



さつき会広報誌

さつき

Vol. **11** 号

発行年月/令和2年8月
編集発行/さつき会

特集 | ストレス溜まっていますか? Dr.シリーズ 肺気腫のはなし



手洗い場の設置



袖ヶ浦さつき台病院
からのお願い

ご来院の際には
マスクの着用と入口での
手洗い・手指消毒への
ご協力をお願い
しております。



新型コロナウイルス感染予防

安心して当院の受診・サービスをご利用いただくために



リハビリ
デイケア
さくら

デイケアさくらへ来所の際は
事前検温のお願い

37.0

STOP

スタッフが検温に参ります
椅子におかけになってお待ちください

事前検温



マシンの消毒

新型コロナウイルス感染症の対応を通して

社会医療法人社団 さつき会
袖ヶ浦さつき台病院

院長

きく ち しゅう いち

菊池 周一



令和2年2月新型コロナウイルス感染が身近に迫ってきて、はや半年近くがたとうとしています。君津地域では皆様の自粛のおかげで最小限の感染範囲にとどまっていると思います。心よりお礼申し上げます。また、君津中央病院はじめ地域の医療機関、保健所の皆様のご多大なご尽力に感謝申し上げます。

当院では発熱のある方を区別して診療し、医療機関で当然診療されるべきコロナ感染以外の方を主として対応して参りました。何度も話し合いを重ね、当院は高齢者や合併症のある方が多いため院内感染による患者様の生命を守ることが危ぶまれたため、コロナの後方支援の役割を積極的に行うことを意志統一いたしました。一時通所部門で4人の感染が確認され療養していただきましたが、その後は新たな発生はなく、現在コロナ自粛の中で医療機関に受診できなかった方に安心して受診していただけるようになっています。

現在、病院入り口では熱のチェックと手洗い励行をお願いし、皆様のご協力をいただいております。また、コロナで気持ちが滅入りがちになるところ、地域の皆様へのお礼と明るさと元気を取り戻そうと七夕飾りや通所の貼り絵が涼しげに飾られています。「これまでのコロナ対応を通して目標が明確になり、院内の職員さらには地域の方々、行政、医療機関の方々と同じ思いで話ができ、力を合わせる事ができたこと、このような経験はとて大切な宝となりました。」

今後とも地域の方に役に立つ病院でありますように、職員は感染対策を徹底し、病院の定めた行動基準を遵守して、皆様へ安心して受診していただけるよう心がけております。何かと行き届かぬところがありますが、今後ともどうかご利用くださいますようお願い申し上げます。

(令和2年7月3日)

新任医師の紹介

- 1 専門領域 2 趣味 3 好きなことば 4 患者様への一言



さかより まさと

酒寄 真人 医師

- 1 内科
- 2 スポーツ観戦、水泳、キャンプなど
- 3 堅忍力行
- 4 皆様の治療、療養のお役に立てればと考えております。よろしく願い致します。



こよし しんじ

小吉 伸治 医師

- 1 心療内科・精神科
- 2 ゴルフ、パソコン、食べ歩き
- 3 なりたかった自分になるのに、遅すぎることはない。
- 4 日々精進を重ねながら、地域の方々へ信頼していただけるような医療を提供していきたいと思っております。



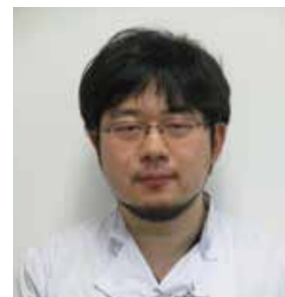
よしの こうへい

吉野 晃平 医師

- 1 心療内科・精神科
- 2 自転車、ゴルフ、水泳、空手、フランス文学など
- 3 今やり始められないことは一生できない。
- 4 昨年度まで非常勤勤務をしておりましたが4月より常勤として勤務させていただき事になりました。

さつき台病院の特色とし

て精神科と内科外科リハビリ科が連携して多方面からの治療が行える事があると感じています。患者様、家族様、他科医師、コメディカルと力を合わせて良い医療を形作っていただけるように努力したいと思っておりますのでよろしくお願い致します。



さいとう たける

斎藤 武 医師

- 1 心療内科・精神科
- 2 プラモデル作成
- 3 全てにおいて、未達成によって未来への門を開けておくことが肝要だ。
- 4 一緒に歩いていきたいと思っておりますので、一緒に歩いていきましょう。何卒宜しくお願い申し上げます。

保健指導の紹介

地域と密接に連携した健康的な社会づくりを目指して

当院健診センターでは健康診断を行うだけでなく、更なる健康支援として生活習慣病の危険因子等を改善できるような健診結果に基づく、保健指導も行っています。保健指導とは保健師、看護師等専門スタッフが食事・生活習慣の改善のために個々に合わせた内容を提案し、取り組みを継続的に支援するプログラムです。

さつき台病院健診センターの

特徴

- みなさま方に寄り添い、個々の生活状況と個別性を重視します。
- 多職種のチームによる専門性が高く連携した保健指導を行います。



保健師による食事指導



理学療法士の行う体組成計測定・運動指導



保健指導の効果

メタボリックシンドロームの改善



メタボリックシンドロームは、内臓脂肪肥満に加え、高血糖・高血圧・脂質異常などの危険因子を合わせ持つ状態です。改善の為には過食や運動不足を改善する必要があります。長年の生活習慣を変える事は簡単ではありませんが、保健指導、運動指導を通じて生活習慣を見直していただき、「今日からがんばろう!」と思えるアドバイスが出来るよう務めています。

◆ 新型コロナウイルス感染予防への対応について

当センターでは健診中の密集を避け、検査機器等の定期的な消毒、速やかな健診の実施と終了を心がけております。また、健診を受けていただく皆様へは、マスクの着用、健診前の検温と体調管理の確認、受付前と健診後の手指消毒へのご協力をお願いしております。

～お気軽にご相談ください～

袖ヶ浦さつき台病院健診センター

 **0438-60-7391** 9:00～17:00
(日・祝祭日除く)

Mail: kenshin@mail.satsuki-kai.or.jp



■ 訪問リハビリテーション責任者の思い……

2019年11月より、当院の新たな試みとして、回復期病棟を退院後に生活機能低下等の心配がある方を対象に介護保険による訪問リハビリテーションを始めました。退院後、3～4か月間、訪問によるリハビリを実施し、十分な生活指導を経て、機能が維持され地域のデイサービス・デイケアの利用、庭や畑での作業の再開、家庭内での役割を持ち生活されています。

今年度からは、この訪問リハビリテーションサービスを、地域で生活されている方々へ拡大いたしました。長年不自由を抱えながらご自宅で生活されている方々を訪問し、個別のニーズに対応し、適切な生活アドバイスを提供したいと考えております。当院で100名を超えるリハビリ職員の中から、経験豊富な理学療法士、作業療法士がご自宅にお伺いします。

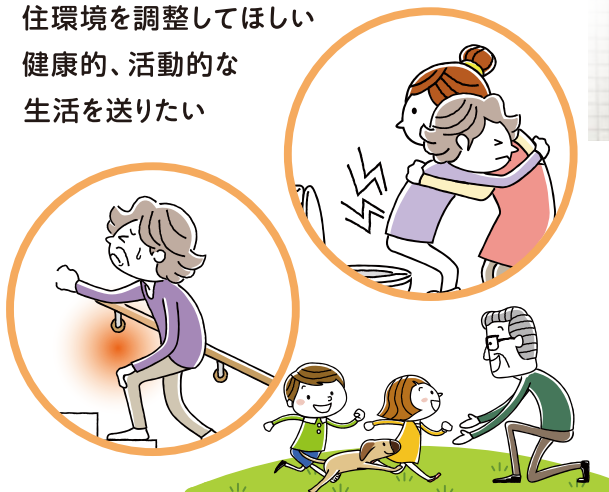


い がり ともゆき
袖ヶ浦さつき台病院副院長・リハビリ部長・訪問リハビリテーション責任者 猪狩 友行

私たち理学療法士・作業療法士がご自宅にお伺いし「生活での困りごと」、
「出来るようになりたいこと」の解決策を一緒に考え、リハビリテーションを行います。

■ 生活の中で こんなことはありませんか？

- ✓ もっと歩けるようになりたい
- ✓ 退院して家で過ごせるか不安
- ✓ もう1度好きなことをしたい
- ✓ 住環境を調整してほしい
- ✓ 健康的、活動的な生活を送りたい



■ どんな人が利用できるの？

- 介護保険で要支援・要介護認定を受けている方
- 医師が訪問リハビリテーションを必要と認める方

※ 医療保険による外来リハビリテーション併用でのご利用はいただけません。

訪問対象地域：袖ヶ浦市・木更津市・市原市

■ 利用するにはどうすればいいの？

まずは、事務局担当者までご連絡をお願いいたします。ご利用までの流れを説明させていただきます。



袖ヶ浦さつき台病院 訪問リハビリテーション

事務局：地域リハ・生活支援センター

☎0438-38-3088

(月～土 8:30～17:30 日曜・祝祭日 12/31～1/3は休業)

特集 | た ストレス溜まっていますか？

新型コロナウイルスによる感染が世界中で拡大し、先の見えない状況に不安が募(つの)ったり、不自由で気疲れの多い日々をお過ごしのことと思います。心に大きなストレスがかかった時、私たちの心や体には普段と異なる反応がみられるようになります。しかし、現在のような危機的状況においては、不安になったり困惑したり、恐ろしさや怒りを感じることはとても自然なことなのです。ストレスに気づいたら、何よりもまずは自分自身を労(ねぎら)い、ケアしてあげましょう。

心と体のストレスサイン

こんなサインがみられたら
一旦立ち止まってみましょう

■ 不安や焦り、恐怖感が強まる

■ 孤立感や寂しさが強まる

■ 頭痛、腹痛、下痢、便秘等

■ 食欲がなく、美味しいと感じられない



■ イライラしたり、腹を立てたりしやすくなる

■ 罪悪感を抱いたり、自分を責める

■ 眠れなくなる

■ タバコやお酒の量が増える



*子どもの場合には急に幼い言動をしたり、気分が不安定になったりと、いわゆる“赤ちゃんがえり”が起きることもあります。

心の健康を保つためのポイント



家族との会話や友人とのメール・電話など、信頼している人と連絡をとりあい、人との繋がりをもち続けましょう。



同居家族との距離が近くなり過ぎて苦しい場合には、家庭内外に自分だけの時間と空間を確保するようにしましょう。



不安をあおるような報道やSNS等の情報を制限し、距離を置く時間を作りましょう。



自分にとって「心地よい」「楽しい」と感じる活動を取り入れてみましょう。



煙草やお酒の飲みすぎには気をつけましょう。



食事、運動、睡眠など、できるだけ普段通りの生活習慣やペースを保つことを心掛けましょう。ペースを保つためには、特に“起床時刻”と“朝食の時刻”を一定にすることがポイントです。



■ リラックスできる体勢をとります(仰向けになって両膝を軽く曲げる または 浅めに椅子に腰かける)。

■ 口からゆっくり息を吐き出します。

■ 吐ききったら、鼻からゆっくり息を吸います。

※息を吐く時にお腹の風船が縮み、吸った時にお腹が風船のように膨らんでいくイメージです。

■ お腹に手を置いて呼吸のリズムを感じましょう。

〈1日1分でもいいので気づいた時にやってみることをオススメします〉



簡易リラクゼーション
「呼吸法」
のススメ

まきの しおり
精神科リハビリテーション課 心理療法室 牧野 史織

さつき台の家（障害福祉サービス 就労継続支援B型〔通所〕）の紹介

「さつき台の家」は

障害者総合支援法で定められた就労継続支援事業B型サービスを提供する精神障害者就労支援施設として活動しています。うつ病やアルコール依存症から一般就労では働けない方、様々な障害から就労困難だが働きたい気持ちは人一倍ある方が職業訓練という形で、日常生活に必要な知識を習得し、自立する為の一步を共に考える施設です。



さつき台の家で作業されているご利用者さんに聞いてみました!!

Q1 さつき台の家での楽しみは何ですか？

A1 出来立てのパンを食べること。自分で稼いだ工賃で買いました。家族も喜んでました。



焼き立てパンの香ばしい匂いでいっぱい。



1台、1台丁寧に手磨きして完成。職人技が光ります。

Q2 さつき台の家の作業は大変ですか？

A2 慣れたけど、立ち作業が多いから大変です。時には座ってできる作業もあります。

Q3 どんな仕事に就いてみたいですか？

A3 洗濯、清掃作業を生かして、洗濯業務がある福祉施設で働いてみたいです。



洗濯物畳み作業中。綺麗に畳んでお届けします。喜んでくれるかな。



参加へのお誘い

体験参加をご希望の方は、いつでもお気軽にお問合せください。あなたに合った作業と一緒に探しましょう。正式参加で作業工賃をお渡ししています。お住いの市町村より「障害福祉サービス受給証」を交付された方が対象となります。

さつき台の家

- 開所日／月～金：祝祭日開所
- 開所時間／8:30～17:30
- サービス提供時間／9:00～15:00

☎ 0438-60-7756

〒299-0243 千葉県袖ヶ浦市蔵波428-4
(袖ヶ浦さつき台病院より徒歩2分)

肺気腫のはなし

喫煙されているあなたは大丈夫ですか？

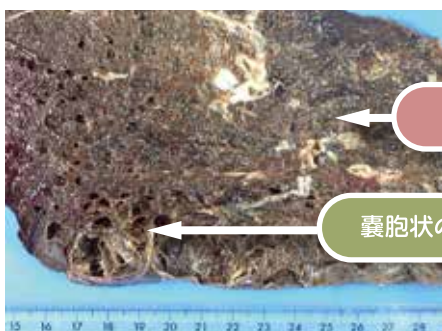
私は内科医長の廣島健三と申します。当院の開院当初より大学に勤務しながら、非常勤医師として週に1日、外来を担当していました。昨年より常勤医師として採用され、内科外来、呼吸器外来を担当しています。今回は肺気腫についてお話をいたします。



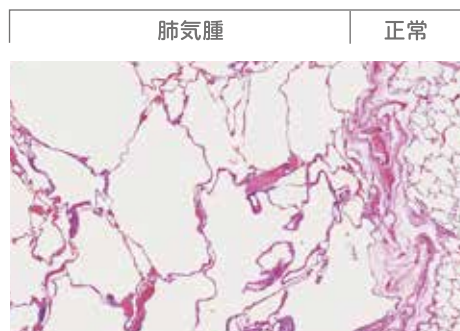
ひろしま けんぞう
医師 廣島 健三

肺気腫とは

長期間にわたり肺に炎症が持続した結果、肺胞（肺を構成する小さな袋で、体に酸素を取り入れる場所）が破壊され、肺が嚢胞状（のうほうじょう）になった状態で（写真参照）、体に取り入れる酸素の量が減ります。肺胞を破壊する炎症の原因の大半は、喫煙です。



肺気腫肉眼写真



肺気腫顕微鏡写真

肺気腫の初期症状は

階段を上った時や坂道での息切れです。また、健康診断で肺活量に異常を指摘されることや、他の理由で撮影した胸部 CT 写真で肺気腫が見つかることもあります。肺気腫に類似した疾患に、気管支喘息、慢性気管支炎があります。最近話題になっている慢性閉塞性肺疾患 (COPD) はこれらの疾患の総称です。

一度破壊された肺胞は再生することができないため、肺気腫はもとの肺には戻りません。肺気腫と診断された場合に、禁煙をすることがもっとも重要です。インフルエンザや肺炎球菌による肺炎を合併すると重篤になるので、これらのワクチンを打つことが勧められます。



息切れを改善するためには

気管支拡張薬やステロイドの吸入薬などの薬物療法を行います。肺気腫で血液中の酸素濃度が低い場合は、薬物療法だけではなく、酸素吸入が必要になります。現在は、健康保険により自宅で酸素を吸入する在宅酸素療法を行えます。さらに呼吸不全が進行した場合は、小型の人工呼吸器とマスクを用いて呼吸を助ける換気補助療法が行われることもあります。

肺気腫と診断されても、その程度により治療法が異なり、また、経過中の症状にあわせて治療を変えます。気道感染、気胸、心不全などを合併することがあり、また、かつての喫煙の影響で肺癌が発生することもあります。主治医を決めて、定期的に病院を受診し、治療を継続してください。

当院への肺気腫に関するお問い合わせは、外来予約センター ☎ 0438-60-1141



〈浮遊都市〉

第17回 Heart Art Contest 2019優秀賞

デイケアたんぽぽ利用者〇様、
受賞おめでとうございます!

〴〵空中に浮かぶ都市を描いたらカッコいいのではと思い描きました。建物や土台をフリーハンドでまっすぐ描くことや色彩が難しく、小さいお城を重ねてたくさん描くことも大変でした。建物の形の細かさや中央のメインのお城の大きさに注目をしてほしいです。

SATSUKI's
—さつきキッチン—
Kitchen

低カロリー・低脂肪

フローズンヨーグルト

【材料(3人分)】

- ・ヨーグルト..... 200g
- ・牛乳..... 大さじ2
- ・オリゴ糖orはちみつ..... 大さじ2

【作りかた】

- ① タッパーやバットなどに材料を入れて、よく混ぜる。
- ② ラップや蓋をして冷凍庫に入れて、冷やし固める。
約1時間おきにかき混ぜる。
(2~3回繰り返す)とふんわり滑らかに仕上がります。
- ③ 器に盛って完成!



♪お好みで
フルーツを混ぜても
添えても美味しく
いただけます♪

◆ 栄養量(1人分) エネルギー 78kcal たんぱく質2.7g 脂質2.4g 炭水化物13.3g 食塩相当量 0.07g

POINT

蒸し暑くなる時期になりましたね。そんな時におすすめのフローズンヨーグルトのレシピです。ヨーグルトを使用することでアイスクリームと比べて低カロリー・低脂肪です。ヨーグルトに含まれる乳酸菌やビフィズス菌は低温に強く冷凍でも死滅はしません。オリゴ糖を使用することで、腸内のビフィズス菌を増やし、フルーツに含まれる食物繊維は乳酸菌のエサとなり腸内環境を整えます。とても簡単に作ることが出来るので、お子さんやお孫さんと一緒に作ってみたいはいかがでしょうか♪

まだまだ あやか
管理栄養士 前田 彩花

編集後記

皆さま、日頃よりご来院時のマスク着用や手洗いへのご協力ありがとうございます。暑さも厳しくなっておりますので、くれぐれもご自愛下さい。(K.H.)

社会医療法人社団 さつき会/社会福祉法人 さつき会



袖ヶ浦さつき台病院
〒299-0246 袖ヶ浦市長浦駅前5-21

■ 代表電話 0438-62-1113

外来予約センター
(日、祝祭日を除く/受付時間9:00~16:00)

■ 直通電話 0438-60-1141

広報誌事務局
袖ヶ浦さつき台病院 地域リハ・生活支援センター

■ 直通電話 0438-38-3088

袖ヶ浦さつき台病院

SEARCH

<http://www.satsuki-kai.or.jp/>

最新のお知らせは
ホームページを
ご覧ください。

