

豊資会 ご自由にお持ち帰りください

# CareCure

ケアキュアとは？

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

特集

## 冬の感染症

インフルエンザ / ノロウイルス  
感染拡大を防ぐために



## 新年を迎えるにあたって

豊資会グループ 代表  
医療法人豊資会

理事長

かの  
加野 資典  
もとのり



昨年の11月に国際社会人剣道全国大会が東京であり、個人戦と団体戦に参加しました。

私が出場選手のうちで最高齢者でした。台湾、韓国、アメリカからも多数の参加があり100名以上の人が集いました。入会基準が緩和されたため若者が多い試合中心の大会になりました。幸いに私はシニアの個人戦で3位になりました。その際、直近の八段審査で見事合格した相手と当たり私が勝利しました。皆さんから見事な一本が入ったと褒められましたと思わず出た技であり記憶にあります。

16年間ほど八段審査に挑戦していますが、なかなか無心の一本が打てず一次審査も受かりません。日本でも一番難しい審査とNHKで

ドキュメント放送されたこともあるほどで、時々はもう受審は止めてしまおうかと弱気になることもあります。ありますが、続けられる限りは挑戦しようと思います。

また九大剣道部後輩の野見山氏が八段に合格し、今回の全国大会で剣道形を打ちました。身近な人が八段に昇段しているのは励みになります。今の所、週1回の朝稽古で小島八段から面打ちを習っていますが、まだ理想の面打ちが出来ません。幸いに娘婿の恩塚が剣道熱心で良い面を打っていますので、彼の技を参考にしたいものです。

仕事面では、加野病院は新宮町に移転して7年目に入り、地域の病院として順調に推移しています。古賀の加野クリニックは透析、泌尿器科、訪問診療、訪問看護、訪問介護の充実で地域包括ケアを支えたいと思っています。それとともに建物が老朽化したので、改修を計画しています。他にどんぐりの森の1階が「有料老人ホームウイザズどんぐり」として改修、開設し、新たな取り組みの拠点として入所できるようにしました。

今年も体気をつけながら仕事や剣道に頑張りたいと思います。

## 新年のご挨拶

社会福祉法人豊資会

理事長

かの  
加野 豊子  
とよこ



今年も多くのご利用者、ご家族、地域の方々などに支えられて平成最後の新年を無事に迎えることができました。心より感謝申し上げます。

平成14年の法人設立当初と比してご利用者の年齢は上がり、人生100年時代を実感しています。今からは高齢者の増加で希望者すべてが施設利用できるとは限りませんが、可能ならば自宅で過ごしたいと願っている方も多くいます。介護・福祉に携わる者としては個々人の能力をできるだけ引き出し、住宅や在宅で住み続けることができるように、生きがいややりがいを持った人生を全うできるように、更に自立支援に力を入れていきたいと思っています。

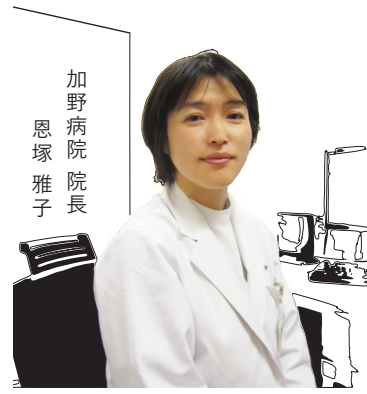
もうすぐ96歳になる実母は介護付きホームで過ごしていますが、近頃訪ねるたびに昔のことを話します。そんな時の母の記憶は鮮明で、当時

の日本の貧しい暮らしや苦勞、祖母の思いなど尽きることはありません。3年前まで元気でいたが数度の骨折入院を経て自宅から住宅型の住まい、介護付きホームへと移り住みました。転倒の危険性が高く、最初はトイレが一人では無理な状態でした。先日、いくつか不調が見つかり受診しましたが、広い医療センターの中を「押し車で大丈夫。先生から歩くように言われとうから歩かないかん。」と最後まで歩き切りました。トイレも時間はかかるのですが転ばないように手順を追って自分でできました。小学校に勤め日本画やピアノなどを得意としていた母も今はたまにホーム内のピアノを弾くぐらいです。「上手に弾けたので皆にびっくりされた」と嬉しそうです。いくつになっても役割や生きがいを持つことの大切さを思います。また見守り、リハビリに時間を作ってくれたスタッフに感謝をしています。

平成の30年間に義父母と父を豊資会のグループで看取ることができました。「自分や家族が心から利用したい」の理念に沿ってこれからも精進していかなければと思います。

1月には10室の住宅がどんぐりの森にオープンします。新しいコンセプトの元、皆様に愛される施設になりますようにと願っています。

# 尿失禁 その②



加野病院 院長  
恩塚 雅子

前回の腹圧性尿失禁に続き、今回は、切迫性尿失禁についてご説明します。急に尿意を感じて、我慢できずに漏れてしまうのが切迫性尿失禁です。原因は様々ですが、治療ができませんので、気になる方は泌尿器科を受診してみてください。

## 切迫性尿失禁は

水の音を聞いたり、帰宅したときなど、タイミングは様々ですが、急な尿意によりトイレに行くのが間に合わずに漏れてしまいます。本来、排尿は脳からの指令によりコントロールされていますが、何らかの原因によりコントロールができなくなると切迫性尿失禁が起こります。

### 主な症状

#### 切迫性尿失禁の

- 尿意があると我慢できずに漏れる。
- 突然、トイレに行きたくなり漏れる。
- 水に触れたり、水の音を聴くと漏れる。

## なぜ起こるの？

膀胱炎・膀胱結石・膀胱癌・前立腺肥大症などの病気や、脳や脊髄のトランスラブル（脳出血・脳梗塞・脊髄症）、その他、原因不明の場合も少なくありません。女性の場合は、膀胱瘤や子宮脱などの骨盤臓器脱も原因になります。

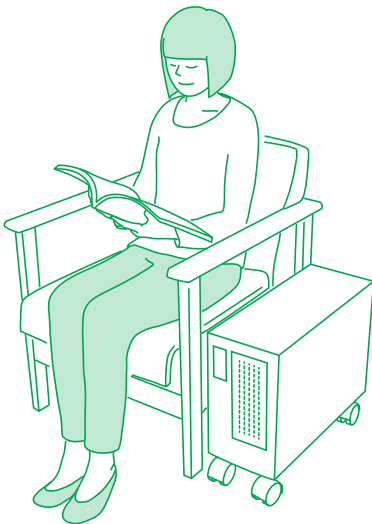
## 治療はどうするの？

膀胱炎や、前立腺肥大症など原因がはっきりしている場合は、それぞれの病気の治療を行います。原因がはっきりしない場合や、脳や脊髄が原因の場合は、内服薬による治療が中心です。膀胱訓練や飲水制限など生活訓練が有効な場合もあります。

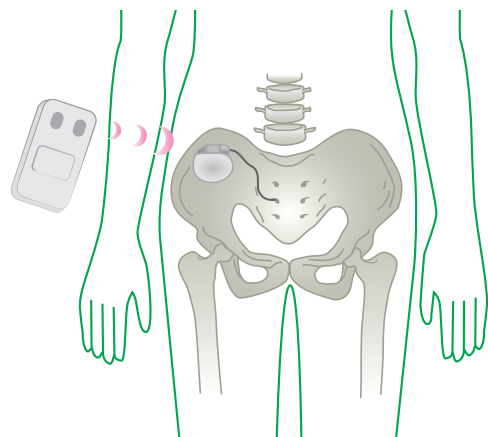
内服薬で十分な効果がみられない場合や、副作用などで十分なお薬による治療ができない場合は磁気や電気による治療を行います。

### 磁気刺激療法

椅子型の機械の座面から磁気が発生して、骨盤底の周りの神経を刺激し、症状の改善を図ります。干渉低周波治療法のように皮膚に電極を付ける必要がないため、服を着たまま座った状態で治療が可能です。治療時間は、1回30分程度で、週2回の治療を6週間、通院で行ないます。人工関節等、体内に金属が入っている方は治療が出来ませんが、それ以外の禁忌はほとんどなく、副作用も筋肉痛や下痢など軽微で、体への負担が少ない治療です。



### 仙骨神経刺激療法



刺激装置を臀部に植え込んで、排泄に関与する神経に電気刺激を与え、尿失禁を改善させる治療法です。刺激装置は長期的な症状の変化などに合わせて体の外から刺激を調整できます。米国で行われた臨床試験では、3ヶ月で約4割の患者さんの尿失禁が無くなりました。また、約8割の患者さんで、一日の尿失禁が半分以下に減少したという結果が出ています。

急にトイレに行きたくなるので、外出もおっくうになり、生活の質も下がります。我慢せず、早めを受診しましょう。

# 冬の感染症

本格的な冬の訪れは、感染症の季節の始まり。特に注意したいのが、インフルエンザとノロウイルスです。どちらも感染力が強いため、一人ひとりが予防する意識をもつことも大切です。十分に警戒して、感染を防ぎましょう。

## インフルエンザ

毎年多くの人がかかる冬の感染症の代表格。強い感染力をもち、日本国内では毎年約1千万人が感染しています。

## インフルエンザ DATA

潜伏期間	24時間～72時間
症状	38度以上の発熱・咳・喉の痛み 全身の倦怠感・関節の痛みなど
流行時期	12月～4月頃まで流行 ピークは1月～2月

### インフルエンザの予防

#### ● 流行前のワクチン接種

予防接種を受けても絶対に感染しないわけではありませんが、感染の可能性を減らして、感染した場合の重症化を防ぎます。接種を受けた高齢者は死亡の危険が5分の1に減少するといわれています。

#### ● 外出後の手洗い



手は、ウイルスが付着しやすい部分です。せっけんで洗い落としたり、アルコール製剤による消毒も有効です。

#### ● 免疫力を高める

免疫力の低下も感染の原因になります。普段から十分な休養をとり、バランスの良い食事を心がけましょう。

### 適切な湿度管理

空気が乾燥すると、インフルエンザに感染しやすくなります。50～60%の湿度を保つことも効果的です。加湿器が無い場合は、室内に濡れたタオルを干しておくのも有効です。石油ストーブを使う場合は、やかんで加湿しましょう。

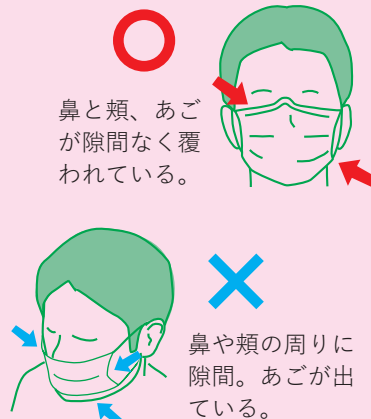


### かかったかな?と思ったら

医療機関を受診しましょう。抗インフルエンザ薬を処方されたら指示に従って服用してください。安静にして十分に休養をとり、水分もしっかり補給。お茶でもスープでも飲みたいもので大丈夫です。他の人にうつさないことも大切です。特に重症化しやすい高齢者には、なるべく接触しないようにしましょう。咳やくしゃみが出る場合は、「咳エチケット」にも気を配りましょう。

### 正しいマスクの着用方法

鼻や頬の部分に隙間があったり、あごが大きく出ているとマスクの効果がありません。鼻と口の両方を確実に覆ってゴムを耳にかけます。鼻と口元がフィットして隙間ができないように調整すれば完了です。



### できますか? 咳エチケット

周りの人にうつさないよう、咳やくしゃみに気を配ることを咳エチケットといいます。熱が下がっても2日程度は他の人にうつす可能性があるため、咳やくしゃみが出ている間は、マスクを着用しましょう。マスクをしていない状態で咳やくしゃみをするときは、服の袖やティッシュで口を覆うようにしてください。



# ノロウイルス

ノロウイルスに感染すると、吐き気や嘔吐、下痢などを引き起こします。主な感染経路は、感染した人の嘔吐物や飛沫による人からの感染と、感染した人が調理した食べ物や、ウイルスをもった二枚貝などの食品からの感染です。感染経路が多様なことが予防を難しくしています。感染力が非常に強く、わずかなウイルスでも口に入ると容易に感染することも感染を広げる原因のひとつになっています。

## ノロウイルス DATA

潜伏期間	24 時間～ 48 時間
症状	吐き気・嘔吐・下痢・腹痛・微熱
流行時期	一年を通して発生 特に冬場に流行

### ノロウイルスの予防

#### ● 人からの感染を防ぐ

感染した人の嘔吐物などには、大量のウイルスが含まれているので、処理する場合は注意が必要です。使い捨てのマスクや手袋を使用して、ペーパータオル等で拭き取り、塩素消毒してから水ぶきします。使用したペーパータオルや手袋などは、ビニール袋に密閉して廃棄しましょう。最後にしっかりと手洗いを。

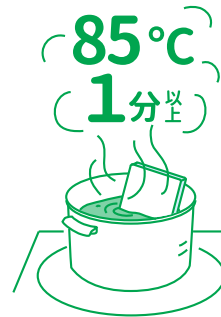
#### ● 手洗いを忘れずに！

食事の前、トイレの後、調理の前後などに必ず、せっけんでよく洗い、温水で十分に流しましょう。  
※アルコール消毒は、ノロウイルスにはあまり効果が無いと言われています。



#### ● 食品からの感染を防ぐ

85℃ 1分以上の加熱で、食品の中心部までしっかりと火を通しましょう。



包丁やまな板、調理台は消毒して清潔に保ちましょう。食品を加熱する場合と同じく、85℃以上の熱湯で1分以上の加熱消毒が有効です。

#### 感染したらどうするの？

前述のように、ノロウイルスは非常に強い感染力をもっているため、予防に万全を期しても感染してしまうことが多くあります。感染した場合、残念ながらノロウイルスに特効薬はありません。症状は比較的短期間（1～2日程）で回復に向かうため、最も重要なことは脱水症を防ぐことです。しっかりと水分補給をするようにしてください。脱水症状がひどい場合は、医療機関で点滴などの治療を受けます。症状が収まった後も、3～7日間程は、便などにウイルスが排出されるので、できるだけ人の集まる場所への外出は控えましょう。



寒くなると旬を迎える牡蠣。ノロウイルスを警戒して食べるのを躊躇してしまう人もいらっしゃるのではないのでしょうか？

牡蠣などの二枚貝は、海水を吸い込んでプランクトンなどのエサを取り込みます。(牡蠣は、一日に200リットルもの海水を吸い込むと言われています)

海水中のウイルスも同様に取り込まれ、体内に蓄積していると考えられています。ノロウイルスによる食中毒は生や加熱不足のもので発生しています。したがって、十分に加熱すれば、食べても問題はありません。生で食べたい方は、生食用の牡蠣を選ぶようにしましょう。

## 平成 30 年豊資会グループ 内定式



11 月 22 日（木）、平成最後の豊資会グループ内定式を執り行いました。

内定証書授与の後には、一人ひとり自己紹介。少し緊張しながらも、入社後の抱負や目標を語ってくれました。今から入社式が待ち遠しいですね。

## 「第 4 回学習療法実践研究シンポジウム in ふくしま」にて取り組みを発表

10 月 30 日（火）福島県郡山市にて。「脳の健康教室を地域へ広げ、啓蒙する活動と担い手づくり～3 市町の地域包括ケアを民間も推進していく～」をテーマに、分科会で発表を行ないました。信頼される教室づくりのために、自治体や教育委員会の後援を得て地域への周知活動を行なったことや、教室の活動を支援するサポーターチームの募集、興味を持って参加してもらえる教室の作り方についてお話ししました。



## 加野ヘルスケアセンター 豊資会ミニ講座「尿トラブル」開講

9 月 26 日（水）、古賀市花見南の加野ヘルスケアセンターで、地域の方を対象に第一回目の豊資会ミニ講座を開催しました。この日のテーマは「尿トラブル」。ハンモック状に膀胱を支えている骨盤底筋が、加齢とともに衰えてくると尿漏れなどのトラブルが出やすくなります。今回のミニ講座では、看護師による尿トラブルの解説、健康運動実践指導者による、改善のためのエクササイズを行ないました。今後も開催を企画していきます。ご期待ください。



## 有料老人ホーム「ウイザスどんぐり」 平成 31 年 1 月オープン

豊資会グループの新たな住まい「有料老人ホームウイザスどんぐり」を平成 31 年 1 月にオープンします。親しい人々が助け合いながら共同で生活するライフスタイル「コレクティブハウス」に着想を得た新しいタイプの住まい。場所は、古賀グリーンパークの一角、ハイマートどんぐりの森の 1 階です。個室でプライバシーを守りながら、ときには共有スペースでおしゃべりをしたり、困ったときには助け合ったり。入居しやすい料金設定と広いお部屋を、豊資会の品質で。詳しくはお問い合わせください。

## 地域のお医者さん

やの循環器科内科クリニック

院長 矢野 和俊 先生



今回は古賀市今の庄の、やの循環器科内科クリニック院長矢野和俊先生にお話を伺いました。

——診療で気をつけていることは？

病気で気持ちが沈んだ状態で受診される方が多いと思います。私は、心臓の専門ですから、がんの患者さんを診療することは少ないからかも知れませんが、患者さんには落ち込まずに帰っていただけるよう気をつけています。私もある程度、歳をとりましたが、元気な間はできる限り患者さんのニーズや御希望に応えていきたいと思っています。

——加野病院との連携について教えてください。

加野病院は、男女のドクターがいっぱいなので紹介がしやすいです。特に、女性の患者さんで泌尿器科の受診をためらう方にも安心して受診してもらって

ています。急患にも対応してもらえるので助かっています。

● 地域のみなさんへ一言

何科へ行けば良いか悩まれる方も、気軽に来られるような診療所でありたいと思います。症状により内科で難しい場合や、より専門性が必要なときは他院を紹介することもできます。困ったときに気軽に受診できる始めの受け皿になればと思います。

### やの循環器科内科 クリニック

診療科目 循環器科・内科

診療時間 午前：9時～13時  
午後：14時～18時

日曜祝日・木曜土曜午後 休診

古賀市今の庄2丁目4-14

☎092-944-2380



「月に1～2回、日曜日に自分で蕎麦を打って食べています。認知症の予防も兼ねてジャズピアノを始めました。」と語る矢野先生。

## 「いわし 鰯のぬか炊き」

カラダにおいしい  
かんたんレシピ



ほうしキッチン

ぬか炊き（ぬかみそ炊き）は、鰯や鯖などの青魚を、ぬかみそで炊いた北九州のふるさとの味。  
青魚の臭みが抜けて、ぬか床の旨みがかみ込みます。鰯にはEPAやDHA、鉄、カルシウム、ビタミンDが、ぬかには、ビタミンBやE、鉄分、ミネラル、食物繊維などが多く含まれ、血液さらさら、便秘や整腸にも効果大です。

### 作り方

- ① 鰯は頭を落とし、切り口から腹わたを取り出して薄い塩水で洗う。
- ② 鍋にAを合わせて火にかけて、ひと煮立ちする。
- ③ ②に薄切りにした生姜と鰯を入れ、煮汁がたぎったら中火にし、アルミホイルで落としぶたをして10分位煮る。
- ④ 鰯が煮えたら、ぬかみそを上からのせ、ぬかみそのとろみが出るまで弱火で10分位煮込む。ぬかが沈んで焦げ付かないよう、ときどき鍋を振る。

熱々でも冷ましてからでも美味しく、冷蔵・冷凍での保存も出来るので、作り置きにもオススメです。

### 材料（4人分）

鰯（いわし）・ 8尾	水・・・ 1/3 カップ	A
生姜・・・ 30g	酒・・・ 1/3 カップ	
ぬかみそ・・・ 100g	濃口醤油・1/3 カップ	
	砂糖・・・ 大さじ3	

山椒の実を入れると、香がさらに良くなります。ぬかみそが無い場合は、米ぬか（1/3 カップ）を最初から煮汁に入れて炊いてもOK。

栄養量 (1人分)	熱量	蛋白質	塩分
	191kcal	13.3g	1.7g



監修

管理栄養士  
原口みつえ

豊資会は、介護職を目指す人を応援します。  
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 3月8日開講	2015年より 計8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	次回2019年 春開講予定	2018年より 開講中



お問い合わせ ●受付時間 | 月 - 金曜 9時 - 17時  
**0120-658-441** 担当 | 高橋

外来担当表 2019年1月現在

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

手術実績 集計期間 2017年11月~2018年10月 ※手術件数の詳細は、ホームページで公開しています。

<b>尿路結石関連手術 153件</b> 経皮的尿路結石除去術 (PNL) 経尿道的尿管結石砕石術 (TUL) 経尿道的膀胱結石・異物摘出術 膀胱結石摘出術 (膀胱高位切開術) 体外衝撃波結石破砕術 (ESWL)	<b>前立腺肥大症関連手術 43件</b> 光選択的前立腺レーザー蒸散術 (PVP) 経尿道的前立腺切除術 (TUR-P)	<b>その他の手術 150件</b> 経尿道的尿管ステント(留置術・抜去術) 経尿道的血塊除去術 包茎術 腎瘻造設術 膀胱瘻造設術 停留精巣固定術 精巣上体摘出術 精管結紮術 精索捻転手術 経尿道的尿管狭窄拡張術 尖圭コンジローマ焼灼術 尿管膀胱吻合術 経尿道的電気凝固術 仙骨神経刺激装置植込術 (SNM)
<b>腫瘍・がん関連手術 103件</b> 経尿道的膀胱腫瘍切除術 (TUR-BT) 膀胱悪性腫瘍手術 (切除) 腹腔鏡下尿管摘出術 腹腔鏡下腎(尿管)全摘術 腎部分切除術 (開腹) 根治的前立腺摘出手術 除睾術 (去勢術) 精巣悪性腫瘍手術	<b>女性特有の疾患関連手術 10件</b> メッシュ使用尿失禁手術 (TOT) 経膈メッシュ手術 (TVM) 膈閉鎖術 膈壁形成手術 癒合陰唇形成手術	
	<b>透析シャント関連手術 90件</b>	
	<b>専門的な検査 227件</b> 前立腺生検 経尿道的検査	
<b>年間手術実績 合計 776件</b>		

医療と介護で楽しい人生を、ずっと。

**豊資会** 医療・介護のお問い合わせは、豊資会コールセンターへ **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](mailto:info_hphou4@houshikai.or.jp)