

2023年冬 第100号

# NAGOMI

和田病院情報誌「和み」



謹賀新年

# 新年のご挨拶  
# 「和み」100号によせて  
# 今こそ見直そう! 高血圧  
# 私のイチオシ!

# 栄養士さんの給食だより  
# リハビリテーション報告  
# 介護老人保健施設 和光園  
# 特別企画「うさぎさんをさがせ!」

# 謹賀新年



病院長  
和田 純治

新年あけましておめでとうございます。

旧年中は格別のご厚情を賜り誠にありがとうございました。患者様、ご家族様、地域の皆様の日頃のご支援に心より感謝申し上げます。

また最前線で医療・介護を支えている職員の皆様と、その職員を支えてくださっているご家族様に改めて感謝申し上げます。

新型コロナウイルス感染症が国内で蔓延し、コロナ禍での病院・施設運営は今年で4年目となります。昨年は、病院・施設内でクラスター感染をおこし、患者様・ご家族様に大変ご迷惑をおかけしました。現在の社会情勢下で感染を未然に防ぐことは極めて困難な状況となっておりますが、本年も引き続き、真摯に感染対策に取り組んでいきたいと考えております。

また、少子化による労働力の低下・都会への人材の流出などが加速化し、看護師・介護士などの職員を法人内で確保することが困難となってきており、昨年は外国人技能実習生の受入れを行っております。

「地域の皆様に求められる医療・介護の取り組み」を実践していくためには、人材育成や働きやすい職場環境整備などが非常に重要であることを実感しております。これからも患者様、地域の皆様、職員や関係者のご意見、ご指導を賜りながら、一步一步、法人の発展のために進んで行きたいと思っております。

本年も、職員一丸となって医療・介護サービスの向上に努め、地域医療に貢献してまいりたいと思っておりますので、ご理解ご協力を賜りますよう、何卒、宜しく願い申し上げます。



看護部長

田口万里子

あけましておめでとうございます。

新型コロナウイルス感染症が流行して早3年が経過しようとしています。

耳慣れない非常事態宣言、クラスター、ポストコロナ、ウィズコロナなど、今では日常で聞きなれた言葉「あ～またか」の状態、私たちは新型コロナ感染症というウイルスの貴重な経験をしました。今までは感染症に対しての警戒心がそれほどまでなかったと思います。

未だ尚、続く新型コロナウイルスに失うものも多く喪失感もありますが、この脅威に直面して様々な知識が入ってきました。決して良い経験とは言えませんが、色々な学びがあり知識の糧にしたいと思います。

世界に目を向けますと他国の迷惑も顧みず、ミサイルを飛ばし人間同士の醜い争いが続いています。争いのない、人が人として尊厳を大切にできる明るい世の中が一日も早く来ることを願います。

私たちは、健康サポートとして健康事業を通じて地域の方達に長生きをしてもらいたくサロンも行っています。患者様、利用者様、入居者様すべての方の尊厳を守り、看護理念に沿った人間尊重の精神で地域医療に貢献して行きたいと考えます。

本年もどうぞよろしくお願いいたします。



# NAGOMI 第100号に寄せて



理事長  
和田 陽子



## 「和み」創刊100号を記念して

平成18年に当施設も広報誌を作ってはどうかと提案し、今号で100号とのこと。この節目に「和み」の編集部より投稿を指名されました。

創刊1号のアーカイブは残念ながら残っていません。当初は患者さんやそのご家族、北馬城圏域の施設にむけての広報の意味合いで創っていけばいいのではないかという思いでした。そんなぼんやりとした指示しかしていなかったのもともな広報誌ができるのか心配していましたが、当時のスタッフの努力ですばらしいものができたことを今でも思い出します。

私の専門分野の消化器の病気についての記事も何回か掲載したこともありましたが、広報誌のほんの一部の記事を書くだけでもかなりの労力を要しました。毎回毎回ネタを探すのも大変であったと思いますが、数年前よりさらに冊子版にグレードアップしており、あらためて100号まで定期的に発行したスタッフの努力に感謝します。

最近ではコロナ禍で法人スタッフとのコミュニケーションをとることがなかなかできないので新入職員の紹介やスタッフの家族やペットの紹介記事などを楽しみに読んでいます。

私が大学病院から法人に理事長として勤務しはじめたのも「和み」創刊とほぼ同時期であったように記憶しています。急に代替わりをしたときにはそれなりの悩みもありましたが、ここ数年の変化はすさまじく、違った意味での厳しさが身に染みるようになってきました。新型コロナ時代を迎えて病院や施設の在り方も急激に変化していくものと思います。この地域での和田病院の役目はなんであるのかを常に考えながら仕事をしていかなければ自然淘汰される危機を感じる毎日です。しかし、この厳しい局面でもなんとか乗り切り、地域に貢献するためにも全職員がそれぞれの部署で精一杯頑張ってもらいたいと思います。

昨年末に新型コロナウイルス感染症が感染症法で2類相当から5類に引き下げとの報道がされました。医療、介護の分野ではまだまだ予断ができませんが一日でも早く収束し、なごみの記事になりそうな職員歓迎バーベキューや病院旅行、忘年会が開催できるような年になることを願っています。

最後に今年も元気で明るく一年を乗り切っていきましょう！！



## ～創刊から17年、広報誌への想いがあります～

病院広報誌「和み」は皆さんいかがでしょうか。年に3回ではありますが、当院の活動、動向など広く伝えてもらうことを目的に「和み」はそんな情報をありのままに伝えられていると感じています。

私は初期の頃、広報誌に携わっていました。デザイン、掲載内容、どれをとっても当時と比べると、恥ずかしくなりますが、広報誌の成長に感慨深くなります。また「和み」を読むと医療従事者として、今後も、地域のニーズにあった医療を提供できるよう身の引き締まる思いになります。今後も「和み」による情報発信を期待しています。

医事課 末延正樹

「こまやかに、おおらかに……」

私が、長い間勤められた秘訣かな!?

患者様に接するときには細やかな気配りを大切に、仕事で落ち込むことがあってもくよくよしない、翌日には忘れる。

そんなことの繰り返しで、あっという間に……〇十年過ぎました。「和み」も創刊100号おめでとうございます。200号、300号と続きますように。

検査放射線課 松浦真理

「NAGOMI」が発行されるたびに、楽しく拝読しています。

病院や施設のこと、地域での活動が載っていますが、端的且つ見やすく、とても読みやすいです。今までで好きだった記事は田口さんの車通勤から自転車通勤になったときの記事です。文章のテンポが良く、クスッと笑わせるような書き方だったのでとても引き込まれました。

毎回、「NAGOMI」を発行するにあたり、職員が一生懸命に取り組んでいるのがよくわかります。プロが作成しているのでは? と思うほどです。毎号楽しみにしているので頑張ってください。

介護士 水口亜里沙





# 今こそ見直そう！ 高血圧

—Hypertension—

著：内科医 井口雄一郎

## 【最も患者数が多い生活習慣病は？】

日本で最も患者数が多い生活習慣病——それは高血圧です。推定患者数は4300万人にもものぼり、30歳以上の過半数が高血圧というほど身近な病気です。

ところが高血圧には自覚症状がほとんどないため、放置している人が多く、その結果、重大な病気をまねくことが少なくありません。日本人の死亡原因の第2位と第4位は心疾患と脳血管疾患ですが、その大きな要因が高血圧なのです。

参考：死因別の死亡率推移

(<https://www.nippon.com/ja/japan-data/h01351/>)

死因別の死亡率推移(人口10万対)



厚生労働省「2021年 人口動態統計月報年計(概数)の概況」のデータを基に作成 (心疾患は高血圧性を除く)

nippon.com

## 【高血圧とは】



私たちの血圧は、ちょっとしたこと(からだを動かす、寒さを感じるなど)で上昇します。こうした一時的な血圧上昇は、高血圧とはいいません。高血圧とは、安静状態での血圧が慢性的に正常値よりも高い状態をいいます。高血圧になると血管に常に負担がかかるため、血管の内壁が傷ついたり、柔軟性がなくなって固くなったりにして、動脈硬化を起しやすくなります。

高血圧は、放置していると怖い病気ですが、その一方で自分で見つけられる病気ともいえます。痛みなどの症状がなくても、健康診断や家庭での血圧測定によって、発見できるからです。「血圧が高め」とわかったら早めに受診し、治療を必要とする高血圧なのか、原因は何かなどについて知ることが大切です。

## 【高血圧の基準】

### 成人における血圧値の分類 (mmHg)

分類	診察室血圧		
	収縮期血圧 (最高血圧)		拡張期血圧 (最低血圧)
正常血圧	<120	かつ	<80
正常高値血圧	120~129	かつ	<80
高値血圧	130~139	かつ/または	80~89
I度高血圧	140~159	かつ/または	90~99

日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン 2019」より

日本高血圧学会が2019年に作成したガイドラインでは、高血圧症の診断基準は医療機関における測定値で最高140mmHg・最低90mmHg (140/90mmHg) 以上で変更はありませんでしたが、これまで正常高血圧としてきた130/80mmHg以上140/90mmHg未満を「高値血圧」とし、正常血圧は120/80mmHg未満に引き下げられました。

## 【受診の目安】

血圧の治療目標値についてはガイドラインで年齢や疾患別に定められていますが、わかりやすくざっと以下のように覚えるとよいと思います。可能なら血圧計を購入し自宅で測ってみると、普段から高いかどうか分かり、より正確に把握できます。

♥️ 家や検診、病院で、この血圧以上なら生活習慣の改善や治療が必要 ♥️

75歳未満の成人：130/80mmHg 以上

75歳以上の成人：140/90mmHg 以上



Check your blood pressure



※併存疾患などによっては、75歳以上であっても個別に判断して130/80mmHg未満を目指すことが推奨されています。

※正確には自宅での血圧は上記からそれぞれ5mmHg引いた値が推奨されていますが、便宜上、覚えやすいように上記の値としています。目安としてご利用ください。

## 【放置せず早めに治療しよう】



上記の血圧を超えている場合、基本的には生活習慣の改善（減塩・減量・運動の推進・節酒・禁煙など）を2～3ヶ月行い、それでも改善しなければ薬物療法を行います。

当院では、管理栄養士による栄養指導なども含めて、総合的に高血圧の治療を行っています。血圧が高くなってきたら、外来までお気軽にご相談ください。

参考：

日本高血圧学会 高血圧治療ガイドライン2019  
死因別の死亡率推移 グラフ

<https://www.nippon.com/ja/japan-data/h01351/>

オムロン 生活習慣病ガイド 高血圧

<https://www.healthcare.omron.co.jp/resource/guide/hightbp/>

時事メディカル：血圧の目標値、より厳しく 新ガイドラインをどう読むか

<https://medical.jiji.com/topics/1263>

# 私のイチオシ!

～おすすめのスポーツ～



## 球春到来!?



初めまして。リハビリテーション課の野上です。

みなさん私は何部に見えますでしょうか？ サッカー？ テニス？

鋭い方は題名でお気づきでしょうが野球部に所属していました。今でも草野球でプレーするくらい大好きです。大好き過ぎてこの欄には収まりきれないため私自身の話はこの辺にしておきますね。

最近ではワールドカップがあり日本中が熱狂の渦に包まれました。さらに今年の3月よりWBCが始まります。皆さんでコロナを吹き飛ばす勢いで応援しましょう!!

最後に私の弟が舞鶴高校で野球をしています。

夏の大会は舞鶴高校の応援よろしくお願ひします!!

理学療法士

野上 光



## サイクリング!!



私の趣味はロードバイクに乗りサイクリングに行くことです。

コロナ禍になり長年の友達とは行けてませんが昨年も休みの日に度々走りに行きました。

その距離なんと1年間で1200km! サイクリングを始めてから一番走った年だと思います(笑)。

昨年の一歩の思い出は何といっても11月上旬に行った「両子寺」でした。担当患者様に勧められその週の休みに向かいました。言葉で表せないほどの景色なので写真を添えときます(笑)。

ぜひ皆さんも新しくサイクリングを始めてみてはいかがでしょうか!!

理学療法士

下山 幸佑



# 給食だより



皆様、あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願いいいたします。  
寒い日が続きますが、体調は崩していませんか？ まだまだコロナ禍ではありますが、しっかり手洗い、うがい、消毒をし、食事を三食摂って健康に過ごしていきましょう。  
今回はおせち料理のルールと意味、おもちを使用したレシピを紹介していきます。おせち料理は「めでたさを重ねる」という意味をもち、本来は五段重ねで重箱に詰めます。



## おせち料理



### ★一の重（祝い肴・口取り）

祝い事に相応しい肴と口取りを詰めます。

数の子、田作り、黒豆、たたきごぼう、紅白蒲鉾、伊達巻、昆布巻き、栗きんとん等

### ★二の重（焼き物）

縁起のいい海の幸を中心に、焼き物を詰めます。

鰯、鯛、海老等

### ★三の重（煮物）

山の幸を中心に、家族が仲良く結ばれる様に、煮しめを入れます。

蓮根、里芋、八つ頭、くわい、ごぼう等。

### ★与の重（酢の物・和え物）

日持ちする酢の物や和え物を詰めます。

紅白なます、菊花かぶ等

### ★五の重（空or好きな物）

神様から授かった福を詰める場所として空っぽにしておくか、家族の好物等を入れます。



## おもちグラタン



### 〈材料〉2人分

A	・マヨネーズ	大さじ2
	・めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ1
	・料理酒	大さじ1
	・味噌	大さじ1/2
	・もち	4~5個
	・冷凍シーフードミックス	お好み量
	・刻みノリ	少々
	・ピザ用チーズ	お好み量

お正月に  
あまったおもちを  
グラタンにアレンジ  
してみました！！



### 〈作り方〉

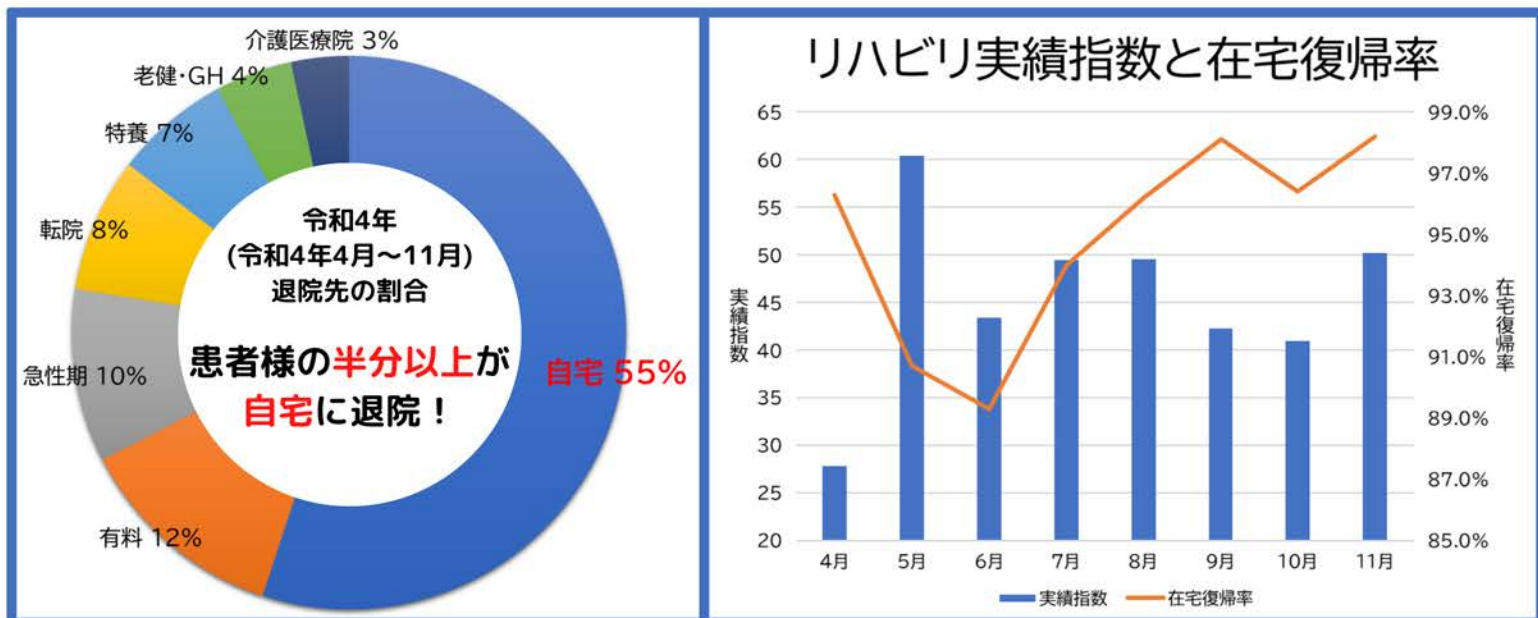
- ①もちは全て食べやすい大きさに角切りにしておく。
- ②ボウルにAと①を入れ、全体が馴染むように良く混ぜ合わせる。
- ③冷凍のシーフードミックスを電子レンジで解凍しておく。
- ④耐熱皿に②と③を入れ、チーズをかける。
- ⑤トースターで約7~10分加熱する。
- ⑥仕上げに、刻みノリをかけて完成！



# 回復期リハビリテーション病棟 令和4年の実績報告

## 回復期リハビリテーション病棟って？

脳血管疾患や骨折など、重い病気や大けがの治療が終わり状態が安定した患者様に集中的なリハビリテーションを実施するための病棟です。各専門職がチームを組んで、低下した体の動きを改善し、患者様が自宅や施設で自分らしい生活ができるように支援していきます。



在宅復帰率(自宅や、有料老人ホームなどの居住系介護施設に退院した割合)：毎月平均 **94.9%**

リハビリ実績指数(リハビリを提供したことによる改善を示す数値)：毎月平均 **45.4点**

※27点以上で「効果に係る相当程度の実績が認められる」と判断



当院では加齢や栄養状態の悪化による筋肉量の減少に対して筋肉量、筋密度を計測できる「TANITA製体組成計」を導入しています。日頃のトレーニングの効果判定にも活用できます。

外来リハビリ・院内通所リハビリ・入院患者様は無料で使用可能です（それ以外の方は ¥500/1回）。

気になる方はお気軽にお問い合わせください。

お問い合わせ先：和田病院リハビリテーション課  
0978-37-2500

## 地域出張型サロン「いきいきサロンみらい」令和4年の活動報告

5/12 和気地区 柁鼻サロン

姿勢について：PT元永 肩腰膝に良い体操：PT平林

6/23 岩崎地区 お元気倶楽部

姿勢について：PT元永 肩腰膝に良い体操：PT中村

10/13 和気地区 柁鼻サロン

認知的フレイル：OT山崎 介護予防体操：PT元永

10/27 岩崎地区 お元気倶楽部

認知的フレイル：PT元永 介護予防体操：PT宮原

11/28 橋津地区 お元気クラブ

姿勢について：PT元永 介護予防体操：PT吉田

12/13 いきいきサロンみらい 宇佐公民館

おしっこの話：和田浩治Dr

バランスの良い食事：管理栄養士 阿部

体力測定(体組成測定)：PT元永・PT中村・PT吉田

わこうえん  
かいごろうじんほけんしせつ  
**介護老人保健施設 和光園**

Geriatric Health Services Facility WAKOHEN

## 笑顔あふれる、和みの空間へ

和光園は医療ケアと日常サービスをご提供するとともに、学習療法（全国実践モデル施設）・生活リハビリ・機能訓練の相乗効果で自立支援をしている在宅復帰超強化型施設です。医師による医学的管理のもと、看護・介護といったケアはもとより、理学療法士・作業療法士・言語聴覚士によるリハビリテーションや、認知症の予防・進行抑止・改善のための学習療法を行いながら、ご家庭への復帰を目指しています。



生活リハビリ

機能訓練

学習療法



## 入所・短期入所

施設サービス計画書（ケアプラン）に基づき、各専門職が生活機能の改善を目標に在宅復帰を支援します。短期間（1ヶ月～3ヶ月間）の入所で在宅復帰を目指します。「農繁期の忙しい時期だけでも」「暑い・寒い間だけお願いしたい」といったご要望にも対応可能です。短期入所では、在宅生活を維持するためのリハビリや、介護に疲れた方に休んで頂くレスパイトケアのための入所にも対応しています。

ほかにも通所リハビリテーション（デイケア）や脳健康教室なども実施しています。詳しくは次号をお楽しみに！



お問い合わせ

〒879-1131 宇佐市出光195（和田病院同一敷地内）  
TEL：0978-37-3887 担当：新納・足達



動画はこちら

～診療科案内～

■内科  
■肛門科  
■循環器内科  
■皮膚科

■外科  
■泌尿器科  
■脳神経外科  
■リハビリテーション科

■胃腸科  
■呼吸器内科  
■整形外科  
■禁煙外来

	月	火	水	木	金	土	日
8:30   12:30	●	●	●	●	●	●	-
13:30   17:30	●	●	●	●	●	-	-

～交通アクセス～

〒879-1131 大分県宇佐市出光165-1

【JRをご利用の場合】  
宇佐駅より徒歩5分

【バスをご利用の場合】  
宇佐駅前乗り場より徒歩5分

【タクシーをご利用の場合】  
柳ヶ浦駅より10分  
豊後高田市街地より5分

オレンジ色の看板が目印です！



うさぎさんをさがせ！



今回の「和み」には、このうさぎさんが全部で8羽隠れています。ぜひ探してみてくださいね！