

かわさき かわら版

2020 夏号

No.38

CONTENTS

身近な病気の話題No.8

●よくわかる脳卒中のお話

脳卒中科副部長 井上 剛

認定・専門看護師からのお知らせNo.9

●もしもの時に備えるACP (エー・シー・ピー)を始めませんか？

急性・重症患者看護専門看護師 看護管理室看護師長 伊藤 真理

●介護保険について

居宅介護支援事業所かわさき 管理者 松岡 美保

●居宅介護支援事業所かわさきのご案内

地域連携便り

●～かかりつけ医を持ちましょう～

医療法人 西川原皮膚科

季節の健康レシピNo.27

●トマトの栄養「リコピンって？」

栄養部 管理栄養士 武元 祥子

よくわかる脳卒中のお話



脳卒中科副部長

井上 剛

●脳卒中とは

脳卒中という言葉はみなさんよくご存じですが、その実態は意外と知られていないようです。

脳卒中とは「卒然として邪風^{あた}に中る」という意味の言葉ですが、現在では、脳の血管が詰まったり（閉塞）、破れて出血したり（破綻）することによって起こる病気の総称とされています。

●脳卒中の要因

脳卒中は、大まかに脳梗塞、脳出血、クモ膜下出血に分けられます。

(1)脳梗塞

脳の血管が詰まって血液が流れなくなり、酸素とブドウ糖が供給されなくなるために脳の組織が死滅してしまう病気です。脳梗塞はさらに、脳血管の動脈硬化によって起こる脳血栓症と、心臓などでできた血栓（血

のかたまり）が脳の血管に流れ閉塞をきたす脳塞栓症とに分けられます。

(2)脳出血

脳の細い血管が破れて脳の中に出血するものをいいます。通常は高血圧の人に高い頻度で起きます。

(3)クモ膜下出血

脳の表面を走っている動脈が破れて出血するものです。多くは脳血管のこぶ（脳動脈瘤）の破裂により生じます。

このように、脳血管の閉塞や破綻といっても、その原因はさまざまです。脳卒中の診断では各々にふさわしい治療の選択が必要になります。

※気になる症状がある方は、まずかかりつけの先生にご相談ください。

認定・専門看護師からのお知らせ

No.9

もしもの時に備えるACP（エー・シー・ピー）を始めませんか？

急性・重症患者看護専門看護師 看護管理室 看護師長

伊藤 真理



ここ数年、アドバンス・ケア・プランニング（略してACP）という言葉が耳にすることが増えてきました。言葉の意味は、「もしもの時に備えて、自分が大切にしていることやどのような医療・ケアを望んでいるのかを自問自答し、更に信頼できる人（家族、友人、医療者など）とも話し合いをしておくこと」です。

人は皆、いつでも、大きな病気やケガをして、命の危険が迫った状態になる可能性があります。今年には新型コロナウイルス感染症が流行しており、ACPの必要性が一段と高まっています。“縁起でもない”と目をそらすのではなく、もし自分が重症になり、人工呼吸器が必要になったら…、ECMO（エクモ）という人工心肺の装置が必要になったら…と、元気なうちに一度考えてみる事が大切です。

自分の人生、「一日でも長く生きられるように救命に挑戦していきたい」、「苦痛をしっかり取ってもらい、自分の体力でいけるところまでいい（自然な形で最期を迎えたい）」、人それぞれ、いろんな考え方があると思います。医療者にお任せが一番いいとは限らないのです。

私たち医療者は皆さんが望む医療やケアを全力で支えたいと思います。そのためには、一人ひとりが自分の望みをしっかりと表明することが不可欠です。当院の専門看護師、認定看護師はいつでもACPの相談を受け付けております。遠慮なく、まずは身近なスタッフに声をかけてください。

【専門看護師（Certified Nurse Specialist）とは】

日本看護協会専門看護師認定審査に合格し、ある特定の専門看護分野において、水準の高い看護を効率よく行うための技術と知識を深め、卓越した看護実践能力を有することを認められた者をいいます。

介護保険について

居宅介護支援事業所かわさき 管理者

松岡 美保



「介護保険制度とは」

平成12年4月から始まった介護保険制度は、施設入所と在宅生活支援があり、高齢者の「尊厳の保持」と「自立支援」の基本理念に基づき、介護を社会全体で支える仕組みです。一人ひとりの能力に応じ地域で自立した日常生活を支援するためにケアプランが作成されます。そして、自立に資する適切な保険・医療・福祉サービスが提供されます。このケアプランは介護支援専門員（ケアマネジャー）が、本人及びご家族の意向を尊重し、主治医や各専門職等と相談して作成します。一人ひとりの健康の保持増進に努めるとともに、介護が必要となった場合においても適切な保険・医療・福祉サービスを利用することにより、できるだけそれぞれの能力を活かして生活を送っていただくための制度です。

超高齢社会を迎え、岡山市においても介護保険サービスの利用者が増加しています。入院中の治療が終われば病院からは退院しますが、退院したら家で入院前の生活ができる方ばかりではありません。また独居高齢者、老々介護、ご家族も疾患や要介護者の方もおられます。そこで私たち介護支援専門員が、訪問看護、訪問介護等の訪問系サービス、通所リハビリテーションや通所介護のような通所系サービス、福祉用具貸与、福祉用具購入等を組み合わせて要支援・要介護高齢者とそのご家族の在宅療養生活を支援しています。



川崎医科大学総合医療センター

居宅介護支援事業所かわさきのご案内

現在、3名のケアマネジャーが在籍しており、地域にお住まいの方々が住み慣れた場所で安心して暮らせるように、自立した日常生活を営むことができるように療養生活を支援させていただいております。

その人らしい生活が継続できるように心身の状態や生活環境、ご本人やご家族の希望に沿ってケアプランを作成してまいります。

一人暮らしが不安

認知症の進行が心配

持病の悪化で悩んでいる

介護保険を使うには…

要介護認定の申請

申請のお手伝いをいたします。

生活の希望の聞き取り

ご本人やご家族から直接、不安な点や今後の生活の希望をうかがいます。

ケアプランの作成

介護サービスやその他の支援を受けることができるようにケアプランを作成します。また、そのプランが適切かどうかの見直しも定期的に行います。

各機関との連携

日常生活の問題点を解決し、安心が得られるよう、適切な医療と介護の連携を図ります。

ご利用者が少しでも笑って過ごせることを願っています。

遠慮なく、いつでもご相談ください。

居宅介護支援事業所かわさき（川崎医科大学総合医療センター内）TEL：086-225-2220（直通）



地域連携便り

～かかりつけ医を持ちましょう～

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00～12:30	○	○	○	手術 検査	○	予約 のみ	休診
15:00～18:00	○	○	○	休診	○	休診	休診

医療法人 西川原皮膚科



院長 辻 和英 先生

診療科目	皮膚科、アレルギー科、美容皮膚科、形成外科						
所在地	〒703-8258 岡山市中区西川原72-3						
T E L	086-270-7272	F A X	086-270-7277				
H P	https://i-nsc.com/						
往診	なし						
休診日	木曜午後、土曜午後、日曜日、祝日						



院長先生からのコメント

当クリニックは、お子様からご高齢の方まで、皮膚のトラブルがある方のご相談に乗りながら、地域の医療に貢献できるよう取り組んでおります。

医療の質を保つために、現在、4名の女性医師が定期的に診療を行い、医師・職員の研修も行っております。

また、きめ細かいニーズに対応するために、接触皮膚炎の原因検索・悪性腫瘍の診断・紹介から、美白相談・シミなどの相談にも対応しております。

患者の皆様のニーズにあったきめ細かい医療の提供、病院との連携を大切にしながら、地域に密着した医療の提供を心がけております。

季節の健康レシピ No.27 トマトの栄養「リコピンって？」

毎日暑い日が続く、夏バテで食欲がない…という方もいらっしゃるのではないでしょうか？そんな時におすすめの食材は、今が旬のトマトです。トマトには「カロテノイド」という赤い色素のひとつである「リコピン」が豊富に含まれています。リコピンは抗酸化作用が強く、同じく抗酸化作用を持つビタミンEの100倍以上のパワーがあるとされています！リコピンの抗酸化作用には以下のような効果があります。

①生活習慣病の予防

血液中の悪玉コレステロール(LDL)の酸化を抑制し、血流を改善し、動脈硬化、がんなどを予防します。

②日焼けした肌のダメージを軽減

日焼けによるシミやしわ、赤みを軽減してくれます。

③夏のだるさを解消

紫外線によって生じた活性酸素が抗酸化作用によって消失するため、夏のだるさや疲労回復解消に役立ちます。

リコピンを上手に摂るには、そのままカットして食べるより、オリーブオイル等油分と一緒に摂取することをおすすめします。熱にも壊れにくいため、スープや炒め物に入れるとリコピンの吸収率がさらに高まります。

栄養部
管理栄養士

武元 祥子



材料：2人分

フランスパン
(またはお好みのパン)
…………… 4切 (120g)
トマト…………… 1個
バジル…………… 適量
モッツアレラチーズ…………… 20g
オリーブオイル…………… 大さじ1
塩、こしょう…………… 少々
にんにく…………… 1/2個
(1人分)
・エネルギー：257kcal
・塩分：1.6g

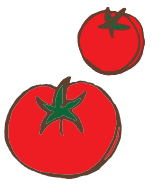
トマトのブルスケッタ

～リコピンの吸収率をアップするために、オリーブオイルを使ったレシピです。

バジルのさわやかな香りで食欲のない夏にぴったりです～

作り方

- ① トマトとチーズは1cm角に切る。バジルとにんにくはみじん切りにする。
- ② ボールに①とオリーブオイルと塩こしょうを入れ、味をなじませる。
- ③ パンを焼き、②をトッピングして完成。



川崎医科大学
総合医療センター

〒700-8505 岡山県岡山市北区中山下2-6-1
TEL. (086) 225-2111 (代) FAX. (086) 232-8343

病院庶務課庶務係 (内線) 85113
https://g.kawasaki-m.ac.jp/
E-mail: kwsyomu@med.kawasaki-m.ac.jp