

とちにおゆむ



- ◎しんど老健施設/居宅介護支援事業所の紹介
- ◎子宮がんの早期発見/子宮頸がん編(豆知識)
- ◎おもいやりしんぽ
- ◎ほのぼの展覧会
- ◎胃部X線(バリウム)検査のご案内
- ◎湘南ベルマーレJ2優勝への医学的取組み
- 10年間の活動を振り返って! 講演報告
- ◎ほのぼの展覧会作品一般募集

2014年4月 平塚波田川にて


倉田会の基本理念

一、患者様と共に
患者様とともに、トータルケアを目標として歩みます。

一、地域と共に
地域とともに、保健事業(予防)・医業・介護福祉事業を展開し、地域の健康維持と健康増進を目標として歩みます。

一、関係者と共に
関係機関への情報提供や、セカンドオピニオンなど患者様への利益につながるよう努力して歩みます。

一、職員と共に
最良の医療・最良の介護を念頭に、患者様、ご利用者様の利益につながるよう検討し、最良のチームを目指して歩みます。



胃部X線(バリウム)検査のご案内

胃がん罹患率数は、生活習慣の変化等により増加の一途にあります。常にがん罹患率では、上位を占めており発症率は男女別では「2対1」の割合で男性の発症率(一生のうち男性9人に一人、女性18人に一人)が高いと云えます。然しながら、胃がんは発見の時期を逃さなければ治る病気で、先ずは簡便かつ的確な検査として、胃の形や病変を観察することが出来る胃部X線(バリウム)検査をお薦め致します。

胃部X線(バリウム)検査の正式名は「上部消化管造影検査」と云います。バリウムは胃粘膜に付着するため、胃壁全体の状態をチェックするのに有用で、潰瘍や炎症の可能性を疑い、診断するのに欠かせない厚生労働省推奨の検査です。

◆胃に不安を感じている。左記の様な症状がある方

- ☑胸焼けがある。
- ☑吐き気、むかつき、もたれ感がある。
- ☑食欲の低下がみられる。
- ☑赤黒っぽい便が出たことがある。
- ☑検査の採血でペプシノーゲンの異常を指摘されたことがある。
- ☑慢性胃炎がある。
- ☑胃がんになった親族がいる。
- ☑腹痛がある。
- ☑みぞおち付近が痛む。
- ☑体重が急激に減少した。
- ☑飲酒、喫煙が多い。

◆検査方法
検査当日は朝食を抜き、一切の飲食をしない状態で検査に臨みます。検査時間はおおよそ10〜15分程です。バリウムは以前に比べ大分飲み易くなり量も200mlと少なくなりまし。検査中は苦痛もなく比較的負担の少ない検査ですが、ゲップを出さないよう注意が必要です。

◆検査料金 15,660円(税込)

お問合せ・ご予約は・・・

倉田会メディカルサポートクリニック

☎ 0463(27)1001



男性罹患数
90,600人

女性罹患数
40,100人

出典: 「国立がん研究センターがん対策情報センター」
2014年予測データより

「湘南ベルマーレJ2優勝への医学的取組み 10年間の活動を振り返って」講演報告

2月7日(土) 湘南西部病院協会主催による湘南ベルマーレ・チームドクター鈴木英一氏をお招きしての特別講演が、医療関係者を対象に平塚市中央公民館にて開催されました。チームドクターとして、プレー続行可能な判断や慎重を期する治療方針に対して、チーム事情、試合戦績を重視、早期に出場復帰を望む経営陣、監督、選手との見解のせめぎ合いが舞台裏では展開されながら、共にJ2降格を悲しみ、J1復帰の喜びを分かち合う体験談に選手のコメンション管理や怪我・故障状態の把握と治療の症例を交えて医療的視点から解りやすく語って頂きました。

そこには常に治療に対する的確な判断と結果を求められながらも納得するまで、患者である選手と真摯に向き合う姿勢と対話による信頼関係のうえに医療の質が成り立っていることを改めて痛感させられた、とても有意義な講演でした。

「ほのぼの展覧会」作品一般募集

本誌「ほのぼの展覧会」掲載の作品を一般募集致します。

◎本人様はもとより、ご家族(お子様やお孫様等)や知人のご自慢の絵や想い出の詩・川柳・書画・工作等を是非とも発表してみませんか。

作品応募は画像データにて、ご提供頂くか、作品を撮影させて頂きます。尚、詳細につきましては制作・発行元「広報準備室」までお気軽にお問い合わせ下さい。

広報準備室



【編集後記】春うらら・桜前線到来と聞くだけで心地よい響きです。人々は開花から舞い散りゆく花びらと共に一喜一憂します。やがて季節も過ぎ去り老木化による倒木が問題視されます。しかし老木の中にも名木あり・・・即、伐採、新木植樹とはならないようです。そこには人と共に歩んできた年輪の積重ねがあり、それぞれの個性や味わい、価値観による心情や想い入れが大きく関わっているようです。どこか高齢社会と重なるものを感じざるを得ません。桜への想いと同様におもいやり、支え合いと云った日本文化「あ・うん」の呼吸、歩み寄り、新・旧世代交代の第一歩ではないかと思う今日この頃です。

制作 平成27年4月1日発行 (No.7/春号)
 医療法人財団倉田会 広報準備室
 〒254-0018
 神奈川県平塚市東真土4-5-26
 ☎ 0463-53-1955 Fax 0463-53-1957
 発行元 <http://www.kurataikai.or.jp>

この一品で一日に必要な野菜の50%を摂取!



食材と調味料

- ごはん200g
- 牛肉50g
長ネギ3g (A) にんにく1g ごま油2g
しょうゆ6g 炒りごま1.5g
- 菜の花60g
長ネギ2g しょうゆ4g 炒りごま0.5g
- もやし50g
長ネギ1g しょうゆ2g ごま油1g
炒りごま0.5g
- 大根50g 人参10g
食塩0.5g 長ネギ1g (B) 砂糖1g 酢2g
ごま油1g 炒りごま0.5g コチユジャン3g
- 温泉卵50g

●重量504.5g・エネルギー627kcal 【成分：水分366.8g・たんぱく質27.6g・脂質17g・炭水化物87.6g・カリウム794mg・リン368mg・塩分2.8g】

くらた病院 管理栄養士 三上 恵子

おもしろレシピ 春野菜ビビンバ

「作り方」

- ①牛肉は細く切る。長葱、にんにくはみじん切りにして、食材と調味料(A)を鍋に入れて、肉を加えて混ぜながら炒め、炒りごまを混ぜます。
 - ②菜の花は茹でてから3cmに切ります。しょうゆと長葱をみじん切りにして、炒りごまを和えます。
 - ③菜の花を茹でたお湯を捨てずに卵を入れておきます。室温にもよりますが、15〜30分で温泉卵が出来上がります。
 - ④もやしは茹でてからしょうゆと長葱のみじん切りをごま油、炒りごまと和えます。
 - ⑤大根と人参は千切りにしてから塩を振り、しんなりしたら水気を絞ります。長葱はみじん切りにして、食材と調味料(B)を和えます。
- 器に熱いご飯を盛り、①②④⑤を彩りよく盛り付け③の温泉卵をのせて出来上がりです。
- 「一口メモ」
大根と人参を千切りにして、塩を振ってから牛肉の調理をすることで、程よく水分が抜け、調味料とよく馴染むようになります。材料が多くて下ごしらえが大変そうなイメージがありますが、段取り良く行えば簡単に作れます。



しんど老人保健施設 居宅介護支援事業所の紹介

しんど老人保健施設には、ケアマネジャーで構成される居宅介護支援事業所という部門があります。皆様も一度はケアマネジャーと云う言葉を耳にしたことがあるかと思いますが、でも、どのような仕事となると実際にはご家族や身近な方が介護を経験、関っていないければあまり馴染みがないかも知れません。ケアマネジャーの正式名称は「介護支援専門員」と云って、介護保険制度に於ける介護に関するご相談を始め、要介護認定申請手続きや住まいの改修、福祉用具貸与、訪問介護・リハビリ・デイサービス利用等の支援について市町村、保健・医療・福祉サービス機関との連絡、調整を行い、適切な介護サービスをご利用できるように居宅サービス計画(ケアプラン)の立案・作成を主業務としております。

現在、当事業所には6名のケアマネジャーがあり、約180名の要介護の方を担当しており、ご本人様やそのご家族と相談しながら、常に心身の状態や環境に合わせて、可能な限り自立した生活が営めるようサポートを行っております。

例えば180名の「ご本人様とそのご家族の方々」は、価値観や習慣、生活ぶりがそれぞれに異なります。担当している方々が、ご自身の人生や生い立ちを語られることは多々あります。そこには身内ではないが、他人行儀でもない微妙な距離感や親近感があり「そのお一人お一人の方々にどこまで寄り添えるか?」そこにその方にとっての私達ケアマネジャーの立ち位置のヒントが多く隠されているのではありません。と、云うようなことを各々が日々考え、学び、切磋琢磨して心の通う介護支援をお届けできるよう励んでおります。

是非、介護生活に関する問題や悩みごとで、お困りでしたらお気軽にご相談下さい。

《しんど老健/居宅介護支援事業所》
〒254-0018
平塚市東真土4丁目5番27号
☎ 0463-53-1963
●受付時間 月～金 8:30～17:30
●ホームページ
<http://www.shindo-roken.com>

子宮がんの早期発見・子宮頸がん編 (豆知識)

子宮がんには子宮頸がんと子宮体がんがあります。子宮頸がんは、特に20歳〜30歳代の比較的若い世代に、もっとも多く発症傾向にあります。子宮頸がんは遺伝に関係なく女性ならば誰にでも発症する可能性があります。子宮頸がんを誘発する原因の多くは、性交渉によるヒトパピローマウイルス(HPV)感染と云われています。子宮頸がんは、子宮入口の頸部と呼ばれる上皮部分に発生しますが、初期段階では無症状のことも多く気付かずに進行していることもあり、定期的な婦人科健診をお勧め致します。

●**健診内容**
問診(現状の病状、既往歴、家族歴、過去の検診の受診状況等)・視診・子宮頸部細胞診・内診・経腔(経腹)超音波検査は必要に応じて
●**視診の有効性**
子宮頸部は腔腔の奥に存在し、クスコ(腔鏡)と云う器具を使用して、おりものの状態や炎症の有無を確認します。

●子宮頸部細胞診の有効性

子宮頸部や腔部の表面粘膜を専用へら、ブラシ等で直接細胞を採取し、顕微鏡で細胞の異常の有無を観察して病気の疑いを調べます。但し、確定診断には病理組織診断が必要となりますが、がん細胞が見つかる前に正常でない細胞が見つかることがあるため大変有効な検査です。

●ヒトパピローマウイルス(HPV)検査の有効性

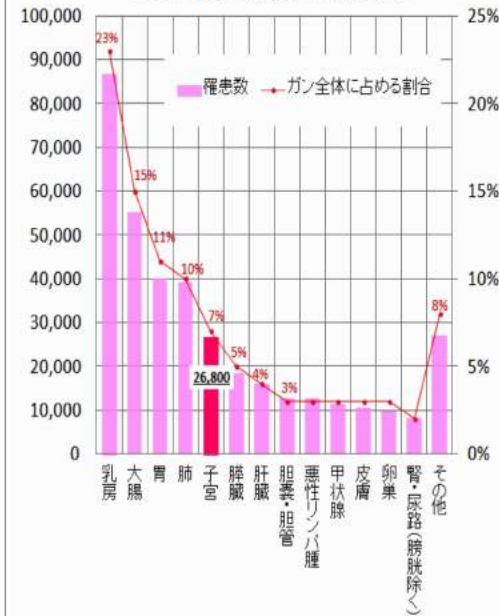
子宮頸部細胞診と併用することで、陽性反応(病変ウイルス感染の有無)により前がんに進行の可能性、発症リスクの変化をより確実に発見することが出来る検査です。

倉田会メディカルサポートクリニック 院長 宗像 覚

まずは自己チェック!

- このような症状には、お気を付け下さい。
- ☑ 倦怠感やだるさなどを感じる。
 - ☑ 月経とは無関係の出血がある。
 - ☑ 無月経や月経不順がある。
 - ☑ 下腹部が張ったような重苦しさがある。
 - ☑ 異常なおりものが増えた。
- ※上記自己チェック症状の程度により、既に進行している場合もあります。速やかに婦人科専門医へ受診して下さい。

2014年がん統計予測(女性)



出典:「国立がん研究センターがん対策情報センター」2014年予測データをもとにグラフ化

ほのぼのの展覧会



2015. 2静岡県熱海市・あたま桜



2014. 4平塚市波田川



2014. 4山梨県北杜市・山高神代桜

「山高神代桜」日本三大桜のひとつで、樹齢約二〇〇〇年で日本最古と云われています。主幹を台風で失いましたが、毎年、支柱に見事な花を咲かせて人々を魅了しています。まだまだ生命力は健在で、地元では、往年の風格を甦らせようと試みています。

「あたま桜」梅と共に寒桜が、ひと足早い春の訪れを感じさせます。早咲きで有名な河津桜より、ひと月ほど開花が早く開花期間も一ヶ月程と長く楽しめるようです。

(広報準備室)