

新年おめでとうございます。

テニスの錦織選手の活躍は素晴らしい。以前と違うと感ずる。以前は負けて壁に当たっていた。最近はその壁を破っている。それは全力でプレーし続けてきた結果だと思ふ。精魂を傾けないと壁は破れない。

● 本年もよろしくお願い申し上げます。

院長 小川 洋史



写真：冬の夜 札幌(北海道) (撮影：小川 洋史)

寝たきりゼロへ ~自分らしく元気に暮らすには~

訪問看護ステーション サルビア 看護師 徳田昌代

皆さんは「過度に安静にすることにより身体を動かさなくなると筋肉はやせて関節の動きも悪くなり寝たきりになる可能性が高くなる…」ということをご存知ですか?? “寝たきり”が実は“寝かせきり”にさせてしまっているのかもしれないのです。

寝たきりの原因は??

寝たきりになる原因(表I)は様々で病気になると安静にして療養する期間も必要ですが、これを長く続けると**廃用性症候群**(※1)を引き起こす結果となります。特に、高齢者の場合は知らないうちに進行し気づいた特には「起きられない」「歩くことができない」状態になっていることも少なくありません。

表I 寝たきりになる原因疾患

1位	脳卒中	18.0%
2位	認知症	16.0%
3位	高齢者による老衰・衰弱	13.0%
4位	骨折・転倒	12.0%
5位	関節疾患	11.0%

平成25年国民生活基礎調査概況

(※1) **廃用性症候群**: 安静状態が長期化することにより筋力低下及び拘縮の他に褥瘡、肺炎、気力低下、便秘、尿失禁などの症状をきたすこと

どう対応すれば良いのでしょうか?

訪問看護においては、看護師、理学療法士等が身体機能の維持・予防を図るため、体位変換、ベッド上での関節運動、ベッド上端座位、車椅子移乗、必要時にはご家族に移乗方法のアドバイスなど生活に密着した訓練を中心に行っています。

また、介護者の負担の軽減を図るのも重要な役割のひとつですが、24時間いつまで続くのか先が見えない介護はご家族の心身の負担も多大です。1人で抱え込まずに医療と介護サービスを上手く利用するようにしましょう。

◎介護サービスを受けるには、最寄りの区の地域包括支援センター、居宅介護支援事業所に相談しましょう。また、**当院のホスピエ居宅介護支援事業所でもご相談に応じます。(TEL:052-832-8412)** 特に入院して初めて利用される場合は介護認定までに時間がかかる為、入院中に介護申請しておくことをお勧めします。

#IOSPY #IOSPY #IOSPY #IOSPY #IOSPY #IOSPY #IOSPY

ロコモティブシンドロームを予防・改善する食事

新生会第一病院 管理栄養士 平賀恵子

筋肉、骨、関節などの障害から介護が必要になったりする危険性が高いことをロコモティブシンドローム(運動器症候群。略称:ロコモ)といいます。ロコモの予防・改善には、日常的なトレーニングと、筋肉や骨を強くする食事が必要です。食事でのポイントは3つあります。

1つ目のポイントは、筋肉を強くする栄養素の補給です。まずは筋肉の元になる蛋白質を十分に摂取しましょう。さらに、蛋白質の利用効率を良くするためにエネルギーやビタミンB₆も補給します。

2つ目のポイントは、骨を強くする栄養素の補給です。骨の構成成分である蛋白質、カルシウムの十分な摂取とともに、カルシウムの吸収をよくするビタミンD、骨の形成や維持を助けるビタミンK、ビタミンB₆、ビタミンB₁₂、マグネシウム、葉酸などの栄養素も不足しないように補給します。



3つ目ポイントは、食事のバランスを整えることです。筋肉や骨を作るために必要な栄養素は、おかずになる食品に多く含まれていますので、ご飯や漬物だけ、麺類だけ、パンとコーヒーだけ、といった簡単な食事にならないように、おかずを組み合わせる習慣をつけましょう。



筋肉を強くする栄養素と多く含む食品

エネルギー

主食(ごはん、パン、麺)
油脂類(油、バター、マヨネーズなど)



蛋白質

牛肉、レバー、チーズ、牛乳、乳製品



ビタミンB₆

レバー、かつお、まぐろの赤身、ピーマン



骨を強くする栄養素と多く含む食品

カルシウム

チーズ、小魚、大豆製品、牛乳、乳製品、
緑黄色野菜、海藻類



ビタミンD

鮭、きのこ類



ビタミンK

納豆、青菜類



ビタミンB₁₂

レバー、さんま、
あさり



ビタミンB₆

レバー、かつお、
まぐろの赤身、
ピーマン

マグネシウム

魚介類、大豆製品、
海藻類

葉酸

ほうれん草、きのこ類、
キウイ

1日3回の食事を、主食(ごはんやパンなど)・主菜(肉や魚、卵を使ったメインのおかず)・副菜(大豆製品や野菜を使った付け合せのおかず)を揃えることで、必要な栄養素をまんべんなくとることができます。丼物やチャーハン、サンドイッチ、焼きそば・焼きうどんなどは1品料理でも複数の栄養素を補給することができる料理ですので上手に利用しましょう。





薬局からのお知らせ

リン吸着薬が1種類増えました!

新生会第一病院 薬剤師 橋爪博隆

リン吸着薬は、成分で分けると、発売順に炭酸カルシウム製剤(炭カル)、陰イオン交換樹脂製剤(レナジェル)、ランタン製剤(ホスレノール)の3種類があります。

今回これに加えて、クエン酸第2鉄製剤「リオナ錠250mg」が発売になりました。

リオナ錠250mg

鉄とリンを結合させて、リンの吸収を妨げます。



服用量

1回500mg(2錠)を開始用量とし、1日3回食直後に服用します。症状、血清リン濃度の程度により適宜増減されます。最高用量は1日6,000mg(24錠)です。

他のリン吸着薬との効力比較

発売前の臨床試験で、レナジェル錠を比較対照として、同じ程度の血清リン濃度低下作用が得られる量を調べています。これによれば、**レナジェル錠の約1.7倍の効力**のようです。

この薬の経緯:「クエン酸第2鉄」という化合物は古くから知られ、食品添加物として広く利用されています。しかし、これまで細かな粒状にすることができなかつたため、リンの吸着薬として利用されずにいました。

特徴:鉄剤といえば、貧血の薬として従来から広く処方されていますが、貧血用の鉄剤にはリンの吸着能力はほとんどありません。少し難しくなりますが、鉄は水に溶けるとき、2種類の性質の違う状態になり得ます。その2種類はいずれもイオンと呼ばれるものです。貧血の改善につながるのは、2価イオン、リンの吸着につながるのは、3価イオンです。2価、3価の意味を簡単に説明するのは難しいので、そのようなものがある程度に記憶していただければ十分です。性質の異なる2種類が、薬の効き目の違いになります。

鉄で体内に吸収されるのは、貧血に効果がある2価イオンのみです。3価イオンは2価イオンに変化しないと体に吸収されません。それゆえ、リンを吸着することができます。とは言うものの、ごく少量ですが、腸内で3価イオンから2価イオンへの変化がおこるため、リン吸着薬の「リオナ錠」の鉄も少しだけ体内に吸収されます。1回の吸収量は少なくとも、毎日相当量服用することになるため、鉄過剰にならないよう十分注意を払いながら使います。



このお薬について詳しく知りたい方は、お近くの医師・薬剤師にお尋ねください。



第22回 新生会オープンセミナーのご案内

日時：2014年2月7日(土) 13:30～15:30(受付13:00～)

“寝たきりゼロへの第一歩”

第一部：寝たきりゼロへ～自分らしく元気に暮らすには～

講師：新生会第一病院 訪問看護ステーション サルビア 看護師 徳田昌代

第二部：ロコモティブシンドロームを予防・改善する食事

講師：新生会第一病院 管理栄養士 平賀恵子

場所：新生会第一病院 集会室

お問い合わせ：052-832-8411(オープンセミナー担当：川端・市川)

参加者募集締め切り
1月31日(土)

新生会第一病院の理念と基本方針

- (理念) 新生会第一病院は、地域が必要としている医療と、腎臓病・透析療法の専門的医療を提供し、人々から信頼される「アットホームな病院」をめざします。
- (基本方針) 1. 私たちは、患者さまの権利を尊重し、生命と人生を大切にし、患者さまに満足していただける医療の実践をめざします。
2. 私たちは、自らの成長をとおして、医療の質の向上をめざします。
3. 私たちは、保健、医療、介護、福祉機関相互の連携をはかり、地域に開かれた病院づくりをめざします。

患者さまの権利

1. 個人の尊厳が守られる権利
一人の人間として、その人格、価値観などを尊重します。
2. 医療を受ける権利
良質で適切な医療を公平に受けることができる権利を尊重します。
3. 知る権利・学習する権利
病名や病状などの医療情報について十分な説明を受ける権利、また、病気や疾病予防、健康について学習する権利を尊重します。
4. 自己決定の権利
緊急の場合を除き、治療方法などについて、自分自身の意思で選択、又は、拒否することができる権利を尊重します。
5. プライバシー保護の権利
医療上の個人情報には十分に配慮される権利を尊重します。

患者さまの責務

1. 情報を提供する責務
自分の健康や病気について、医療者にできるだけ正確に情報を提供する責務があります。
2. 質問する責務
提示された医療行為の説明を、自分が理解できるまで質問する責務があります。
3. 行動の責務
すべての患者さまが適切な医療を受けられるために、病院の定めた規則を守る責務があります。

新生会第一病院 一般外来診療体制表

		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
一般内科	午 前	○	○	/	○	○	○
腎臓内科		○	○		○	○	
リウマチ科/整形外科		○	○		○	○	
糖尿病内科/内分泌科	午 後	○	○		○	○	/
リハビリテーション科	※	○	○	○	○	○	

診療時間：

午前 9:00～12:00(受付時間 8:30～11:30) / 午後 13:30～16:30(受付時間 13:00～16:00)
(曜日、科により診療時間に変動あり)

◎糖尿病内科の日に、糖尿病栄養外来、糖尿病看護外来実施
◎リウマチ相談窓口あり

※リハビリ実施時間：

午前 9:00～12:00 / 午後 13:00～16:00

人工透析内科、透析ベッド46床、午前の部、午後の部あり

新生会第一病院

住所 〒467-8633 名古屋市瑞穂区玉水町1-3-2

電話 (052)832-8411 FAX (052)832-9063

ホームページ <http://www.hospo-shinseikai.org>

※当院外来では、予約制を実施しております。(初診の患者様、急変した再診の患者様、又、再診の方でも急に受診日を変更したい場合等は、予約がなくても受付けますので来院ください)

