

医療と介護の情報誌 [ケアキュア]

2018.5

No

40

ケアキュアとは？

care(介護)とcure(医療)を合わせた造語です。医療と介護で地域を支えたいという願いを込めて。

CareCure

豊資会

ご自由にお持ち帰りください

特集

きちんと歯磨きで、体の健康維持にも効果！

言語聴覚士のよくわかる口腔ケア。



photo / Toyoko Kano

家族がグループに 世話になって

豊資会グループ 代表
医療法人豊資会

理事長 加野 資典
かの もとのり



私の両親は介護保険が出来る前に加野病院で亡くなりました。その経験から介護施設を作ってきました。

妻の両親はケアハウスの最初の住民になりました。父は中皮腫で、胸水が溜まり呼吸困難になりましたが、自由な暮らしをしたいと思います。希望でルーエハイム安心に移転しましたが、15日目に加野病院で看取りました。

その後、母はルーエハイムで暮らし元気にしていましたが、加野病院の新宮移転に伴い私たち家族と一緒に新宮へ引っ越しました。敷地内に隣接した家を建て、しばら

くは元気で一人暮らしをしていましたが、転倒して仙骨部を骨折し歩けなくなつたので入院しました。自宅に住み続けることができなくなりハイマート橋に入居した後、何度か転倒骨折で入院し、加野病院からケアハウスどんぐりに入居となりました。現在は介護のお蔭で動けるようになっていきます。

大宰府の姉は呼吸不全になり、東医療センター、加野病院を経由して、ハイマート桑の実に入居しました。デイサービス、定期巡回、訪問看護、訪問診療などの関わりで、一時は死線をさまよいました。が元気になっていきます。

色々な介護の事業所を持っていたので、姉が91歳、母が95歳ですが、スタッフのお蔭で最後まで安心して住める場所が見つかりました。

理念に「自分や家族が心から利用したい医療・介護・福祉サービスを提供する」と謳っています。日々努力してくれている職員に感謝しています。

前立腺がんの早期発見に。

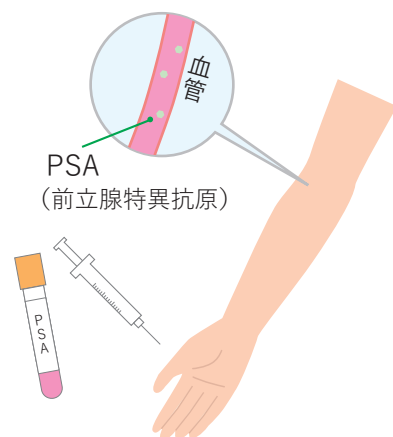
PSA検査が有効です。

PSAは、日本語では前立腺特異抗原と呼ばれています。前立腺の上皮細胞から分泌されるタンパク質の一種で血液中に存在しています。PSAの数値が高くなると前立腺がんである可能性も高くなることから、前立腺がんのスクリーニング検査として当院でもPSA検査を行なっています。

検査は少量の血液を採取して行ないます。PSAは、健康な人でも血液中に存在しており、前立腺がんの場合だけでなく前立腺肥大症や前立腺炎など、がん以外のものに反応して高くなる場合があります。で、基準値を超える場合は、より詳しい検査をして前立腺がんかどうかを判断します。

前立腺がんは、尿が出づらい・トイレが近いなどの症状が出る場合がありますが、自覚症状を伴わない場合も多く、気付かない間に進行しやすいがんです。多くは50歳

以上の男性にみられるため、年齢も危険因子のひとつと考えられています。PSA検査を行ない早期に発見することが出来れば、治療法を検討する時間は比較的十分あり、治療することが可能です。また、前立腺がんで命を落としたり、がんが転移するリスクを下げることができません。この検査が、がんの死亡率を下げることは証明されており、検査自体も簡単な採血だけで済みますので、50歳を過ぎた方は、年に一度の検査を推奨



しています。

料金については、自治体のがん検診で無料で行なっている地区もあれば、500円〜2千円程の自己負担が必要な地区もあります。加野病院（新宮町）では千円で行なっています。

教えて恩塚院長！

尿路結石



加野病院 院長
恩塚 雅子

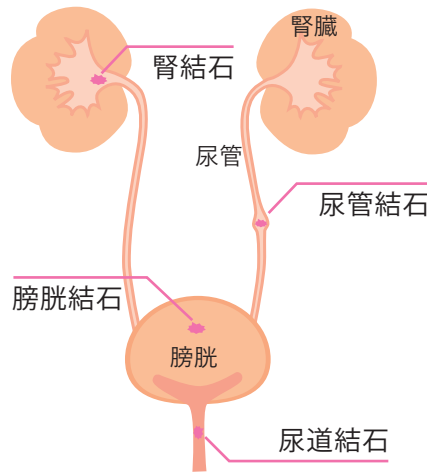
突然激痛に襲われ、病院に駆け込んだら尿路結石だった、という話を聞いたことがある方もいらっしゃるのではないのでしょうか。尿路結石は、激しい痛みを伴う場合があります。今回は、尿路結石ができるメカニズムから、できてしまった場合の検査・治療法、そして予防について解説します。

尿路結石とは？

腎臓や尿管、膀胱など尿の通り道にできる結石を尿路結石といいます。発生年齢のピークは40〜60歳代が中心です。

結石は腎臓で作られます。腎臓から動かない場合はあまり症状が出

ませんが、腎臓から出て尿の通り道（尿管）に詰まると、尿が流れなくなり内部の圧力が高まって痛みを生じます。詰まった場所により「腎結石」「尿管結石」「膀胱結石」「尿道結石」と呼ばれます。痛みは鈍い痛みから突然の激痛まで様々です。



検査と治療について

まず結石の大きさや、詰まっている場所を尿検査・レントゲン検査・エコー検査などを行なって調べます。

5ミリ以下の小さな結石の場合は、自然に排出されることが多いため、石を出しやすくする飲み薬と痛み止めを使って出るのを待ちます。

自然に排出するのが難しい大きな石や痛みが強い場合は、主に以下の手術を行ないます。

経尿道的尿管結石砕石術（TUL）

尿道から内視鏡を挿入し、結石を直接確認してレーザー等で砕石します。同時に砕石した結石を摘出します。

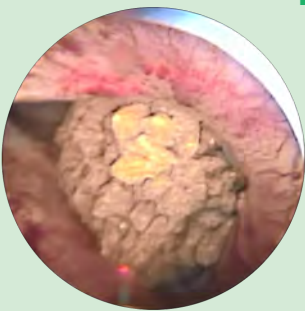
体外衝撃波破砕術（ESWL）

体外で発生させた衝撃波を、結石に当てて破砕する低侵襲の手術です。状態により、日帰りも可能です。

経皮的尿管結石除去術（PNL）

腎臓内の大きな結石に対して、腰から直接腎臓へ内視鏡を通し、粉砕して取り出す治療です。

■経皮的尿管結石除去術（PNL）の様子



腎臓内の大きな結石をレーザーで砕いて...



小さくなった石を取り出します。

予防と再発防止

生活習慣の改善で予防や再発の防止に努めましょう！

ポイント① 水分をたっぷり

結石は尿が濃くなると出来やすくなります。これを防ぐためにも1日に2リットル以上の尿量を保つように、こまめな水分補給をしましょう。

ポイント② シュウ酸に注意

結石の主成分となるシュウ酸は、葉野菜・たけのこ・紅茶・バナナ・チョコレート・ココア・アーモンドなどに多く含まれます。摂り過ぎに注意しましょう。

ポイント③ カルシウムをしっかり

カルシウムを摂取すると、腸内でシュウ酸と結びついてシュウ酸カルシウムになり、そのまま便として排泄されます。結果、シュウ酸の吸収が少なくなり、結石ができにくくなります。

ポイント④ 塩分は控えめに

塩分は多く摂ると尿中に排泄されるカルシウムの量が増え、結石ができやすくなります。

きちんと歯磨きで、体の健康維持にも効果！

言語聴覚士のよくわかる口腔ケア

今年の春は雨も少なく、長期にわたり桜を楽しむことが出来ましたね。花見と言えばお弁当も楽しみのひとつですが、私たちは毎日の生活の中で『食べる、飲む』という行為を行なっています。

食べることは楽しく、嬉しいことですが、皆さんは毎日どのくらい歯磨きを行なっていますか？口腔ケアとは、歯を磨き、口腔内を綺麗に保つことです。近年口腔ケアの重要性が注目されていることから分かる通り、私たちの健康と深い関係があります。

食べることは、生きることでもあります。口腔ケアの重要性を理解し、正しいケアの方法をしっかりと身に付けて元気に楽しく過ごしましょう。



加野病院リハビリセンター
言語聴覚士 杉谷多起子

毎日のケアを怠ると大変

口腔ケアを怠ると次のようになりリスクが増加します。

危険① 口の筋力低下

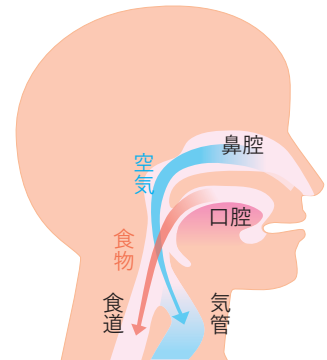
口の筋力が低下し、「嘔む・飲み込む」といった動作がスムーズに行うことが出来なくなります。悪化すると、食事の摂取量が減り、十分な栄養が摂れずに運動機能・認知機能低下の恐れがあります。

危険② 歯周病の進行

口腔内には、自浄作用があり、歯や舌などに付着した細菌を唾液が洗い流して増殖を防いでいます。しかし、高齢になると唾液の分泌量が減り、口腔内の細菌が増殖し、歯周病が進行しやすくなります。

危険③ 誤嚥性肺炎の可能性

口腔疾患・呼吸疾患から、口腔内の細菌が肺に入り、誤嚥性肺炎を引き起こす可能性があります。



飲み込む力が弱くなると、食道を通るべき食物が気管に入り易くなり、誤嚥性肺炎の原因になります。

体の健康を保つためにも「口腔ケア」が大切

口腔ケアは、口の中を清潔に保つことで口腔内だけでなく、体全体の健康を保つケアのことでもあります。年齢を重ねることで嘔む・飲み込む力は衰えてしまいますが、歯磨きを行うことで口のリハビリとなり、口腔疾患・呼吸器疾患の予防にも繋がります。

今後も、ご自身の歯で楽しく食事を続けられ、体の健康も保てるよう、毎日のケアをしっかりと行なっていたきたいと思います。最後に効果的な歯磨きの方法を紹介します。

歯磨きのポイント

歯磨きは「起床直後」と「就寝前」

● 起床直後

一日の内で最も細菌が増えて汚れています。そのまま朝食を食べてしまうと、ばい菌も一緒に飲み込むことになるため、ケアを行いましょう。

● 就寝前

寝ている間にばい菌は増えます。朝目が覚めると口臭がみられたり、ねばねばした口腔内になります。予防の為に就寝前にはケアを行いましょう。

歯フラシは、やわらかく、

ヘッドの小さいものを

歯と歯の間や歯茎部、磨きにくい奥歯は、ヘッドの小さい歯ブラシを使用します。力を入れすぎると毛先がつぶれてしっかり磨けません。力を入れすぎないようにやさしく十〜十五回前後ブラッシングを行いましょう。また、毛先に形がつき始めたら、すぐに歯ブラシを新しいものに替えましょう。最後はしっかりとうがいをお願いします。



好評につき、会場が大きくなりました！

脳の健康教室

2015年より、地域貢献事業のひとつとして脳の健康教室を開始しました。手探りの状態から始まった教室も、皆様と一緒に工夫や改善を積み重ねた結果、大変な好評をいただいています。

脳の健康教室は、こども向けの教室で有名な「公文」の教材を使用しています。この教材は、簡単な



問題を解くことで脳が活性化する（脳が喜ぶ）ことを目的として作られており、認知症の予防に効果が認められています。教材の内容は、簡単な国語と算数になっていて、考え込んでしまうような難しい問題はありません。国語は、声に出して読む「音読」を、算数では、簡単な数字が並ぶ計算をしていきます。ゲームのように楽しみながら解ける「すうじ盤」では、脳の状態を知ることができます。

受講者を指導するサポーター（先生）も地域の皆さんがボランティアで参加してくださっています。回を重ねるごとにたくさんのお受講者やサポーターの方に参加していただけるようになり、今年4月からスタートした6期目は、古賀市の花見南区の区長さんをはじめとした地域の皆さんのご好意で、広々とした花見南区公民館に教室を移して開講しています。

最初にタオルを使って体を動かすタオル体操や、指先を動かす手指体操、



大きな声で口を動かす発声体操などで体の血流を良くした後は、サポーター1名に対して受講者1〜2名が組になって、対面式で問題を解いていきます。最後は、だんらんの茶話タイムで楽しく過ごし、教室を通じて交流の輪が広がっています。

教室の無い日にも、10分程度でできる簡単な宿題があり、週に1回の教室と合わせて学習することで、脳が活性化していきます。受講者の皆さんからは、めがねの置き忘れがなくなった、物忘れが少なくなった、な

ど嬉しい声が寄せられています。

脳にとって一番大切なのは、簡単な問題でよいので学習を続けることです。頑張りすぎず、難しく考えずに、少しずつ出来る範囲で楽しく続けることが効果的な認知症予防になります。引き続き受講者やサポーターを募集していきますので、ぜひお気軽にお問い合わせください。

はじめませんか？ 60歳からの認知症予防

脳の健康教室は、いつまでも元気に過ごしたい方への脳の活性化を目指す教室です。毎週火曜日午前10時からの1時間30分、一緒に楽しく過ごしましょう！新しい交流の場としてもご利用ください。無料の体験教室も実施中です！

受講料

初月のみ 3,000 円
(翌月以降 2,800 円 / 月)

受講料内訳

教材費：2,160 円
お茶代他：640 円

お問い合わせ

☎ 080-2775-9421

※地域貢献事業です。教室の収益はありません。



平成30年度 豊資会グループ 入社式



穏やかな春の風が新年度の始まりを告げる4月の第一月曜日、この日、豊資会グループの入社式を執り行いました。平成30年度は、看護師2名、理学療法士3名、管理栄養士2名の計7名の新卒者が新たに加わりました。

豊資会は、たくさんの法人の中から選ばれた縁に感謝するとともに、選んだことを後悔させることがないように、大切に育てなければなりません。これまでと生活も環境も変わり、苦労することも、悩むこともあると思いますが、乗り越えられない試練は無いと信じて、信念を持って努めていただければと思います。そして社会人の楽しさや、充実感を感じていただければ幸いです。

皆さんの将来に、輝く未来が待っていることを願ってやみません。新人らしい自由な発想と行動力で、新しい取り組みや社会貢献ができることを期待しています。

排尿の話 知ると「すっきり！」

宗像男女共同参画センター「ゆい」から女性の健康セミナー「講師の依頼を受け、3月10日、メイトム宗像・結工房で、女性の泌尿器にまつわる講演を行いました。宗像市民の女性50名ほどが、ご参加くださいました。



講演は、お腹に力を入れたときに尿が漏れる「腹圧性尿失禁」、急に尿意が出る「過活動膀胱」、下腹部に違和感や不快感のある「骨盤臓器脱」の3つの疾患の症状・検査・治療法についてお話ししました。

講座終了後に「自分だけ悩んでいると思っていたけど、みんな同じような症状があることを知ることができた。」「病院に行くのは恥ずかしいと思っていた。」「今回の講座を聞いていろんな治療法があることを、病院に行くことで改善できることを知りました。」といった感想をいただきました。

女性泌尿器は色々な対処や治療の方法があり、普段の外来では、十分に説明する時間が取れない事が多いので、今回のように、しっかり時間をとって説明が出来たと言うのは、私自身も貴重な経験でした。

講演をきっかけに、少しでも女性泌尿器科に相談しやすくなると思います。

恩塚 雅子

地域のお医者さん

大岩外科胃腸科医院 院長

大岩 俊夫 先生



今回は、古賀市花見東の大岩外科胃腸科医院院長大岩先生にお話を伺いました。

—— 診療を続ける中で感じられる、地域の変化などありますか？

開院当時は消化器科の診療や手術ができる病院は多くありませんでした。開院して52年になりますが、地域の方も高齢化しています。そのような人たちの手助けができればと考えています。

—— これからの地域医療については？

病院からご自宅に戻られた一人暮らしの方や、高齢者施設に入居されている方々が、自分の望む医療が受けられる社会にしていきたいです。将来的に、今よりも医療と介護が融合しやすい環境を作り上げなければならぬと考えています。

—— 休日、どのように過ごされていますか？

自宅にじっとしていられない性分です、いつもどこかに出かけています。先日は佐賀県武雄市へ三千年前の楠を見に行きました。旅先で写真を撮るのも好きです。

● 地域のみなさんへ

これまで診てきた患者さんひとり一人の特徴や性格をノートに書き留め、それが何冊もの資料になっています。また訪ねてもらえれば、当時の様子やお話しができるでしょう。ぜひお気軽にお越しください。

大岩外科胃腸科医院

● 診療科目 外科・胃腸科・麻酔科

● 診療時間 (日・祝日休診)

平日 午前8時30分～12時

午後13時～17時

土曜 午前8時30分～12時

福岡県古賀市花見東2丁目 1-5

☎ 092-942-6231



永年、地域の健康維持に努められた功績から、今年一月、地域の赤ひげ先生として、日本医師会より感謝状を授与されたそうです。

カラダにおいしい
かんたんレシピ



ほうしキッチン

鱈のごぼう巻き天

あじは、日本の食卓を支えてきた庶民的な魚。5～6月頃が旬です。刺身や焼き、煮つけ、揚げ物、酢物とさまざまな料理に合います。さわやかな香の青しそや梅干の酸味とともに巻いて油で揚げました。動脈硬化や抗酸化作用に効果大です。

選び方

あじは、目が澄んでいて、身に張りがあり、エラが鮮赤色のものが選びどころ。

1 あじは三枚におろし、小骨を取り除き、巻きやすいように身を開いておく。

2 1にうす塩をする。

3 ごぼうは皮をむき、あじの切り身の幅に合わせて切る。

4 3を柔らかくなるまで湯がいたあと、Aで薄味をつけ、冷ましておく。

5 梅干は、種を除きたたいておく。

6 あじの身側に梅肉を塗って青しそをのせ、ごぼうを芯にして巻き、外れないように爪楊枝で止める。

7 Bを冷たい水で溶き、天ぷらの衣を作る。

8 揚げ油が180度位になったら、6に7の衣をつけ、返しながらカラリと揚げる。

9 爪楊枝を抜き、3～4等分にカットする。

10 櫛切りにしたレモン、彩りにトマトや季節の青野菜を添えて盛合わせる。

監修

管理栄養士 原口みつえ



材料 (2人分)

あじ・・・2切 120g
塩・・・少々
ごぼう・・・80g

薄口醤油・・・4g
みりん・・・4g
だし汁・・・100cc

梅干・・・1個
青しそ・・・2枚
たまご・・・10g
小麦粉・・・20g
水・・・40cc
揚げ油・・・適量
レモン・・・1/8個
トマト・・・1個
爪楊枝

B

A

栄養量
(1人分)

熱量
200kcal

蛋白質
15.0g

塩分
1.5g

豊資会は、介護職を目指す方を応援します。

介護の資格取得のための研修事業を行っています。詳しくは、ホームページをご覧ください。

研修	概要	開講時期	開講実績
介護職員初任者研修	基本的な知識や技術、考え方を身につける	年2回開講 次回10月予定	2015年より 計6回開講
介護福祉士実務者研修	介護福祉士資格取得時に必須	2018年 6月15日	2018年6月より 開講予定



お問い合わせ

●受付時間 | 月-金曜 9時-17時
092-944-1355 担当 高橋

外来担当表 2018年 6月現在

加野病院(新宮)		※赤字は女性医師					
月	泌尿器科				内科		腎臓内科
	午前 9:00~12:30		午後 13:30~17:30		午前 9:00~12:30	午後 13:30~17:30	午後 14:00~15:00
月	魚住	佐藤	小西	—	大本	—	—
火	魚住	北田 恩塚	佐藤	武居	原田	—	加藤
水	小西	佐藤	魚住	武居	山崎	—	—
木	小西	恩塚	後藤	武居	—	—	—
金	小西	魚住	恩塚	武居	柴田	—	—
土	九大医師	武居	武居	—	九大医師	九大医師	—

加野クリニック(古賀)	
月	泌尿器科
	午前 9:00~12:30
月	加野
火	武居
水	武居
木	武居
金	武居
土	—

※加野病院 武居医師の午後診療 14:30より ※加野病院は日・祝日休診、加野クリニックは土・日・祝日休診

※受付は診察終了時間 30分前迄 ※手術等の都合により担当医が変更になることがあります。ホームページ、院内掲示をご確認ください。

※加野病院 女性専門外来(予約制) 水曜日 14:00~15:00

脳の健康教室

二字熟語 漢字穴埋め問題 ※答えは右下にあります。

□に共通する漢字を入れて、二字熟語を完成させましょう。

①	平	②	能	③	操
昭	□	訳	水	□	積
	食		前	創	□
				風	品

脳の健康教室は、いつまでも元気に過ごしたい方への脳の活性化を目指す教室です。無料体験もできます！お気軽にお問い合わせください。

受講者の **90%** に効果！

軽度認知障害や認知症疑いのある受講者の9割が、受講後、正常範囲に戻るという成果ができました。

[会場] 花見南区公民館 福岡県古賀市花見南2丁目23-7

お問い合わせ

●受付時間 | 月~金曜 9:00~17:00

担当 / 川畑 **tel.080-2775-9421**



医療・介護のお問い合わせは、豊資会コールセンターへ

フリーダイヤル 0120-658-441

加野病院	新宮町中央駅前 1-2-1	092-962-2111	ハイマート花梨	古賀市花見南 2-14-15	092-940-7200
加野クリニック	古賀市花見南 1-2-15	092-944-1212	ハイマートどんぐりの森	古賀市青柳町 803	092-943-7810
ハイマート橘	新宮町中央駅前 1-2-1	092-962-2188	ふれあいセンターりん	古賀市青柳町 801	092-940-2002
ルーエハイム安心	古賀市花見南 2-11-1	092-943-2130	余香庵	古賀市今の庄 1-2-12	092-940-1722
ハイマート杏	宗像市田野 1370-2	0940-38-7500	ハイマート桑の実	古賀市駅東 2-11-14	092-942-1983

豊資会ホームページ <http://www.houshikai.or.jp/>

facebook 豊資会公式ページ <https://www.facebook.com/houshikai.zousan/>



本誌の表紙写真を募集しています。お名前(ニックネームも可)を添えて、Eメールでお送りください。

▶ info_hphou4@houshikai.or.jp