

# かわさき かわら版

2021 新春号

No.40

## CONTENTS

### ● 新年のご挨拶

病院長 猶本 良夫

### ● 「かわさき訪問介護ステーション」開所 ～安心した日常と笑顔をお届けします～

かわさき訪問介護ステーション 管理者 坂田 雅恵

身近な病気の話No.10

### ● サルコペニアって知っていますか？

内科部長 杉本 研

認定・専門看護師からのお知らせNo.10

### ● 普段の生活について教えてください

認知症看護認定看護師 10階西看護主任 植田あゆみ

地域連携便り

### ● ～かかりつけ医を持ちましょう～

さつき内科クリニック

季節の健康レシピNo.29

### ● 冬の緑黄色野菜「春菊」の栄養について

栄養部 管理栄養士 唐仁原あゆみ



# 新年のご挨拶



病院長  
猶本 良夫

新年明けましておめでとうございます。

皆様には健やかに新年をお迎えのことと心よりお慶び申し上げます。

さて、昨年11月30日で新病院開院後4年が経過しました。これまでの皆様のご支援に深く感謝申し上げます。5年目を迎えましたが、引き続きご指導、ご支援の程、何卒よろしくお願い申し上げます。

コロナ禍の中、大変な思いで新年を迎えられた方も多いかと存じます。当院も病院としての使命を果たすべく、本年も職員一丸となって様々な困難に立ち向かっていく所存です。

さて、主観が混じりますが、新型コロナウイルスに関する注意事項の要点を申し上げます。

1. マスク、手洗い、人との距離は大切です。これらを順守すれば、感染のリスクを減らせます。（皮膚との距離のあるプラスチック製のマスクは有効性が劣ります。）
2. 食事での感染が最も多く、マスクを外した状態である食事のあり方に最大限の注意を払いましょう。
3. 今後は家族間の感染にも注意する必要があります。

本年3月以降に順次ワクチン接種が開始され、また、インフルエンザに対するタミフルのような特効薬も早い速度で開発されています。期待しましょう！

## 「かわさき訪問介護ステーション」開所 ～安心した日常と笑顔をお届けします～

かわさき訪問介護ステーション 管理者

坂田 雅恵



令和2年11月1日に在宅療養支援センター3つ目の事業所として「かわさき訪問介護ステーション」が開所いたしました。現在、3名の医療介護福祉士で運営しています。

様々な理由で当たり前の生活を送ることが難しくなったとき、生活の支障となっているところをお手伝いさせていただくことで、その方が望まれる当たり前の安心した日常を提供していくことが私たちの役割です。専門職としての医療的知識、介護技術を兼ね備えた介護福祉士がご自宅を訪問し、お一人、お一人のお気持ちに配慮した関わりをさせていただきます。

私たちが一番大切にしているのは“笑顔”をお届けすること。その為にスタッフ自身がしっかりとした倫理観をもち信頼してお任せいただける関係性を築いていきます。大変な中お一人で生活を続けておられる方、頑張ってお家族の介護をされている方、私たちに少しでもお手伝いをさせていただきませんか？あなたを支えるチームと一緒に作らせてください。

訪問介護の利用をご希望の方は、まずは担当のケアマネジャーへご相談ください。介護保険の認定をお持ちでない方はお近くの地域包括支援センターが窓口になっています。それでもご心配な時にはどうぞ“かわさき訪問介護ステーション”へご連絡ください。

かわさき訪問介護ステーション 担当者 坂田  
(川崎医科大学総合医療センター内)  
TEL : 086-225-2120 FAX : 086-225-2051

## サルコペニアって知っていますか？

内科部長

杉本 研



ご高齢の方で、腕や脚が前より細くなって歩ける距離が短くなったり、つまづいたり転んだりしやすくなっている方はいませんか？このような場合、「まあ歳だからしょうがない」と思っていないですか？

加齢とともに筋肉量は徐々に低下し、筋力も落ちるので「歳のせい」の部分はあるのですが、人並み以上に筋肉量や筋力が低下する場合があります。これを「サルコペニア」といい、転倒、寝たきり、死亡などに関わるため、現在は病気として扱われています。

サルコペニアは、両手足の筋肉量、握力、歩く速さの3つにより診断します。



筋肉量が一定以上低下し、握力が低下（男性28kg未満、女性18kg未満）しているか歩く速さが低下（1メートル毎秒未満）していればサルコペニアと診断します。サルコペニアの原因として、加齢以外にも活動量が減ること、栄養が十分でないこと、糖尿病や腎臓病、心不全といった慢性疾患にかかっていることがあげられます。サルコペニアは早く対処をすれば戻る、あるいは進行を抑えられると報告されていますので、筋肉をしっかり動かす・使う運動をすることにより活動量を上げること、食事を少し増やす、特にたんぱく質を毎食均等にこれまでより多めに摂ること、かかっている病気をしっかりと治療することが重要になります。

当院では、サルコペニアに関する診療を行っています。これを読んで自分もそうかも？と思われるなら、お気軽にご相談ください。

## 認定・専門看護師からのお知らせ

No.10

### 「普段の生活について教えてください」

認知症看護認定看護師 10階西看護主任

植田 あゆみ



当院に入院される方の約4割が後期高齢者です。高齢者は、環境の変化でストレスを受けやすく、これまでの生活環境が変化することで、一時的な混乱や認知症症状の悪化を招くことがあります。

そこで大切にしたいのが“入院前の生活”です。誰しも生活習慣、趣味、大切にしていることがあると思います。何が好きなのか、どのように生活されてきたのかなどが患者さんのケアをするヒントに繋がります。

また、お薬の情報もとても大切です。薬の種類によっては、せん妄を起こしやすくするものもあります。特に睡眠剤などは影響を与えるものが多く、毎日飲んでいるか、眠れない時だけ飲んでいるか、半年以上など

長期間服用しているかなど、種類だけでなく内服期間も大切な情報です。

日々習慣となっている生活リズムを保つことでストレスや混乱が減り、安心感につながり、睡眠や体の状態も安定します。

当院には認知症せん妄ケアチームがあります。チームでは、医師（心療内科・内科）・医療ソーシャルワーカー・薬剤師・臨床心理士・看護師等が病棟看護師と協働し、認知機能が低下している方やご家族のサポートを行っています。週1回病棟ラウンドをしていますので、遠慮なくお声掛けください。

#### 【認定看護師とは】

日本看護協会の認定看護師認定審査に合格し、特定の看護分野において、熟練した看護技術と知識を用いて水準の高い看護を実践できる看護師であると認定された者をいいます。



## 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
8:30～12:00	○	○	○	○	○	○	休診
16:00～19:00	○	○	休診	○	○	休診	休診

土曜日は～13:00

## さつき内科クリニック



院長 村上 斗司 先生

診療科目	内科、呼吸器内科、消化器内科						
所在地	〒703-8258 岡山市中区西川原135-1						
TEL	086-206-1351	FAX	086-206-1360				
HP	<a href="https://satsuki-naika.com/">https://satsuki-naika.com/</a>						
往診							
休診日	水曜午後、土曜午後、日曜日・祝日						



### 院長先生からのコメント

さつき内科クリニックは2018年8月にJR西川原駅近くのけやき通り沿いに開院させていただきました。呼吸器内科専門医と消化器内科専門医の二人で診療を行っています。私たちは、地域のみなさまに気軽にご相談いただける診療所を目指しています。

診療内容としては、咳（せき）や息切れなどを中心とした呼吸器疾患、胃や大腸などの消化器疾患だけでなく、さまざまな内科疾患にも幅広く対応しております。また当院の消化器内科専門医は女医であり、胃カメラや大腸カメラの際にはきめ細やかな対応を心がけていますので、検査が不安な方や女性の方も一度ご相談ください。



## 季節の健康レシピ No.29 冬の緑黄色野菜“春菊”の栄養について

鍋やすき焼きによく使われる春菊は、冬の代表的な緑黄色野菜です。春菊にはビタミン、ミネラルが豊富に含まれるので、色々な料理に取り入れたい食材です。今回は、春菊とツナ缶を使った簡単パスタをご紹介します。

### 【春菊の栄養】

- β-カロテン：免疫力を高める。体内でビタミンAに変換され、視力を維持する働きもあり。
- ビタミンC：抗酸化作用や血流を良くする。風邪予防にも◎
- 鉄：貧血予防効果。タンパク質やビタミンCを含むものと一緒に摂ると吸収率がアップ。

また春菊に含まれる香り成分は自律神経に作用し、胃腸の働きを促進したり、咳や痰を抑える効果があるそうです。

### ～ミネラルたっぷり!春菊とツナの簡単ペペロンチーノ～

#### 作り方

- ①沸騰したお湯にパスタを入れ茹でる。
- ②フライパンにオリーブオイルとスライスしたんにく、鷹の爪を入れて弱火で炒める。
- ③ツナ缶と半分にしたミニトマトを入れ炒める。
- ④パスタが茹で上がる直前に4cm程度に切った春菊を加えさっと茹でる。
- ⑤茹で上がったパスタと春菊を③に入れ、塩で味を整える。

### 【春菊の調理のポイント】

春菊は加熱すると苦味が強くなりやすいので、茹で時間を短くすることで、苦みや癖が出にくくなります。また、サラダなどにして生で食べるのも、春菊特有の癖を感じにくく、栄養を無駄なく摂れるというメリットもあります。

栄養部  
管理栄養士

唐仁原あゆみ



### 材料：2人分

パスタ	160g
春菊	70g
ツナ缶	1缶(80g)
ミニトマト	5個
んにく	2かけ
オリーブオイル	大さじ1
鷹の爪	適量
塩	小さじ1/2

### 【栄養価】(1人分)

- ・エネルギー：480kcal
- ・たんぱく質：18.6g
- ・鉄：2.1mg
- ・食塩：1.9g



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) 85114  
<https://g.kawasaki-m.ac.jp/>  
E-mail: kwsyomu@med.kawasaki-m.ac.jp