

広報 第五十号

さくら前線

ごあいさつ

外科医師 星野 隼矢

平成 27 年 2 月から 2 ヶ月間、毎週火曜日に勤務させていただき、星野隼矢と申します。至らない点が多々あるかと思いますが、患者様の健康のために努力させていただきます。よろしく願います。

【出身：北海道大学 専門：一般外科】

新人職員あいさつ

医療ソーシャルワーカー 青木 史

はじめまして、1 月 21 日から 4 階病棟で医療ソーシャルワーカーとして勤務する事になりました青木史（あおきふみと）と申します。今まで障害者施設での相談員、病院でのソーシャルワーカーとして勤務して来ました。

これまでの経験を生かし地域の医療、介護と連携をして患者様と寄り添いながら安心した入院生活が出来るよう、思いやりを大切に支援していきます。

療養病棟では東京や千葉など県外からの紹介で入院してくる患者様がいらっしゃいます。

私も、学生時代や勤務で県外に在住した時がありましたが、離れてみて改めて地元群馬の良さを感じることが出来ました。

県外から来る入院患者様に、群馬の良さをアピールしながらコミュニケーションをとっていただければと考えております。

入院生活を送る上で色々わからないことがあるかと思えます。もし御心配なことがありましたら遠慮なく御相談下さい。今後とも宜しく願います。

【高齢者が気になる病気!?】 第 5 回

今回は、認知症の接し方についてお話しします。

介護する方が認知症は病気であるというところをしっかりと理解することが重要です。

認知症の方は自分が誰かわからなくなること、記憶が失われていくことにとっても「不安」を感じています。

認知症の方の行動には「意味」があります。騒いだり、徘徊したりするのはなぜなのか、その方の価値観や歩んで来られた人生を考えて接しましょう。脳の障害によって、表現の仕方や行動にズレが生じているものです。否定せずに、「受け入れる」ことが大切です。

・自尊心を尊重する・話をよく聞く、同じ話でも真剣に聞く・本人の意思を尊重する・認知症の方のペースに合わせる・間違いであっても受け入れ、怒ら

ない・納得できるように話す・声掛けを多くする・不安にさせない

認知症の方の気持ち・感情の動き

認知症になると記憶力や理解力は低下しますが、一度にすべてのことができなくなるわけではありません。

・物忘れや失敗が多くなると「もしかしたらボケたのでは？」と自分自身が落ち込み不安になり精神的に不安定になります。

・認知症では最近の記憶に連続性がなくなるので、過去と実現の区別がつかなくなっています。自分でしたことでも思い出せなくなり混乱してしまいます。

・感情の抑制がきかなくなり、怒ったり泣き出したりすることもあります。

・介護する方が強い口調で話すと、相手の感情に反応しさらに興奮します。

・相手の言葉は分かっているのに、言われたことが理解できなくて混乱し、言葉のやり取りができないことをもどかしく思っています。

・認知症の方は感受性が豊かです。不快なときだけでなく嬉しい時、感動したときにも感情を素直に表現します。

次回認知症の対応事例についてお話しします。





栄養課だより

「高血圧を防ぐ食事②」

管理栄養士 斉藤恵子

今回は、減塩食の重要性について書きました。
それでは、減塩食に近づけるには、どのようにすればいいのでしょうか。

今の食事から、塩分の高い食品を省いていくのが一番簡単かと思えます。

例えば、

① 一日に味噌汁を2〜3杯飲んでいたら、一日1回にする
みそ汁1杯の塩分は、1〜2g であるため、3杯を1杯に抑えるだけで、最大4gの減塩になります。
だしを効かせる、具沢山にして汁を減らす等も効果がありますが、市販のだしは塩分が含まれるので注意が必要です。

② 漬物を毎食食べていた方は、一日1回にする、減塩タイプのものに切り替える。
たくあん3切れで塩分1g、梅干し1個で塩分2gになります。
一日1回に抑えると2gの減塩になります。
甘酢漬、浅漬は比較的低塩になります。

③ ラーメンやうどん、そばの汁を飲み干している方は、汁を残すようにする
乾麺は生麺に比べて高塩分になります。
また、汁を含んだ塩分は、5〜7g になるため、一日の半分以上の塩分になります。
汁に大半の塩分が含まれているので、なるべく残すようにしましょう。

医療情報

血管はなぜ青く見えるのか？

甘いお菓子は、甘いから塩分は含まれないのではないか？と思いがちですが、隠し味として塩分が含まれます。
特に甘辛味は注意すべきものであり、みたらし団子は串2本で、1gの塩分が含まれます。
塩分を意識して、少しずつ減らしていきましょう。

光の中には、虹の七色が含まれ、その全てを反射すると白に見え、まったく反射しない(≡吸収する)と黒くみえます。
光が当たるものによって、反射しやすい色と吸収しやすい色があるため、私たちは放射される光のみを「色」として認識しています。
それでは、なぜ血管は青く見えるのか？

実は、青く見える血管は皮膚の下にある血管だけで、まぶたの裏のように皮膚がない部分の血管は、赤色をしています。
皮膚の一番外側の表皮には、メラニンという色素があります。
このメラニンという色素があるために、皮膚には色がついて見えるのです。

そして、色が付いている皮膚を通して血管を見ているため、皮膚の色と血管が重なって青く見えるという訳です。
ただ皮膚の色である肌色と(暗)赤色が重なることで、なぜ血管が青く見えるのかは、現在も解明されている訳ではありません。
なので、その理由を皆さんも考えてみるのも面白いでしょう。



診療案内(3月)

Table with columns for Clinic (診療科), Day (日), and Time (時間). Rows include Internal Medicine (内科), Surgery (外科), and Cardiology (心療内科).

- ※1 第2月曜は佐久間まり子Drの診療(午前)となります。
※2 第3月曜日午後の診療になります
※3 第1・3・5火曜日は佐久間Drの診療(午前)となります(第2・4火曜は訪問診療)。
※4 第2・4木曜日は佐久間Drの診療(午前)となります。
※5 第4金曜・第4土曜日の診療となります。
※6 第1・2・4土曜日の診療となります。
◆ かかりつけ患者様の急病時はいつでも対応します。
◆ 外科休診日でも軽度のケガ等はお相談ください。
◆ 3月休日外科当番医は1日・15日・29日となります。

外来受付時間：午前 8時45分 から 12時00分まで / 午後13時00分 から 17時00分まで

休診日：土曜日午後、および日曜・祝祭日(当番医は救急対応)

- ※ 佐久間Drの内科診療日(午前)は3日・12日・17日・26日・31日となります。
※ 心療内科の診療は16日(月)午後となります。
※ 池田Drの内科診療は27日(金)・28日(土)となります。
※ 第2月曜日(9日)の内科は佐久間まり子先生の診療(午前)となります。
※ 土曜(午前)の外科診療日は7日・14日・28日となります。

発行：吾妻さくら病院 広報委員会

吾妻郡中之条町伊勢町 782-1
TEL: 0279-75-3011
FAX: 0279-75-3299
URL: http://www.a-sakurahosp.com