

# ゆるめき

【理事長のあいさつ】  
2023新年を迎えて

【うまげな話】  
「野菜の機能性成分について」

【健康ひろば】  
「水虫について」

【行事報告&お知らせ】  
第30回 日本慢性期医療学会  
京都大会参加

第17回 院内学会 優秀演題表彰  
100歳のお祝い

文化祭・ひまわり託児所ハロウィン・  
避難訓練

いい歯の日

【編集後記】

■ 病院理念

信頼される医療・保健・福祉を提供し、地域の健康増進に貢献する

■ 基本方針

良質な医療を提供するため、心と技術を磨く努力を惜しみません  
患者の権利、尊厳、安全を重視した医療を提供いたします  
医療、福祉と連携を持ち、急性期医療から在宅医療まで、全員参加で取り組みます

■ 患者の権利章典

- |             |                 |           |
|-------------|-----------------|-----------|
| 1. 医療を受ける権利 | 3. 知る権利         | 5. 学習する権利 |
| 2. 自己決定権    | 4. プライバシーに関する権利 | 6. 参加と協同  |



KEIRYOKAI

● 避難訓練  
令和4年11月2日(水)



● ひまわり託児所ハロウィン  
令和4年10月31日(月)



● 文化祭  
令和4年10月28日(金)



● いい歯の日  
令和4年11月8日(火)

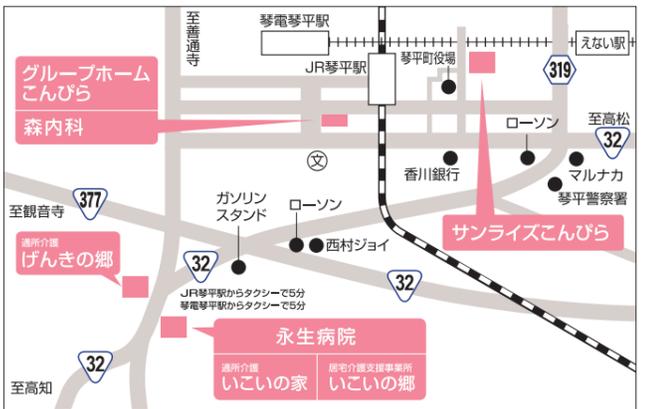
11月8日を「い(1)い(1)歯(8)」の語呂合わせで、さまざまな歯科保健啓発活動を行っています。

いこいの家ではよく噛む効能や唾液の効能、歯磨きのタイミングについて説明を行ないました。これから食べる事が多くなるミカンを食べた後はすぐに歯を磨かない方が良いと説明すると、利用者から「何でな?」と質問が飛び交うなど、真剣に耳を傾けてくれました。



げんきの郷では唾液の役割や作用、歯に関するクイズ等を行いました。年齢を重ねると唾液の分泌量が減少する事を視覚的に分かるように500mlのペットボトルを使用し説明しました。「今や全然唾が出んわ」と利用者からの反応もありました。唾液分泌を促すため、唾液腺マッサージをゆっくり丁寧に説明し、舌の運動も行いました。年2回、恒例となっている歯ブラシの配布も行いました。

【編集後記】 あけましておめでとうございます。皆さん、今年のお正月はどのように過ごされましたか?コロナウイルス感染症が流行し始めてから早4年目となり、久しぶりに親戚が集まってお正月を迎えられた方や、ご家族で過ごされた方もいらっしゃると思います。今年の干支「卯」という字は左右に開かれた門の形から出来たと言われており、閉じていた門が開き「とび出る」という意味があるとされています。このような意味から、卯年は「飛躍する」年や時代の区切り、「契機になる」年と言われたりします。コロナウイルス感染症と共存しながらも飛躍の1年、契機の1年になって欲しいと願います。



医療法人 圭良会	
● 永生病院	香川県仲多度郡まんのう町買田221-3 Tel 0877-73-3300
● いこいの郷 (居宅介護支援事業所)	Tel 0877-73-3655
● いこいの家 (通所介護)	Tel 0877-73-3718
● げんきの郷 (通所介護)	香川県仲多度郡まんのう町買田102-1 Tel 0877-58-8811
● 森内科	香川県仲多度郡琴平町1167 Tel 0877-73-4188
● グループホームこんびら (認知症対応型共同生活介護)	Tel 0877-73-0811
● サンライズこんびら (小規模多機能型居宅介護)	香川県仲多度郡琴平町権井字池田451番地1 Tel 0877-58-8600

永生病院 130床(一般病棟 40床・介護医療院 90床)

永生病院広報誌「ゆるめき」第70号  
発行元：医療法人 圭良会 永生病院  
編集者：医療サービス改善委員会  
住所：〒769-0311 仲多度郡まんのう町買田221-3  
TEL:0877-73-3300  
FAX:0877-73-3202  
永生病院のホームページ <http://www.eisei-hp.or.jp/>  
eメールでのお問い合わせは [keiryokai@eisei-hp.or.jp](mailto:keiryokai@eisei-hp.or.jp)  
発行年月日:令和5年1月15日

## 2023 新年を迎えて

昨年は、コロナ禍における医療機関としての対応に明け暮れるとともに、気候変動、ウクライナ侵攻などのニュースを身近に聞きながら、恐れと不安が入り混じった1年でした。新しい年はこのような状況をそのまま引き継ぎスタートすることとなります。

コロナ禍3年が過ぎ、年末・年始は第8波を迎えることとなりました。

この冬はインフルエンザとの同時流行も予想されており、当院では、昨年11月よりオミクロン株BA4-5ワクチン、インフルエンザワクチンを多くの方が接種されました。ニュースでは36%の方がワクチン接種されているとのことですが、香川ではまた感染拡大となり、3000人を超える感染者がでています。学童～若年層はまず殆どの方が、軽症にて数日で軽快されますが、基礎疾患を持つ高齢者では基礎疾患を悪化させ、重症化する症例が散見されます。速やかに抗ウイルス剤を投与し、基礎疾患の悪化を防ぐ治療が必要となります。従って予防対策には気を緩めず取り組むことが引き続き大切です。現在流通している厚生労働省承認の抗ウイルス薬には内服薬、注射薬がありますが、どれもかなり高い薬価であり、インフルエンザのように使用されるようになるには、まだ時間がかかるのではないかと思います。インフルエンザ治療薬の場合、予防投与も可能ですので、接触感染が疑われた場合、感染者の拡散防止ができます。そうならば、ウイズコロナの日常もやや緩やかになる

のではと期待します。

世界に目を向けると、コロナ禍以上に重要なエネルギー、脱炭素化、食料需給、温暖化対策、核兵器などの問題が多々みられます、日本も含めて国境を越えて諸外国が互いにつながり合い、グローバル化により豊かさや成長がもたらされてきましたが、価値観の違いにより分断が生まれ、ウクライナ侵攻、米中対立などにより、分断はさらにすすんでいます。価値観の違いを乗り越えてお互いの利益を求め外交を成立させる努力が行われ、1989年米ソの冷戦が終結した時のように勝者、敗者ではない関係性を模索していくべきではないかと思われまます。そのような努力こそが、互いの国を豊かにしていくことになると考えます。一般の国民を巻き添えにした戦闘だけは、やめて欲しいと強く思います。日本は周囲を海に囲まれており、これまで地政学的な紛争は免れてきましたが、将来に向けて安全保障上の危機感があります。

このような状況下での医療政策にも変化がおこる可能性もあり、法人の理念に基づいてより良質な医療を提供すべく努力を惜しまず邁進していきたいと存じます。



理事長 森 伊津子



健康は毎日の食事から...

### 【第38回】～野菜の機能性成分について～

栄養素は、炭水化物・脂質・たんぱく質を合わせて3大栄養素、さらに微量栄養素と言われるビタミン・ミネラルを加えた物を合わせて5大栄養素と言います。また、5大栄養素以外にも、第6の栄養素として、食物繊維が挙げられます。さらに最近では、第7の栄養素として、ファイトケミカルが注目されています。そこで今回は、第7の栄養素の「ファイトケミカル」についてご紹介したいと思います！

～ファイトケミカルには、多くの種類や働きがありますが、今回は「イソチオシアネート」についてご紹介します！～

イソチオシアネートとは... 野菜、果物、穀類などの植物性食品の色素、香り、アクなどの成分から発見された物質で、感染予防、酸化作用、免疫力向上、体内浄化などに有効です。

イソチオシアネートの主な効果効能 抗酸化・抗血栓作用、抗菌・解毒作用、動脈硬化・大腸がん予防

イソチオシアネートを多く含む食品とは...

キャベツ	大根
かぶ	ブロッコリー
カリフラワー	

うまげな料理カード 消化酵素と豊富な食物繊維でおなかの掃除屋さん! ぶり大根 2人分

材 料	ぶり(切り身)..... 100g (A) だし汁..... 250g
	大根..... 150g 薄口しょうゆ..... 大さじ1
	しょうが(千切り)..... 10g 日本酒..... 大さじ1
	サラダ油..... 大さじ1 みりん..... 大さじ1

作り方 ① 大根は3cm厚さの輪切りを4等分に切り、鍋にかぶるぐらいの水を入れて10分程茹でてざるに上げておく。 ② ぶりは3切ぐらいに切っておく。 ③ 鍋に(A)と生姜の千切りを入れて火にかけ、煮立ったら、①と②を加え、落し蓋をして30～40分程煮込む。途中、煮汁がなくなったら、水を少量ずつ補って煮ていく。 また、煮汁をすくって全体にかけながら煮ていくと味がよくなりみこみだけでなく、つやよく仕上がる。

ぶりと大根の相性は抜群!どちらも抗酸化パワー発揮でがん予防!疲労回復にも効果的!

栄養科

## 健康ひろば 第49回 テーマ 「水虫について」

水虫は「命にかかわらないから放っておいてもいい」そう思われることが多い疾患です。水虫はカビ(真菌)の一種である白癬菌の感染が原因です。多いのが足に感染する足白癬で、放置すると爪に感染する爪白癬になることもあります。症状としては、足白癬の場合、足の皮が剥けたり、白くふやけたり、足の裏の角質が分厚くなったりします。また痒みを伴うことも多いです。爪白癬の場合爪が白く濁ったり、分厚くなったりします。

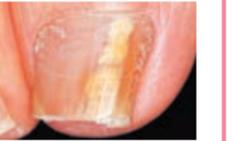
日本の習慣では、室内、公衆浴場など、生活の中で裸足になることが多く、特に不特定多数の人が裸足で過ごす場所はこぼれ落ちた菌で汚染されています。しかし、足に白癬菌が付着しても、直ちに感染するわけではありません。足を洗う、乾いたタオルで拭うだけでも付着した菌は落とすことができます。公衆の場で裸足で過ごした後は、帰宅後に乾いたタオルで拭うようにしましょう。

白癬を放っておくと白癬によりできた傷口から細菌が侵入し、蜂窩織炎(ほうかしきえん)などの細菌感染症を起こすことがあります。感染した細菌の種類によっては死に至る場合もあります。特に趾間の皮膚は薄いので、その傷口から細菌が侵入することが多いので注意が必要です。

足白癬と紛らわしい皮膚病はたくさんあり、見た目だけでは診断ができないこともあります。顕微鏡を使って検査ができるため、皮膚科を受診し、家族などにうつさないよう心がけましょう。



足白癬



爪白癬

皮膚科医師 榎原 絵美優

### ● 第30回 日本慢性期医療学会 京都大会参加

令和4年11月17日(木)、18日(金)

令和4年11月17日～18日、日本慢性期医療協会主催の「第30回日本慢性期医療学会」が開催され、当院から「バニラアイスが食べたい100歳の願いを叶えるために」と「下半身深達性II度熱傷の入所者に対して離床時間の拡大によるQOLの向上」の2演題を発表しました。予演会にて意見を頂いた成果もあり、分かりやすくまとめた発表ができたと思います。質疑応答では「感動した」とのご意見や、質問も頂き良い反応を得られたと思います。



今回の学会のテーマはコミュニケーション・ファースト「指示」から「連携」へ。「指導」から「理解」へ。ということでコミュニケーションや連携を重要視した演題が多く、改めてその重要性を実感することが出来ました。自分の職種の個性を持ちながらも他職種との協働を密にし、これからの業務に生かしていきたいです。 介護医療院 言語聴覚士・理学療法士

### ● 第17回 院内学会 優秀演題表彰

令和4年12月5日(月)

令和4年10月に、第17回院内学会を開催しました。昨年に引き続き新型コロナウイルス感染症対策のため、ポスター形式で開催しました。各部署の様々な取り組みや成果をまとめた24演題の中から、最優秀賞・優秀賞・特別賞の7演題が選ばれ、朝礼にて表彰されました。 教育委員会



- 最優秀賞: 「リングマウスを使用したタブレット操作の再獲得を支援して～コロナ禍入所生活でも家族とのコミュニケーションを繋ぎたい～」..... リハビリテーション科・2病棟
- 優秀賞: 「コロナと戦う 多職種協働で乗り越えた激動の33日間」..... 1病棟
- 特別賞: 「下半身深達性II度熱傷の入所者に対して離床時間の拡大によるQOLの向上」..... リハビリテーション科
- 特別賞: 「通所介護を長く快適に利用して頂くために」..... いこいの家
- 特別賞: 「介護手順の見直し～誰でも分かるマニュアルにしたい!」..... 2病棟
- 特別賞: 「COVID-19院内クラスターにおける検査対応を振り返って」..... 臨床検査科
- 特別賞: 「OA機器増えただけ...何がどこに どうなっているの?」..... 総務課

### ● 100歳のお祝い

介護医療院では、12月に100歳を迎えられた方がいらっしゃいます。ご家族にどのような方だったのかを伺うと、『家に居る時でも常に身なりに気を遣い、お化粧も毎日していた。』との事でした。そこで、病棟での記念撮影はご家族からお借りした着物を着て頂くことにしました。マイペースで明るい性格で穏やかに過ごされた100年。これからも健やかに過ごしていただけるよう職員一同ケアに取り組んでまいります。



介護医療院スタッフ一同