

2022年秋 第99号

NAGOMI

和田病院情報誌なごみ

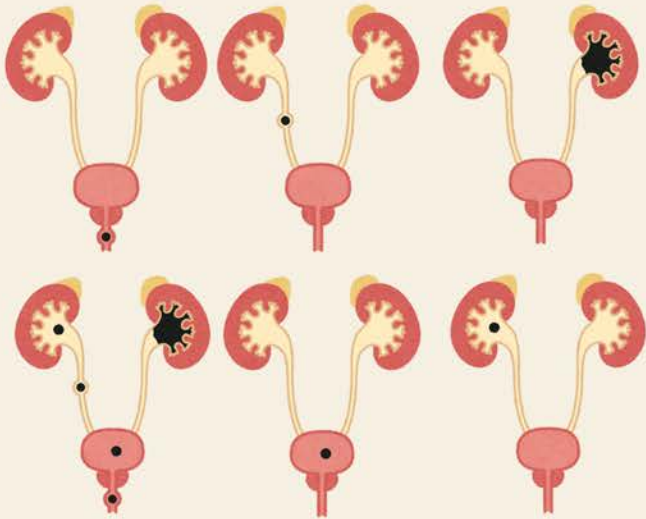
秋の情報をお伝えします

泌尿器科の最新技術
リハビリとサロン
防災訓練
慰霊祭

はたらくママ
私のイチャオシ！
栄養士さんの給食だより
グループホームみらい

尿路結石症について

—About Urolithiasis—



【病気について】

尿路結石症とは、尿路（腎臓から尿道までの尿の通り道）に結石ができる病気です。結石のできる位置によって、腎結石、尿管結石、膀胱結石などと呼ばれます。特に「尿管結石」は、人生で味わう3大激痛と言われるほどの非常に激しい痛みを伴います。結石が尿管に詰まり、尿が流れなくなったり、逆流した尿が尿管や腎臓を圧迫することにより、痛みを生じると考えられます。

【症状】

主な症状として^{せんつう}疝痛（突如発生する脇腹や背中の激しい痛み。吐き気を伴うこともある）、血尿（尿路の粘膜と結石がこすれるために生じる）が挙げられます。

【原因】

尿路結石の発症にはさまざまな要因がありますが、最近ではとくに食生活の欧米化（高カロリー・高脂肪食）、野菜摂取不足、運動不足、不規則な食事時間、水分不足などの生活習慣が、結石の発症と強く関係していると考えられています。



【治療方法】

病気の状態（結石の位置、大きさ）や、患者さんの状態（年齢や合併症の有無）により、治療方法が変わります。小さな結石は、自然に排石（おしっこと一緒に出る）される可能性が高いため、水分摂取や薬物療法（排石促進剤）などの保存的治療を行います。大きな結石や保存的治療で排石しない場合は、体外衝撃波破碎術や内視鏡治療を検討します。当院では、内視鏡手術（経尿道的結石砕石術）を行っています。



Transurethral Ureterolithotripsy

経尿道的尿管碎石術

尿道から内視鏡を入れ、膀胱、尿管、腎臓の結石をレーザー碎石装置で碎石する手術です。

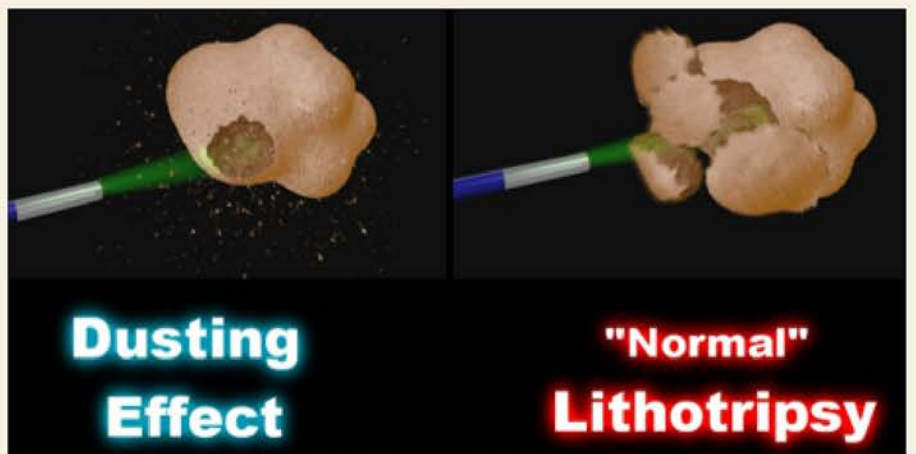


—How To Operation—

麻酔方法は、全身麻酔もしくは腰椎麻酔です。碎石して細くなった結石は、カテーテルを用いて体外へ取り出します。最後に尿管ステントを留置します（膀胱の結石の場合は、尿管ステントは留置しません）おなかを切らない内視鏡手術なので、患者さんへの体への負担が少なく、入院期間は3～4日間程度です。



Quanta Litho レーザー



左図のレーザー装置を用いて、体内の結石を碎石します。



①膀胱結石



②レーザーで碎石



③治療後



訪問リハビリテーション のごあんない

困って いませんか？

屋外動作が困難

- ・畑仕事ができない
- ・地域活動をやめた
- ・長距離が歩けない

生活動作が困難

- ・料理や洗濯、入浴等
介助が必要になった

転倒の不安

- ・転ぶことが増えた
- ・自宅の段差が多い
- ・歩行が遅くなった

退院後生活の不安

- ・自宅内の移動
- ・薬の管理
- ・体調の維持

介護の不安

- ・介護のやりかたが
わからない

意欲の低下

- ・一人では何もしない
- ・寝てばかりいる
- ・他人との交流が苦手

嚥下機能の低下

- ・食事中にむせる
- ・硬い物が食べにくい
- ・言葉が出にくい

認知機能の低下

- ・引きこもり気味
- ・うつ傾向
- ・物忘れが増えた



そんなときには

和田病院の訪問リハビリテーション！

そうだしよう

対象：要支援1～2、要介護1～5の宇佐市、豊後高田市、杵築市在住の方

内容：機能訓練(筋力・持久力、関節運動) 趣味活動支援(庭いじり、畑仕事等)

基本動作練習(起きる、座る、立つ) 生活動作練習(入浴、洗濯、調理等)

地域活動支援(サロンへの参加等) 家族支援(介護方法指導、相談援助)

歩行練習(屋内、屋外) ……他

訪問リハビリテーションとは？

理学療法士、作業療法士、言語聴覚士が利用者様のご自宅を訪問し、心身機能の維持・回復、日常生活の自立を支援するサービスです。介護なさっているご家族様へのアドバイスや相談も承ります。

利用をご希望の方は、担当のケアマネージャーさんにご相談ください！





みんなでいきいき！

いきいきサロンみらい

宇佐東ふれあい館で
定期開催していた
いきいきサロンみらいは
あなたの町にお邪魔する
地域出張型サロンとして
生まれ変わりました！



資格を持った専門の職員が
宇佐市内の体操教室や
サロンなどへ出向いて、
介護予防体操や栄養指導、
認知機能アップ体操、
健康指導等をおこないます！

☎ご希望の地域の方はお電話ください！☎

和田病院リハビリテーション課

担当：元永・中村

電話：0978-37-2500



9月1日は防災の日 防災訓練 実施しました。



防災の日とは「政府、地方公共団体等関係諸機関をはじめ、広く国民が台風、高潮、津波、地震等の災害についての認識を深め、これに対処する心構えを準備する」ために制定された防災啓発デーのことです。

水害避難訓練



令和3年7月15日に水防法及び土砂災害防止法の改正が施行されました。それに伴い、要配慮者利用施設が「避難確保計画」に基づいた避難訓練を実施した場合、その結果を市町村へ報告することが義務化されました。そこで当院でも8月12日に水害避難訓練を実施しました。和楽苑1階の入居者様を下図のように実際に2階へ避難誘導しました。



協議し避難開始を判断



要請を受け各部署から応援



病院からの応援



全員集合！役割分担を指示



搬出班 (PC、貴重品)



避難誘導班利用者の誘導開始



避難誘導班
車椅子・リクライニング車椅子



避難誘導班ストレッチャー



ストレッチャー2階到着



誘導班2番館2階食堂に到着



避難誘導 完了



各班、本部へ報告



消防訓練

9月30日、今年度1回目の消防訓練を実施しました。もしも病院で火災が起きた場合、病院スタッフは素早い初期対応が求められます。日頃より消火器、消火栓の位置や使い方、避難経路等、防火設備について知っておかなければならないことがたくさんあります。実際の訓練で患者様の安全を確保するためどのように避難誘導するのか。こうした訓練を何度も行う中でいざという時に病院の「安全と安心」を守ることができるよう、日々努力しスタッフ全体の防災意識を高めていきたいと思っております。



慰霊祭

8月5日（金）、昨年8月からの1年間、当法人でお亡くなりになられた79名の患者様、利用者様の慰霊祭を執り行いました。

新型コロナウイルス感染症防止のため、今年も昨年同様ご遺族の皆様にご参列いただくことは叶いませんでした。コロナ禍の前は毎年30名ほどのご遺族の方がお集まりくださり、参列した職員と生前の故人の話をして懐かしんだり、近況を教えてくださいいただいたりしていました。今年も法人職員が参列し、病院長の和田純治の言葉を述べ、滞りなく終了いたしました。

亡くなられた方に哀悼の意を表しますとともに、ご遺族の皆様には心よりお悔やみ申し上げます。



はたらくママ



3歳と1歳のふたりの子どもがいます！
イヤイヤ真っ盛りで毎日怒ってばかりですが、
夜かわいい寝顔を見ると怒っていたことも忘れるくらいです。
仕事では、急なお休みをいただくことも多いですが、
みなさんにはいつもフォローしてもらっています。
本当にありがとうございます！
これからも家事育児に仕事、頑張りたいと思います！

事務 近藤真紀



私のイチオシ!

～おすすめの本を紹介します～



新版 呼吸の本

加藤俊朗 著 / 谷川俊太郎 著

この本の帯には「呼吸を意識するだけで人生はうまくいく」と書かれてあります。「人生はうまくいく」の言葉に思わず手に取り読んでみました。一石二鳥にうまくいくのは無理ですが、呼吸を意識することで目の前にあっても見えなかったことが見えてきたり、気が付くようになりたりと、心の落ち着きを取り戻すことは出来るようになりました。内容は詩人の谷川俊太郎さんが書かれているため、文章がリズムカルで読みやすいです。

地域医療連携室 クラーク
松田かをる



たったひとつの命だから

ワンライフプロジェクト 著

この本は“たった一つの命のメッセージ”が集まった文集になっています。神様は私たちに命の期限を教えてくれない。「一日一日を大切に生きなさい」と言われている気がしませんか。『自分の命の期限』を心に留めながら読んでみて下さい。この文章の中には私の娘が寄稿したメッセージも入っています。

病院内食堂

松尾邦子



給食だより

皆様、少しずつ過ごしやすい気候となってきましたが、いかがお過ごしでしょうか？ 『秋』といえば食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋等ありますが、皆様はどの秋ですか？ 秋野菜には夏の疲労を回復し、冬の寒さに備え、体を温める効果があります。今回は旬の秋野菜と栄養価、秋野菜を使用したスイーツをご紹介します。



代表的な秋野菜

★さつまいも★

ビタミンC、ビタミンE、食物繊維、ヤラピン等を含み、便秘の解消、風邪の予防、疲労回復効果があります。60℃程度の温度でゆっくり加熱する事でより甘味が増し、消化・吸収が良くなります。

★南瓜★

β-カロテン、ビタミンA、C、食物繊維を含み、免疫力UP、むくみの解消、便秘の改善、美肌効果等があります。

★椎茸★

低カロリーでビタミンDを豊富に含みカルシウムの吸収を助けてくれる効果があります。

簡単スイートポテト

材料（15個分）

- ・さつまいも 3本
- ・牛乳 40cc
- ・バター（有塩） 20g
- ・砂糖 50g
- ・卵黄（塗る用） 1個分
- ・黒ゴマ お好みで

さつまいもを使用したおやつで心も体もほっこりして下さい！



つくりかた

- ① さつまいもは皮を剥き、薄めに輪切りにし、水に5分程度さらしておく。
- ② 600W、7～8分で柔らかくなるまで、電子レンジで加熱する(500Wなら10分程度)
- ③ ゴムベラやフォークで潰し、熱いうちにバター・砂糖を入れる
- ④ 牛乳を2回くらいにわけて入れ、柔らかくなるまで混ぜる
- ⑤ 形を整えて、ハケで卵黄を塗り、お好みで黒ゴマをふりかける
- ⑥ 180℃に余熱したオーブンで18分加熱して完成！



認知症の未来はここにあり

グループホーム みらい

— GROUP HOME MIRAI —

理念 認知症になってもあきらめない

「認知症になりたくない」そう思う方は多いのではないのでしょうか。でも、認知症は怖くありません。なぜなら楽しい日常生活を送ることができるからです。「みらい」の考え方は“人”が中心で、認知症はその外側にあります。落ち着いた生活、社会性はそのままに笑顔で暮らせること。施設では「支援シート」というツールを活用し、入居者様のニーズをくみ取り、統一したケアを提供しています。その延長で「思い、夢実現」を支援。ここに力を入れています。



入居者様の夢実現

目標を定め、夢に向かう生活をお手伝い。もはや介護ではありません。一緒にワクワクします。得意を見つけたときの驚き。「海外旅行」「アイドルのコンサートに行く」など、やり残したことを日常の生活に結び付けます。そして実現に向けた計画を語り合います。

施設から在宅へ

要介護3の女性。家で暮らせないほど症状が進行して施設生活が始まりました。職員は本人がおやつ作りが好きな事を発見。彼女が作ったかき餅を皆で頂きました。その後、物忘れ症状が徐々に改善されて要介護1に！在宅生活が可能となり、元のご自宅に帰られました。

様々な行事

- ・毎月1回行事を実施
- ・野菜、花作り
- ・地域に訪問（幼稚園など）
- ・KUMON学習療法
- ・写真と本人のメッセージをご家族へ送付



動画はこちら

★和田病院には4名のオレンジドクターが常勤しています★



お問い合わせ

〒879-1131 宇佐市出光165-1（和田病院同一敷地内）
TEL：0978-37-1180 グループホームみらい 中嶋・平原

～診療科案内～

- | | | |
|--------|-------------|--------|
| ■内科 | ■外科 | ■胃腸科 |
| ■肛門科 | ■泌尿器科 | ■呼吸器内科 |
| ■循環器内科 | ■脳神経外科 | ■整形外科 |
| ■皮膚科 | ■リハビリテーション科 | ■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！



表紙写真撮影 副看護部長 永石朋美

「あ、虹！」出勤途中の職員たちが振返った。
8月の朝。東病棟ナースステーションから撮影した一枚です。