

医療と介護の情報誌 [ケアキュア]

CareCure

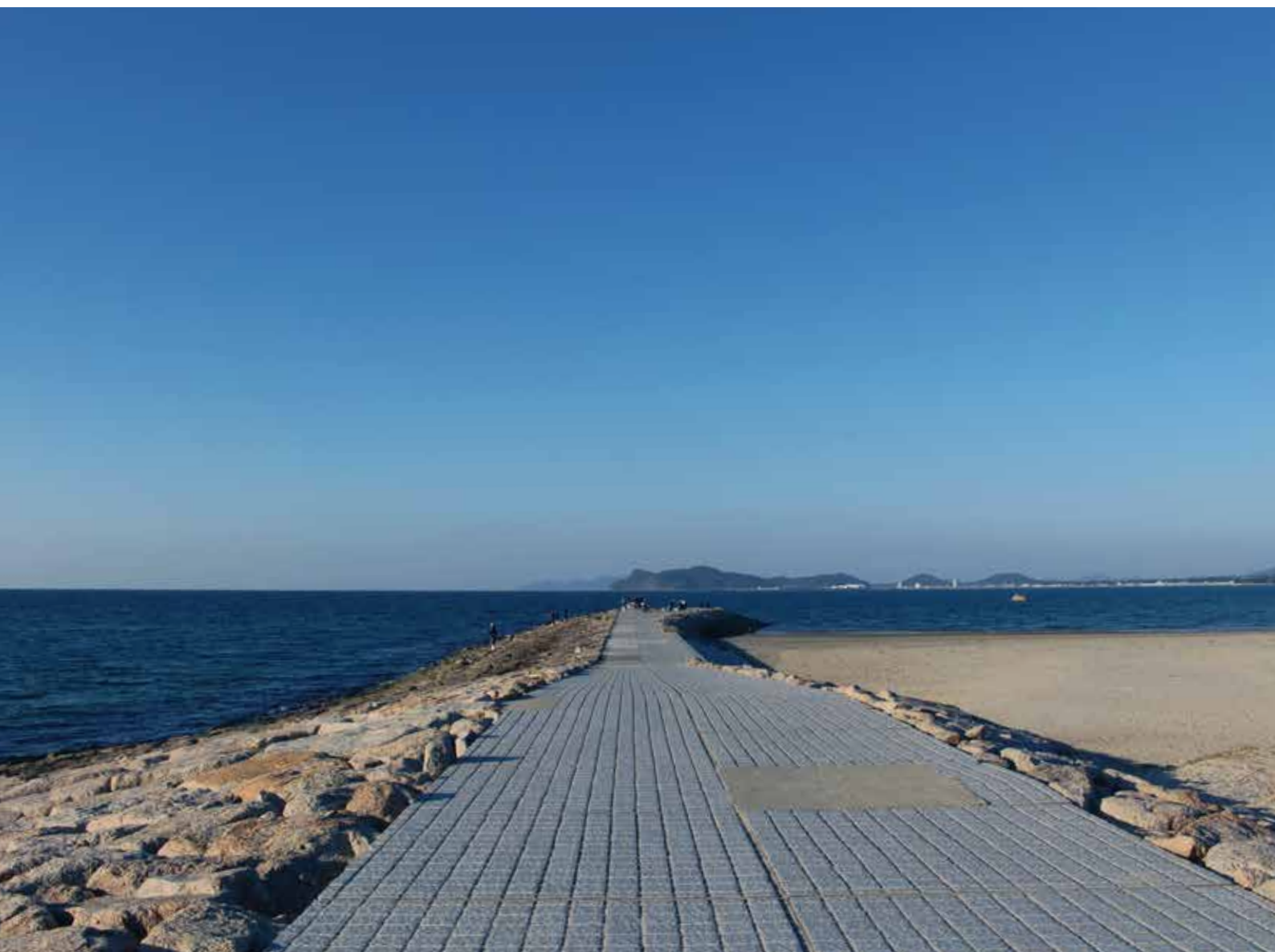
2022.01
No. 48

ケアキュアとは？
care(介護)とcure(医療)
を組み合わせた造語です。
医療と介護で地域を支え
たいという願いを込めて。

＼特集／

あなたがたばこをやめるべき理由

喫煙がもたらすもの



医療と介護で楽しい人生を、ずっと。



コロナを乗り越えよう

豊資会グループ 代表
医療法人豊資会 理事長

かの
もとのり
加野 資典



一昨年から新型コロナウイルス流行の対策で世界中が翻弄されました。

ワクチンが普及して、デルタ株が落ち着いてきたのもつかの間、感染力が強い南アフリカで見つかった新型コロナウイルス「オミクロン株」の脅威が世界中に広がっています。新薬も開発されていますがウイルスも変異し、その恐怖はなかなか収まりません。今も手洗い、マスク、フェイスシールド、クリアパーティションを設けてソーシャルディスタンスを保ちながら話し合っています。外国に頼るばかりでなく塩野義製薬の開発した新薬が早く認可され、日本中に配布できたらと願っています。

今年度は更にインフルエンザも蔓延する危険性があるそうですので、その対策も必要で、職員のインフルエンザ予防接種は幸いに昨年で終わりました。また新型コロナウイルスの第六次の流行に備えて、三回目のワクチン接種が年初めより開始されます。グループ内の入居者は訪問診療、訪問看護、訪問介護等で生活を見守っていますが、六次の流行を防ぐためにも面会制限はまだ続けなければなりません。

早く新型コロナウイルスが落ち着き、マスクがいらぬ集会と社会活動ができるような日常に戻りたいものです。

もうしばらく職員一同クラスターを起こさないように患者、利用者、ご家族とともに耐えましょう。皆様方もコロナに配慮されて、健康を保たれ有意義な年になるように祈念します。

プロフィール

九州大学医学部 昭和 43 年卒業
医学博士

- 日本泌尿器科学会指導医
- 日本泌尿器科学会専門医
- 日本透析医学会専門医
- 日本医師会認定健康スポーツ医
- 日本泌尿器科学会会員

1980年、古賀市花見南に加野泌尿器科医院を開設。

新年のご挨拶

社会福祉法人豊資会 理事長

かの
とよこ
加野 豊子



あけましておめでとうございます。コロナ禍で閉塞感の強い日々の中、私自身が嬉しくてほっと心が温まった身近なお話を皆様にお伝えします。

毎年、年末に素敵な手作りのフラワーアレンジメントが届きます。透析患者さんからで、今回は30年目の節目を無事に迎えられたとのお手紙が添えられました。前向きな文章にいつも励まされています。

医療と介護の仕事に関わって42年間、たまに落ち込むこともありませんが、ご利用者やご家族の感謝の言葉で救われています。この仕事をしていて良かったと思えるひと時です。

主人の生家は太宰府天満宮の参道にあり、義姉が50年ほど前から久留米餅で作ったオリジナル洋服の専門店を営んでいました。高齢でいったん閉店した店を改修し、昨年末から三女が運営に携わっています。再開後、永年の馴染みのお客様が時々訪ねて見え、口々に義姉のことを話していかれます。生涯をかけて久留米餅のすばらしさを伝え、守りたいと情熱を傾けてきた義姉の思いは確実に伝わっていると感じています。

東京に住む叔父は医師です。「天空でのワクチン接種」との投稿記事を送ってくれました。90歳になる今も日曜日の午前中は診療に従事しているし、電子カルテにも対応しているほど元気ですが、何と都庁最上階(45階)にある展望室での集団接種の人員募集に自ら応募し、10月末まで4か月間勤務したという。毎月10日間ほど9時から17時半、時には残業もあり、外国人には自動翻訳機を使って問答したとのこと。その好奇心とバイタリティーには同じDNAを少し共有している者として勇気をもらいました。叔父の短歌を記載します。

高速のエレベーターに
ふっと身のGを感じて
けふの問診

どうぞこの一年が皆様にとり展望の開けた希望の年となりますように願っています。

膀胱臓器脱

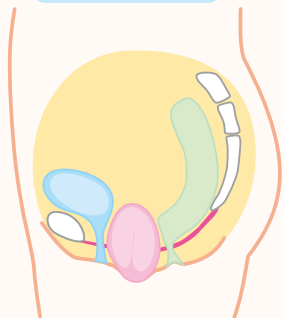


加野病院 院長
おんづか まさこ
恩塚 雅子

骨盤臓器脱は、一般にあまり知られていませんが、子宮や膀胱、直腸など、骨盤内の臓器が膣から出てくる女性特

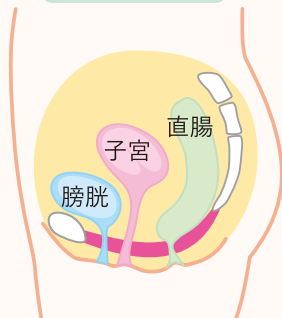
有の疾患です。出てくる臓器によって子宮脱、膀胱瘤、直腸瘤など名称が変わりますが、これらの臓器は、本来は骨盤底の筋肉などの組織に支えられていますが、組織が弱まると臓器を支える力が弱くなり、結果として臓器が下がってきます。進行すると、常に股の間に何か挟まっているように感じられます。膣から何か下がってくる感じがある、尿が出にくい、尿が近い、便が出にくいなどの症状がありましたらお気軽にご相談ください。

子宮脱



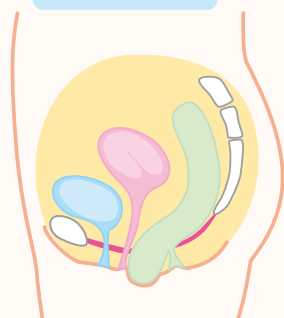
子宮が膣の中に下がった状態

正常な状態



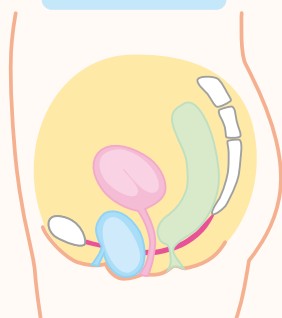
膀胱・子宮・直腸が骨盤底筋群に支えられている。

直腸瘤



直腸が膣の中に下がった状態

膀胱瘤



膀胱が膣の中に下がった状態

よくある症状

- 下腹部や膣の中に何か下りてきたような違和感がある
- 入浴中に膣から丸いものが触れる
- 排せつトラブル
(急に尿意を感じる・尿が近い・尿や便がすつきり出ない)

Q1 原因は？

骨盤臓器脱は、子宮や膀胱、直腸を支えている骨盤の底にある組織が、加齢や出産などで衰えたり損傷したりして脆弱化することが原因で起ります。

Q2 どんな検査をするの？

まず問診と内診台での診察を行い、状態を確認します。排尿状態を確認するために尿流測定やエコーによる残尿測定、チェーン膀胱尿道造影検査、尿流動態検査、膀胱鏡検査などの詳しい検査を行うこともあります。

Q3 治療はどうするの？

軽度の場合は骨盤底筋群を強くする骨盤底筋体操で悪化の防止や改善が期待できる場合もあります。症状を緩和させるために、骨盤サポートやペッサリーなどの保存的な治療で対応することも可能です。根治的な治療としては、手術になります。従来、靱帯や筋膜などの支持組織を補強する手術や子宮全摘術などが行われていましたが、術後20〜30%の再発があるため、再発のない新しい術式が望まれていました。2004年にフランスの婦人科グループよりメッシュを使用した新しい術式(TVM)が報告され、成績のよさで急速に世界に広がり、日本でも2005年より始められています。また、腹腔鏡でメッシュを挿入する手術も2016年より保険適応となりました。それぞれの手術に一長一短がありますので、相談の上治療を選択する必要があります。相談しづらい疾患ですが、当院では女性医師もおりますので、症状が気になる場合は、お気軽にご相談ください。

加野病院

糟屋郡新宮町中央駅前1丁目2-1
電話 092-962-2111

あなたがたばこをやめるべき理由 喫煙がもたらすもの

今回のテーマは禁煙です。体に良くないと分かっているにもかかわらず、愛煙家にとってたばこをやめるのは大変難しいことです。しかし、少し前まで喫煙できていた飲食店など今では原則禁煙。昨年はタバコの値段が上がるなど、喫煙者への風当たりは強くなる一方です。今回は、どうしても喫煙をやめられないあなたが、今すぐたばこをやめるべき理由について解説します。喫煙がいかに非合理的で、あなたの人生に悪影響を与えているか、あらためて確認しておきましょう。

① 身近な人を含む健康への悪影響

たばこの煙には、約5300種の化合物が含まれており、そのうち確認されている発がん性物質は約70種。これらの有害物質は、肺から速やかに血液中に取り込まれ、全身の臓器に運ばれます。有害物質はDNAに損傷を与えます。がんの発生メカニズムに関与します。その他にも、喫煙との関連が確実とされた病気は数多く存在します。もちろん副流煙を吸い込む身近な人も影響を受けます。家族など大切な人を危険にさらす可能性があるのです。

喫煙者がなりやすい病気

鼻腔がん・副鼻腔がん・口腔がん・咽頭がん・喉頭がん・食道がん・肺がん・肝臓がん・胃がん・すい臓がん・膀胱がん・子宮頸がん・脳卒中・虚血性心疾患・慢性閉塞性肺疾患(COPD)・結核・2型糖尿病・歯周病・腹部大動脈瘤・末梢性の動脈硬化ほか多数

② 行動の制限

たばこに含まれるニコチンには依存性があり、血中のニコチン濃度がある一定以下になると不快に感じるため、頻繁に喫煙したい衝動に駆られます。結果、喫煙スペースを探してさまよったり、急いでいても喫煙に時間を費やさざるを得ないなど、たばこに行動を制限され不便を強いられます。

③ 経済的負担

たばこは頻繁に値上げされており、代表的な銘柄マイルドセブン(現メビウス)は2000年時点では250円でしたが、現在は580円。一日一箱吸うとすると、年間20万円を超えます。これは例えば冷蔵庫やテレビなど、高額家電を毎年買い替えられるような額になります。今後も値上がりが続くことを考えると、さらに出費が増え、大きな負担を背負わされることになりま。加えて喫煙者がかかりやすい病気になれば医療費もかかります。

禁煙がもたらす効果

たばこのデメリットを再確認したところで、今度はたばこをやめることによりもたらされる健康上のメリットについてみてみましょう。禁煙を勧めると

「今さら禁煙しても遅い」と言う人がいますが、そんなことはありません。たとえ長年喫煙していたとしても、禁煙することで健康の改善が期待できます。



加熱式たばこなら大丈夫？

最近増えているのが、たばこ葉などを電気で加熱して発生したニコチンと化学物質を吸入するタイプの製品で、加熱式たばこと呼ばれているものです。日本国内では2016年頃から急速に普及が進んできました。マッチやライターで火をつける従来のたばこと比較すると臭いが少なく、室内で吸っても壁紙が黄ばんだりしづらいなどの特徴があります。

比較的クリーンな印象のせいか、従来のたばこに比べて、自分や周囲への健康影響が少ないと考え、使い始める人もいるようです。しかし、加熱式たばこは販売が開始されてからの期間が短く、データも少ないため、長期に亘り使用した場合の健康への影響はまだ明らかになっていません。つまり、健康への影響が少ないと考えるのは単なる推測に過ぎないのです。過去を振り返ると、B型肝炎予防接種やアスベストなど、後になって健康被害が確認された例があります。

加熱式たばこの主流煙にも多くの種類の有害化学物質が含まれていることは確認されていますから、どれほどの影響があるのか不透明なまま、有害物質が体に取り込まれることになり、イメージに流されて安易に使用すべきではありません。

禁煙の準備をしよう

禁煙にチャレンジする意思が固まったら、まずは開始日を決めましょう。毎月1日や記念日など覚えやすい日から始めると禁煙期間を把握しやすくなります。開始日を決めたらカレンダーに印をつけたり、周囲の人に宣言を行うことで禁煙へ意欲が高まります。禁煙を始めると2〜3日をピークに禁断症状が現れます。喫煙しなくなったらガムを噛む、顔を洗うなど対処法を決めておきましょう。

最後に

高齢になり、体力が落ちてきたときに後悔することのひとつに、長年の喫煙習慣を挙げる人が多いそうです。これまで禁煙に失敗した経験のある方ならご存知と思いますが、長年続けてきた喫煙をやめることは容易ではなく、強い意志の力を必要とします。一時的にやめられたとしても、その状態を維持し続けなければなりません。これから禁煙にチャレンジするみなさんは、仮に短期間だとしても禁煙することがで

きたら自分の意思の力にどうぞ自信を持ってください。そして状態が整ったらまた挑戦してみてください。禁煙に成功すると、自分は困難なことをやり遂げたんだという大きな自信が身につきます。その自信は後の人生にも良い影響を与えてくれるはず。先に挙げたメリットやデメリットも加味すると、恩恵は測り知れませんが、100年時代の人生を後悔しながら生きたい人はいないはず。やめるなら今、です。

禁煙を成功させるコツ

①目標を大きくしない

まずは3日間の禁煙を目標にしてみましょう。目標を遠くにし過ぎないことで達成しやすくなります。クリアできたら次の目標を決めて継続しましょう。ある程度の期間が過ぎれば、「せっかくここまで我慢したんだから禁煙をやめるのはもったいない」という意識が芽生え喫煙に対する心理的なストッパーになります。

②つい喫煙しがちな環境を避ける

お酒を飲む場へしばらく行かない、愛煙家の友人としばらく距離をおく、通勤の車で喫煙習慣のある人は電車やバスで通勤するなど、つい喫煙したくなる環境へ身を置かないようにしましょう。特にお酒を飲むと意思が弱くなるので注意が必要です。

③禁煙補助薬を利用する

禁煙を大きく助けてくれるのが薬店で購入できるニコチンガムやニコチンパッチなどの禁煙補助薬です。禁煙外来より手軽に利用できるうえ、自分の力のみで禁煙するよりも成功しやすくなります。自力での禁煙が難しい場合は試しても良いでしょう。

④タバコの存在を頭から消す

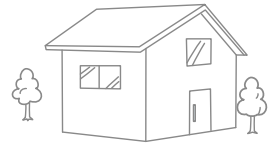
禁煙中はたばこを意識しただけで吸いたい衝動に駆られます。たばこのことが頭に浮かんだら、即思考を停止するようコントロールしてみましょう。たばこというものの自体、もとより存在しないと考えましょう。

一番大事なのは喫煙をはじめないこと

たばこに含まれるニコチンには強い依存性がありますから、喫煙し始めないことが何より大切です。まだタバコを吸っていない人は大変幸運です。今後またたばこには近づかないようにしましょう。

どこに住む？

高齢期の住まい



みなさんは、老後の暮らしについてしっかりとイメージがありますか？まだ先のことだからと、つい先延ばしにしてしまいがちですが、元気なうちから考えておいた方が選択の幅が広がります。まずは、どんな環境で生活するかを想像してみてください。多くのみなさんが、いつまでも自宅で過ごしたいと考えるのではないのでしょうか。しかし、何事もなくずっと一人で生活していける人ばかりではありません。

健康に自立して生活ができてい内は良いのですが、年齢とともに体力が衰えてきたり、病気やケガで思うように動けなくなったりと、ひとりで生活していくことが困難になる場合もあるのが実情です。もちろん介護サービスを利用して自宅で過ごすこともできますが、地域によってはサービスが充実していない場合もあります。また、老後も暮らしやすい家にするためにリフォームが必要になるなど、元気な頃と同じように暮らしていくのは意外と難しい場合もあるようです。そんなときに選択肢へ上がるのが高齢者向けの住まいへ

の住み替えです。住み慣れた自宅を離れることに抵抗のある人も多いと思いますが、安心して暮らせる住まいは、検討してみる価値があります。今回は高齢者向けの住まいの中でもポピュラーな有料老人ホームについて解説します。まずは、有料老人ホームがどういったものなのか、概要から見ていきましょう。

「有料老人ホームとは

高齢者のための住まいで、高齢者が暮らしやすいサービス（①～④のいずれかもしくは複数）を提供します。開設にあたっては都道府県知事等への届け出をする必要があります。

- ① 食事の提供
- ② 介護の提供
- ③ 洗濯・掃除等の家事的提供
- ④ 健康管理

有料老人ホームは高齢者が暮らしやすいような気配りがされた住まいです。①食事の提供、②介護の提供、③洗濯・掃除等の家事的提供、④健康管理のいずれか（もしくは複数）のサービスを受けることができますので、安心して生活することができま

次に有料老人ホームの種類ですが、大きく3種類に分類されます。

介護付

介護付は、介護のサービスが付帯した住まいです。住まいの介護スタッフから介護サービスを受けられます。

住宅型

住宅型は介護サービスはついていませんが、介護が必要になった場合は、外部の介護事業者と契約してサービスを利用することができます。

健康型

健康型は、自立して生活できる人を対象としているので、介護が必要になったら退去しなければなりません。健康型は全国でもわずかとなっています。

かかる費用はどのくらい？

入居する場合に必要な費用は大きく分けると次の二つです。

入居一時金

入居時に必要な費用です。金額は住まいによって幅があり、無料の場合もあります。1億円を超える場合もあります。

月額利用料

家賃・管理費・光熱費・食費など毎月の費用は15万円程度からの住まいが

多いようです。住宅型で介護サービスを利用する場合は、別途利用料が必要です。

その他にも、消耗品や嗜好品など必要に応じて費用が必要になる場合があります。希望する住まいが見つかったら、一度確認しておく、のちに本格的に検討する場合の判断材料になります。豊資会にも高齢者向けの住まいがありますので、気になる方はご参考までにご覧いただければ幸いです。

■ ケアハウスどんぐり

福岡県古賀市青柳町803

092・692・7031

■ ハイマート桑の実

福岡県古賀市駅東2・11・14

092・942・1983

■ ウイザズどんぐり

福岡県古賀市青柳町803

080・1705・5583

■ ハイマート橘

糟屋郡新宮町中央駅前1・2・1

092・962・2188

■ ルーエハイム安心

福岡県古賀市花見南2・11・1

092・943・2130

豊資会の取り組みやイベント、お知らせ
ぞうさんかわら版



博多高等学校内定証書授与式

令和3年11月、今年度も博多高等学校看護専攻科より豊資会へ、3名の入職が決まりました。4月の入社式に先立って、内定証書授与式を執り行いました。コロナ禍以前は、豊資会施設内での開催でしたが、一昨年は感染予防を最優先として内定式を行います。今年はオミクロン株が流行の兆しを見せており、依然として予断を許さない状況にあります。人が密になる豊資会施設内での開催は避け、代わりに学校にお邪魔して内定証書の授与式を行いました。先生方の見守る中、少し緊張した面持ちで内定証書を受け取り、しっかりとした声で誓いの言葉を述べられました。みなさんと一緒に働く日が心から楽しみみです。

豊資会HPリニューアル

昨年の加野病院・加野クリニックのホームページリニューアルに続き、現在豊資会グループホームページのリニューアル作業を進めています。今回のリニューアルでは、従来のホームページの内容を整理してページ数を減らし、グループのサービスを分かりやすくシンプルにまとめました。スマートフォンでの閲覧もしやすいよう工夫しています。各サービスの詳細情報については、今後拡充していきますのでご期待ください。豊資会グループHPについては近日公開予定です。ぜひご覧ください。



生姜であつたか肉豆腐

カラダにうれしい
 かんたんレシピ



ほうしキッチン

監修

管理栄養士
 原口みつえ

古くから薬味や香辛料として使われている生姜。生姜に含まれるジンゲロールは、熱すると血行を良くし代謝を高めて、カゼの引き始めや冷え性に効果的。寒い季節は生姜を温かいスープに入れてみるのも良いですね。

今回は、血液さらさら効果の高い、たまねぎとあわせて調理しましょう。食欲アップで元気のである簡単レシピです。

作り方

- ① 玉ねぎは1cm中のくし切り、生姜はせん切り、葉ねぎは3cm長さに切る。
- ② 焼き豆腐は6等分、豚肉は3cm大に切る。
- ③ フライパンを熱して油をしいて玉ねぎを炒め、さらに生姜・豚肉の順に入れて炒める。
- ④ 半分くらい火が通ったら、Aを入れて調味する。
- ⑤ ④に焼き豆腐をそっと入れて煮含め、煮汁を煮詰めていく。
- ⑥ 煮汁がなくなる頃に葉ねぎを加えて火を通して出来上り。

ingredients!

材料 (2人分)

- | | | |
|-------------|-------------|-----|
| 豚もも肉・・・120g | 葉ねぎ・・・40g | } A |
| 焼き豆腐・・・1/2丁 | 油・・・小さじ1 | |
| 玉ねぎ・・・中1個 | 濃口醤油・・・大さじ1 | |
| 生姜・・・1カケ | 砂糖・・・大さじ1 | |
| | 酒・・・大さじ1 | |
| | | |

栄養量(1人分) | 熱量 216kcal たんぱく質 20g 塩分 1.2g



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2022年3月7日	2015年より計13回開講
介護福祉士実務者研修	介護福祉士国家資格 受験時に必須	年1回開講 次回2022年5月10日	2018年より計3回開講

外来予定表 2022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			腎臓内科		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		午前 9:00~12:30	午後 13:30~17:00	
月	佐藤	浦	恩塚	小西	片淵	片淵(予約)	森	○	○
火	恩塚	浦	元	佐藤	片淵	片淵(予約)	原田	○	○
水	佐藤	小西	元	浦	片淵	片淵(予約)	松本	○	○
木	恩塚	小西	元	井上	片淵	片淵(予約)	—	○	○
金	小西	浦	元	恩塚	片淵	—	片淵	○	○
土	九大医師	常勤医師	—	常勤医師	—	—	九大医師	—	—

- 加野病院 日・祝日休診・受付 | 午前 11:30 まで / 午後 16:30 まで ●加野クリニック 土・日・祝日休診・受付 | 診療時間終了30分前まで
- 腎臓内科 午後診療は予約制 ●加野病院 片淵医師 第2月曜・第2火曜日休診 ●手術等の都合により担当医が変更になる場合あり

手術実績 集計期間 2020年11月～2021年10月

尿路結石 201件 体外衝撃波腎・尿管結石破砕術 (ESWL) 経尿道的尿路結石除去術 (TUL) 膀胱結石摘出術 経皮的尿路結石除去術 (PNL) 尿道結石摘出術 (前部尿道)	男性特有の疾患 50件 経尿道的レーザー前立腺切除・蒸散術 (PVP) 経尿道的レーザー前立腺切除術 (TUR-P) 包茎手術 陰嚢水腫手術 精巣外傷手術 (精巣白膜縫合術)	その他 205件 経尿道的尿管ステント (留置術・抜去術) 膀胱内凝血除去術 経皮的腎 (腎盂) 瘻 (造設術・拡張術) 膀胱瘻造設術 創傷処理 尿失禁手術 (ボツリヌス毒素) 経尿道的電気凝固術 膀胱水圧拡張術 経尿道的尿管狭窄拡張術 尿道狭窄内視鏡手術 皮膚・皮下腫瘍摘出術 骨盤内異物 (挿入物) 除去術 外尿道腫瘍切除術 尿道狭窄拡張術 鼠径ヘルニア手術 経尿道的腎盂尿管凝固止血術
専門的な検査 183件 前立腺生検 経尿道的検査	腫瘍・がん 124件 経尿道的膀胱悪性腫瘍手術 腹腔鏡下腎 (尿管) 悪性腫瘍手術 前立腺悪性腫瘍手術 膀胱悪性腫瘍手術 (全摘) 精巣摘出術 精巣悪性腫瘍手術 経皮的放射線治療用金属マーカー留置術	透析シャント関連手術 62件
女性特有の疾患 20件 膀胱脱手術 会陰形成手術 膣閉鎖術		手術実績計 845件

表紙の写真

古賀市の花鶴ヶ浜公園から数分歩くと現れる美しい海岸が古賀海岸です。撮影スポットとしても人気があり、綺麗な海岸線や夕日を見ることが出来ます。

