

医療と介護の情報誌 [ケアキュア]

CareCure

2023.01
No 50

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／

免疫力を高めるだけじゃない！

体温が上がれば、調子も上がる。



医療と介護で楽しい人生を、ずっと。

 豊資会

新年のご挨拶

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



明けましておめでとうございます。私の生家は太宰府で新年はお参りで賑わいます。天満宮の参道に面したお土産店で小学校は太宰府でしたが、中学、高校、大学は福岡市へ通学しました。母は助産師でした。千五百人の自宅出産に立ち会い一人も亡くならなかったことを誇りにしていた母の勧めで私は医者になりました。その後にお土産店を経営するようになり梅が枝餅を焼いて売ってました。

梅が枝餅は父が組合長の時に商標登録の手続きをして今日に至っています。その頃の年末は大量のあんこ練りを自宅ですっていましたので大変でした。

私は次男だったので太宰府を離れたましたが、義姉の代になり久留米餅の専門店になりました。義姉は久留米餅を存続させたいと織元さんと共同して洋服やガウン、ストラックス、帽子、カバンなど色々な新しいデザインに取り組んでいました。織元さんの奥様や幼い私の三人娘も一緒に東急ホテルでファッションショーをしたことが思い出されます。最盛期には、大宰府に四店舗開いていました。

重要無形文化財の反物などから作った作品にこだわり、久留米餅の普及を願っていた義姉が昨年ハイマート桑の実で九十五歳の生涯を閉じました。いったん会社は閉鎖し、生家で、私の三女が喫茶を併設して久留米餅の店を続けています。店の名前は加野而青堂（にしようどう）と文学に長けた兄が付けましたので難しいですがそのまま使っています。

今も全国から姉のお客様が時々訪ねて来てくださるそうです。

私の家族がそれぞれに頑張ってきたように、コロナなどの厳しい状況に負けず信頼される医療と介護を職員と協力して守りたいと願っています。

社会福祉法人豊資会 理事長

かの とよこ
加野 豊子



新年おめでとうございます。

社会福祉法人を設立して二十年が経ちました。ここ数年、人生百年時代の到来を実感しています。高齢の方が増えるなか、中・重度の介護や医療の必要な方への支援をさらに充実させていきたいと思っています。

昨年、古賀市花見「ルーエハイム安心」の一階に訪問看護、訪問介護、定期巡回、ケアプランの事業所を移転し、自宅や有料老人ホームなどへ二十四時間、三百六十五日の訪問支援ができるように体制を強化しました。ルーエハイム安心はマンションタイプの部屋で面会や宿泊、同居などの制限はありません。

普通の家として暮らせませんが、特に退院直後に家で過ごすのが不安な時、ターミナルなども医療と介護の連携で支えていけるのが特徴です。

二〇〇二年の社会福祉法人発足以来「自分や家族が心から利用したい」「医療と介護の切れ目のないサービスを提供する」という理念のもと運営してきました。

この間、私共もそれぞれの両親四人と昨秋には九十五歳の義姉をハイマート桑の実で看取り、豊資会の医療と介護で五人の家族を見送ることが出来ました。

私自身も年を重ねていきますが、誰もが自分らしく生き、納得して最期を迎えることが出来るような地域になると良いと思います。

これからも地域に根差した法人として地域密着のサービスを提供してまいります。どうぞご指導、ご協力をお願いいたします。

コロナ、戦争、温暖化など不安なことも多い時代ですが、どうぞ平和な日本が続きますように、皆様にも平穏な日々が続きますようにと祈っております。

医師による病気解説

前立腺肥大症

加野病院 院長

おんづか まさこ
恩塚 雅子



前立腺は、男性だけに存在する臓器で、尿道の根本にあります。特に中年以降、加齢とともに大きくなることもあり、尿が出づらくなるなどの排尿トラブルを引き起こします。前立腺肥大症は、良性の腫瘍であり、がんではありません。生活に支障が無ければ、必ずしも治療が必要という訳ではありませんが、症状が現れると不便を感じることも多くなり、生活の質が低下します。そうなった場合は、治療が必要です。加齢とともに増加し、70代では10人に

1人が前立腺肥大症と診断されます。

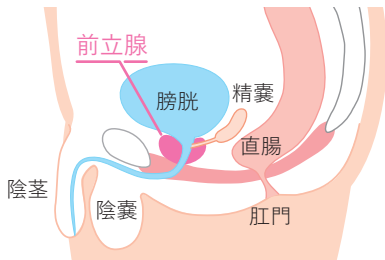
よくある症状

- 尿が出づらくなる
- 頻繁に尿意を感じる
- トイレに行った後も尿が残っている感じがする

Q1 原因は？

なぜ前立腺が肥大するのか、原因ははっきりしていません。しかし、加齢や遺伝的素因、男性ホルモンの働きが関係していると言われています。その他、食生活やメタボリックシンドロームなどの関連が示唆されています。

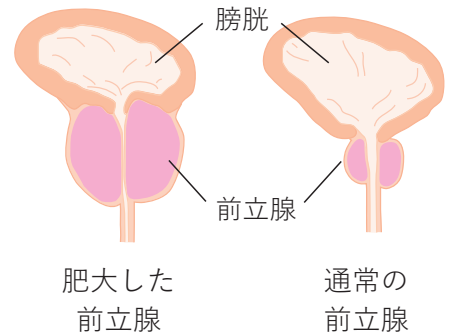
前立腺とは？



膀胱の下で、尿道をぐるりと取り囲んでいる男性だけにある臓器です。肥大すると尿道を圧迫して排尿トラブルの原因になります。

Q2 治療はどうするの？

前立腺の変化



主に内服薬を使った薬物治療と、肥大した前立腺を取り除く手術による治療があります。内服薬は、膀胱や尿道の筋肉に作用して排尿の症状を改善する薬や、前立腺自体を小さくする薬があります。内服で効果が十分に得られない場合や、症状が強い場合、尿閉や血尿、結石などの合併症がある場合は、手術による治療を行います。開腹手術を行なうことは稀で、ほとんどの場合、低侵襲な内視鏡手術を行ないます。

経尿道的前立腺切除術 (TURP)

最も標準的で広く行なわれている手術です。尿道から内視鏡を挿入して、切除ループで肥大した部分をくり抜

くように、少しずつ切除します。尿道から行なう手術なので、お腹に傷が付きません。術後、3日間ほど尿道にカテーテルを留置します。入院期間は、概ね9日程度です。

前立腺水蒸気療法 (WAVE治療)

加野病院(新宮町)では、2022年9月1日付けで保険適用となった、前立腺肥大症の新たな治療法である「前立腺水蒸気療法(WAVE治療(Water Vapor Energy Therapy))」を2022年11月より導入しました。「前立腺水蒸気療法」は麻酔後にデリバリーデバイスで尿道から入れ、内視鏡で確認しながら前立腺の肥大した組織に針を刺し、水蒸気を注入します。水蒸気が、前立腺組織の間質を伝って充満し、治療部分の前立腺細胞を破壊して壊死させ、前立腺体積を減少させます。

壊死した細胞は1〜3カ月をかけて自然に吸収されることにより、下部尿路症状が緩和されます。15分程度と短時間で施行可能で、出血が少なく体の負担が少ない治療です。数日程度尿道カテーテルの留置が必要ですが、術翌日には退院が可能です。全身状態不良のため他治療では、合併症リスクが高い患者様が治療可能です。

免疫力を高めるだけじゃない！

体温が上がると、調子も上がる。

つらい冷え性や低い基礎体温でお悩みの皆さん、そのまま放っておくと、様々な病気のリスクを抱えることになってしまうかも!?

今回の特集では、身体が冷えるとは何が起こるのか、解消するためには何をすべきか、体温が上がるとどんな良いことがあるのかについて解説します。体温が上がれば体の調子も上がります。これを読んで寒い冬を元気に乗り切りましょう！

体温が低いとどうなる？

体温が低くなると免疫力が下がり、さまざまな病気にかかりやすくなると言われていますが、それは、体温

の低下に伴い血流が悪くなるのが原因です。血液は、細胞に酸素と栄養を届けるなどの働きをします。しかし、身体が冷えて血流が悪くなると、その役割をしっかりと果たすことができなくなります。

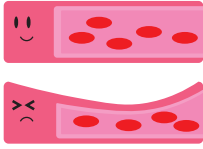
また、体温が1度下がると、免疫力は3割下がるとも言われています。免疫力が下がると風邪を引きやすく、治りにくくなります。他にもインフルエンザなどの感染症にかかりやすくなったり、がんになるリスクも高まります。

では、身体を冷やさないようにして基礎体温を上げるためにはどうしたらいいのでしょうか？

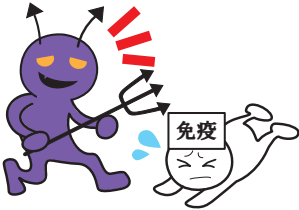
①体温が下がる



②血管が収縮し、血流が悪くなる



③免疫が弱まる



④病気に
なりやすくなる



ストレスが原因?!

ストレスにより自律神経がうまく働かなくなり、身体が冷える原因になることがあります。自律神経とは、交感神経と副交感神経から成り立っています。交感神経は、昼間に身体の活動性を生み出す際に優位に働き、身体を緊張させて血管が収縮します。副交感神経は夜間などの身体を休息させるときに優位に働き、身体を弛緩させ血管が拡張します。

しかし、過度にストレスをため込み緊張状態が続くと、血流が収縮した状態の交感神経が長く働いてしまい、自律神経のバランスが崩れて冷えの原因となることがあります。

なぜ女性に

冷え性が多いの？

男性より、女性の方が冷え性の方が多いのはなぜでしょうか？

答えは、筋肉量の差です。

筋肉には、心臓から送り出された血液を戻すポンプのような役割があります。また、熱を発生させ、体温を保つ働きもあります。一日に体全体で作られる熱のうち、約6割は筋肉によるものです。

つまり、筋肉量が増えると血流が良くなり、体温が上がって代謝も良くなるのです。

スクワット

おすすめの運動

1. 足を肩幅に開き、つま先は外へ向ける
2. お尻と膝が同じ位置になるまで腰をおろす
3. 腰を上げて元に戻す

point

- ・背中まっすぐ、膝が爪先から出ないように
- ・膝の曲げ伸ばしではなく、股関節を動かす！



リラックスして

血流を促進！

①入浴時に湯船に浸かる
入浴しながら、アロマやハーブを使用すると、更にリラックス効果が高まります。

②首を温める
首には太い血管が通っていて、温めると全身の冷えや疲れの解消につながり、副交感神経の活性化が期待できます。

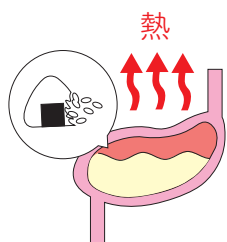
食事で温める

身体を内側から温めるには、食事や飲み物に気を配ることも有効です。食事中、または食後に身体が熱いと感じたことはありませんか？それは食事で摂った栄養が分解され、その一部が体熱となって消費されるからです。また、前述の通り、体温を作り出すのは主に筋肉です。そして、筋肉を作る源となるのは食事から摂るたんぱく質なのです。たんぱく質は、肉類・魚介類・大豆・卵・乳製品などに多く含まれます。

①食事をとる



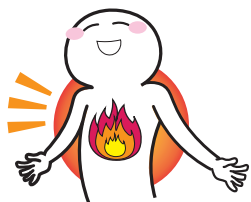
②栄養分解、一部体熱として消費



③タンパク質で筋肉が作られる



④筋肉量が増えると体温が上がる



体温を上げて代謝を高めるために、まずは、しっかりと食べることが大切です。毎日の食事に気を配り、体の冷えや病気に強い身体を作りましょう！

身体を温める食材とは

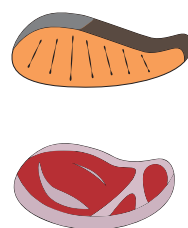
東洋医学では、食材には身体を温める陽性食品と、身体を冷やす陰性食品があるとされています。陽性食品の特徴は、寒い地域で採れて冬に旬を迎える・色が濃く、水分が少ない・塩気があることが挙げられます。陰性食品は、その逆で暑い地域で採れ、夏に旬を迎えるものとされています。

その他にも、代謝を良くする酵素が含まれる発酵食品には、身体を温める効果があることが分かっており、ヨーグルトやチーズ、漬物なども陽性食品です。

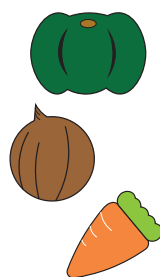
醤油や味噌も発酵食品であり、陽性食品に分類されます。また、これらの食品に含まれる塩分は、不要な老廃物を体外に排出し、代謝を高めるために必要なものです。代謝が衰えると、身体が冷えることにもつながります。塩分の取りすぎには注意が必要ですが、控えすぎにも気をつけましょう。

代表的な陽性食品の例

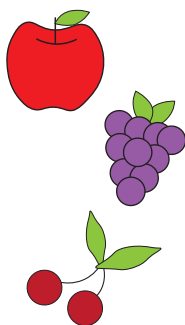
動物性食品
(肉・赤身魚など)



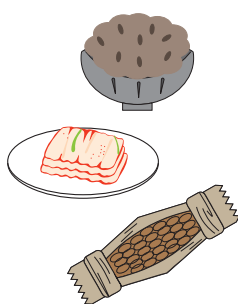
野菜
(人参等の根菜類)



果物
(りんごなど)



その他
(玄米やキムチなど)



おすすめの飲み物

緑茶やコーヒーに含まれるカフェインは、血管を収縮させて体を冷やすので、体を温めたい場合は避けた方が良いでしょう。反対に身体を温める飲み物としておすすめなのは、ノンカフェインの発酵茶です。

ノンカフェイン発酵茶の例

①ほうじ茶

緑茶を焙煎しているので、カフェイン含有量は少なめです。

②紅茶

茶葉を発酵させているので、身体を温める作用があります。カフェインも含むので飲み過ぎに注意。

③ルイボステイ

ミネラルが豊富で、ノンカフェイン。代謝を促す酵素も含まれています。

CHECK



健康維持の鍵は体温

いかがでしたか？健康で元気に過ごすためには、身体を内側から温めることが、とても大切になります。

空調設備の進歩に伴い、私たちの体温調節機能は衰えているそうです。また、冬場だけでなく夏でも冷房の効き過ぎにより冷えるを感じることがよくあります。体温が低い、年中冷えやすいと感じる方は、身体を内側から温めてみてはいかがでしょうか？

上手に利用して快適な生活を 介護保険

世界一の長寿国、日本。
高齢化が進み、家族だけでの介護は難しくなっています。
そんなときに利用したいのが介護保険によるサービスです。

高齢になり介護が必要になったときに、家族による支えはとても心強いものです。しかし、場合によっては家族だけで支えることが難しくなったり、家族による介護の限界を越えてしまう場合もあります。家族を自ら支えたいという気持ちは大切にしなければなりません。国が用意した制度を上手に利用する方法もあります。今回は、便利な介護サービスを利用するまでの流れについて解説します。

介護サービスには、さまざまな種類があり、組み合わせることもできません。ここでは賢く利用して、快適な生活を手に入れましょう。何となく利用を考えていたけど、よく分からないからと後回しにしていた方にこそ、ぜひ読んでいただきたい内容です。

1

相談・申請

各自治体の介護保険担当窓口・地域包括支援センター・居宅介護支援事業者などに相談。「要介護（要支援）認定」の申請をします。

2

認定調査

各自治体の認定調査員が訪問して、申請者の状態や困っていることなど聴き取り調査を行います。

3

一次判定・ 主治医意見書

訪問調査の結果を基にコンピューターで判定。また、かかりつけ医に健康状態などについて意見を求めます。

4

二次判定

一次判定の結果や主治医意見書などを基に、どの程度の介護が必要なのか審査・判定を行います。

5

申請から約30日 認定・結果通知

要介護・要支援のいずれかに認定されるとサービスを利用できます。

※認定されない場合もあります

6

サービス 利用開始

完成したケアプランを基に、介護事業所と契約を結んで、サービスの利用を開始します。

要支援と要介護でケアプラン作成の依頼先が異なります。

ケアプランって？

介護保険サービスの利用計画書です。ケアマネージャーという介護の専門家が、本人や家族の意向を聴き取り、短期・長期的な目標を設定しながら作成します。

5 の結果

要支援と認定された場合

地域包括支援センターとは、自治体が主体となつて、地域住民の健康や生活の安定のために包括的に支援する施設です。ケアマネージャーの他、社会福祉士・保健士が配置されているので、介護だけでなく福祉や医療についても相談することができます。

要介護と認定された場合

居宅介護支援事業所

居宅介護支援事業所とは、都道府県の指定を受けたケアマネージャーが在籍する事業所です。ケアプランに基づいて介護事業所と要介護者の連絡調整を行ったり、要介護者が施設への入所を希望する場合には、介護保険施設との調整などを行います。

手続きが大変に感じられるかも知れませんが、やってみると意外と簡単です。認定結果が通知されるまで1カ月程度かかりますから、余裕をもって申請するようにしましょう。分からないことは、遠慮せずしっかりと説明を受けるようにしてください。

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



令和5年内定証書交付式

令和4年10月、令和5年新入社員の
 内定証書授与を行ないました。今年
 は1名の方が、博多高校から介護職
 として内定しました。コロナ禍以降、
 社内での内定式は行なっていないた
 め、内定証書をお届けに博多高校へ
 お邪魔しました。面談後、少し緊張
 した面持ちで証書を受け取ると、元
 気な笑顔をみせてくれました。3月
 の卒業後は、豊資会の介護スクール
 に通い、介護の資格を取得する予定
 です。高校を卒業してすぐに社会に
 出ることに不安もあると思います
 が、臆することなく存分に若い力を
 発揮してもらえらることを期待してい
 ます。

**グループホームどんぐり
 優秀奨励賞受賞**

グループホームどんぐり（古賀市）
 は、日本認知症グループホーム協会
 における演題発表で「優秀奨励賞」
 を受賞しました。ホームで取り組ん
 でいる「五感を刺激し楽しみを見つ
 けるケア」がコロナ禍で難しくなる
 中、ご利用者様と一緒に知恵を絞っ
 て今できることを考えました。結果、
 玄関飾りを制作して四季を表現する
 ことにしました。この取り組みが地
 域やご家族様に伝わり、雛人形や鯉
 のぼりを寄付していただくなど、た
 くさんのご協力をいただきました。
 ホームに関わってくださる方々のお
 力もあり、今回の受賞に繋がりました。
 今後もこの玄関飾りの活動が、
 地域の中のホーム作りの一端を担っ
 て社会との繋がりを持てるよう、引
 き続き取り組んでいきます。



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

鶏とかぶのポトフ

きめ細かく、なめらかな口当たり
 のかぶは今が旬。甘みも増して美
 味しい時期です。

かぶは、アミラーゼが多く含まれ
 ていて、胃もたれ・胸やけの解消や、
 整腸作用があります。葉はカロチ
 ン・ビタミンC・鉄・カルシウム
 が豊富です。鶏肉と野菜をスープ
 でじっくり煮込んだポトフで体を
 芯から温め、寒さ知らずの冬を過
 ごしましょう。

作り方

- ① 鶏肉は大きめの一口大に切る。
- ② かぶ・玉ねぎ・人参は大きめの乱切りにする。
- ③ 鍋に水をはり①を入れて火にかけ、沸騰してきたら、さらに人参・かぶ・玉ねぎの順に入れ、煮えてきたら火を弱めてあくを取りながらコンソメとロリエを加えて30分ほど煮込む。
- ④ かぶの葉は、お湯を沸かしゆがいてから水にとり、2cm長さに刻んでおく。
- ⑤ ③にAの調味料を入れて味を整える。
- ⑥ ⑤に④を散らしてさっと火を入れ、器に盛る。

ingredients!

材料（4人分）

鶏もも骨付き・300g	ロリエ・・・1枚	} A
かぶ・・・300g	薄口醤油・小さじ1.5	
玉ねぎ・・・200g	塩・・・少々	
人参・・・100g	酒・・・小さじ1	
水・・・600cc	みりん・・・小さじ1	
チキンコンソメ・2個	かぶの葉・・・80g	

栄養量(1人分) | 熱量 146kcal たんぱく質 10.8g 塩分 1.0g



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 2023年3月13日	2015年より計 14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 2023年5月予定	2018年より計 4回開講

外来予定表 2023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)		
月	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	午前 9:00～12:30	午後 13:30～17:00	
月	佐藤	山田	恩塚	小西	片淵	片淵(予約)	森	○	○
火	恩塚	山田	—	佐藤	片淵	片淵(予約)	是石	○	○
水	佐藤	小西	原	山田	片淵	片淵(予約)	松本	○	○
木	恩塚	小西	原	原	片淵	片淵(予約)	—	○	○
金	小西	山田	江頭	恩塚 / 江頭	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 2021年11月～2022年10月

尿路結石 155件 体外衝撃波腎・尿管結石破碎術 (ESWL) 経尿道的尿路結石除去術 (TUL) 膀胱結石摘出術 / 尿道結石摘出術 経皮的尿路結石除去術 (PNL)	男性特有の疾患 68件 経尿道的レーザー前立腺切除・蒸散術 (PVP) 経尿道的前立腺切除術 (TUR-P) 包茎手術 / 陰嚢水腫手術 精巣上体摘出術 / 前立腺膿瘍切開術 陰嚢悪性腫瘍手術	透析シャント関連手術 68件 その他 168件 経尿道的尿管ステント (留置術・抜去術) 経皮的腎 (腎盂) 瘻 (造設術・拡張術) 膀胱内凝血除去術 / 膀胱瘻造設術 膀胱水圧拡張術 / ボツリヌス療法 経尿道的電気凝固術 / 創傷処理 尿道狭窄内視鏡手術 / 外尿道口切開術 皮膚・皮下腫瘍摘出術 / 皮膚切開術
専門的な検査 201件 前立腺生検 経尿道的検査	腫瘍・がん 130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 膀胱悪性腫瘍手術 (切除) 精巣摘出術 / 前立腺悪性腫瘍手術 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	手術実績計 812件

表紙の写真

古賀市今の庄「余香庵」の元気なスタッフです。「通い」「宿泊」「訪問」を組み合わせた24時間安心の介護サービスで、在宅での生活を支援しています。いつまでもご自宅で生活したい方におすすめのサービスです。

