

甲友会ナウ

甲友会の「今」をお届け 地域の皆さまへのお知らせ 広報誌

マスク生活、こまめな水分補給で熱中症対策を。



📷「聴診器では何を聴いてるの?」「心臓や肺、腸の音などを聴くことで、身体に異常がないかを調べています」
西宮協立訪問看護センター 訪問看護師

vol. 57
自由に持ちください May 2022

旬の食材と栄養素のはなし

初夏の野菜「なす」



初夏の野菜「なす」をご紹介します。ハウス栽培で年中見かけますが、6月頃～10月頃まで旬となります。「一富士二鷹三茄子」や「秋なすは嫁に食わずな」など、なすに関することわざは多く、どんな料理にも相性がよいことから日本人にとってなじみ深い野菜の一つとなっています。

選び方と保存法

ヘタが黒く、筋がはっきりしてトゲが痛いくらいに張っているものは新鮮です。水分が多い野菜なので、ハリと弾力があって皮の色が濃く、ツヤのあるものを選びましょう。保存する際は、直射日光を避け、涼しい場所で常温保存し、2～3日のうちに使い切りましょう。食べきれない場合は、新聞紙に包んだうえでポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存し、早めに使い切りましょう。

調理のワンポイント

なすは切ったまま放置しておくとうすく変色してしまうので、切ったらすぐに水につけてアクを抜き、変色を防ぎましょう。煮物やカレーに用いるときは、油にさっと通しておくとも美味しくなりますよ。

西宮協立脳神経外科病院
管理栄養士 宮地 祐子



- ビタミンK
- カリウム
- ナスニン
(皮に含まれるポリフェノール成分)



- 田楽
- 焼きなす
- 揚げ浸し

参考 | 独立行政法人農畜産業振興機構ホームページ「野菜ブック」<http://www.alic.go.jp/content/001162867.pdf>、(参照 2022-05-13)

Yasuragi
private residential home

介護付有料老人ホーム
やすらぎ

西宮市津門呉羽町9-10
西宮協立脳神経外科病院の目の前徒歩1分

介護 × リハビリ × 医療

やすらぎで叶える
24時間あんしんの暮らし

豊かな、いきいきとした人生を

お気軽にお問合せください <https://www.nk-hospital.or.jp/yasuragi/>

お問合わせ・資料請求はホームページからも

ヨイ ロゴ

0120-4165-99

社会医療法人 甲友会 ～すべてはみんなの笑顔のために～

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> 西宮協立脳神経外科病院
西宮市今津山中町 11-1 TEL.0798-33-2211 西宮協立リハビリテーション病院
西宮市鷺林寺南町 2-13 TEL.0798-75-3000 西宮協立訪問看護センター
西宮市今津山中町 6-32 TEL.0798-33-6233 西宮協立ケアプランセンター
西宮市今津山中町 6-32 TEL.0798-33-6251 西宮協立デイケアセンターほほえみ
西宮市津門呉羽町 10-13 TEL.0798-36-6780 西宮協立デイケアセンター第2ほほえみ
西宮市津門呉羽町 9-10 TEL.0798-33-3501 | <ul style="list-style-type: none"> 西宮協立訪問リハビリテーションほほえみ
西宮市津門呉羽町 10-13 TEL.0798-36-6780 西宮協立認定栄養ケア・ステーション
西宮市今津山中町 11-1 TEL.0798-30-6080 介護付有料老人ホームやすらぎ
西宮市津門呉羽町 9-10 ☎ 0120-4165-99 西宮市瓦木在宅療養相談支援センター
西宮市津門呉羽町 8-25-101 TEL.0798-32-5322 法人本部
西宮市津門呉羽町 10-13 3F
TEL.0798-32-3251 |
|--|---|

法人理念
医療と福祉の連携により
質の高いサービスを提供し、
地域の人々の健康で
幸せな暮らしに貢献する。

甲友会ナウ

◎編集・発行責任者：法人本部 本部長 藤本 昌司
〒663-8245 西宮市津門呉羽町 10-13 3F
TEL:0798-32-3251 (法人本部 / 広報担当)

ご意見・ご感想につきましては下記メールアドレスまでご連絡いただくか、
西宮協立脳神経外科病院・西宮協立リハビリテーション病院設置の「声の箱」へご投函ください。

ご意見・ご感想はメールにて koyukai-now@nk-hospital.or.jp

ホームページ随時更新中!
スマートフォンからも
ご覧いただけます。



<https://www.nk-hospital.or.jp/>

最期まで、安心して住み慣れた場所で暮らす。

在宅医療という選択肢

誰にも等しく訪れる最期の時。どこで、どんな風に過ごしたいですか？
厚生労働省によれば、約7割の方が「住み慣れた自宅で過ごす」ことを希望されるといふ統計があります。今回ご紹介する在宅医療はそのためのサポート体制です。西宮協立訪問看護センター・西宮協立ケアプランセンターを例にみてみましょう。

“ケアプラン”はサービスの計画書

ご本人の意思を尊重し、少しでも穏やかな気持ちで過ごしていただけるように生活環境を整備。主治医や看護師、各支援者と協力し、ケアプランを作成します。ご家族に対する精神面のケアも大切です。



ケアマネジャー

例 01 ベッドの上で寝て過ごす時間が長くなり、通院が難しくなりそう…

- サポートの内容
- 在宅医療サービスを受けるための計画書「ケアプラン」を作成
 - 各事業所との連絡やサービス調整
 - ご家族に対する精神面のケア
 - 意思決定をサポート



意思決定とは？
自分で判断ができなくなった場合に備えて、希望する治療方法などを記載した書面をあらかじめ作成しておく。

🏠 最期まで
住み慣れた場所で
暮らすということ

ターミナルケアのはなし

人生の最期、どのように迎えたいですか？

人生の最期は、病院か自宅で迎えることがほとんどです。末期がんといった病気や老衰、認知症などで余命わずかとなった利用者さまに対して行う、医療



ケアマネジャー

まずはケアプランを作成します。

病院とは異なり、在宅医療に入院・退院はありませんから、いかに今いる場所で安心して暮らし続けられるかが大事になります。在宅におけるターミナルケアでは、訪問看護や訪問リハビリの他に福祉用具や訪問入浴の利用など、多種多様なサービスがあります。そうした各サービスを提供する事業所との連絡・調整を行うのがケアマネジャーです。「ケアマネさん」と呼ばれる

最期まで続く
暮らしのために。

住み慣れた場所、大切な家族、友人と一緒に過ごせる環境があるからこそ最期まで安心して暮らせます。ご本人の意思はもちろん、介護をするご家族の不安感へのケアも大切です。ご家族が在宅での介護を行っていく中で、「このままでいいのかな」という迷いや、周囲の方々の意向が次第に変わってくることもあるでしょう。ご本人やご家族を取り囲む状況は実にさまざまです。どんな時も「こんなこと聞いても大丈夫なのかな……？」と悩まず、在宅医療に関わる方々に相談してみましょう。

ターミナルケアは
チームで行います。

ことも多いですね。ケアマネジャーが中心となり作成するケアプランと呼ばれる計画書と、主治医の指示書を踏まえて、ターミナルケアは始まります。

例えば訪問看護師は、ケアマネジャーからの依頼を受けて、入浴ができない方の身体を拭く清拭や排便コントロール、緊急時の対応などをサポートします。訪問セラピストは身体の動かし方の専門家です。ご本人が自ら動ける時期はできるだけその能力をキープできるようにサポートします。

少しずつ寝たきり状態になっていく時期には今後起こりうる身体の変化についてご説明することもあります。その他にも食事に関わるリハビリや適切な食事方法の指導、床ずれ予防など、利用者さま・ご家族にとって最善と思える方法を、ご家族と医療・介護専門職がチームになり、みんなで一緒に考えます。

訪問看護ができること

最期まで自宅で過ごすことを決めても「どうしていいかわからない……」。そうした疑問や迷いといった「ゆらぐ気持ち」も受け止めてサポートをします。時期に応じた最善の方法と一緒に考えていきます。



看護師

例 02 ベッドの生活でも、身体を拭いたり、洗髪、足浴などができますよ！

- サポートの内容
- ご自宅の療養環境を整える
 - 意思決定をサポート
 - 緊急時の対応 (別途契約が必要です)



訪問リハビリができること

セラピストは「身体の動かし方」についてさまざまな専門知識を持っています。生活動作の中でできる筋力トレーニングや、負担が少ない身体の動かし方、ご家族でも取り組める日々の介助方法を一緒に考えていきます。



セラピスト

例 03 動くことが辛くて食事がしにくいけど、どんな姿勢で食べればいい？

- サポートの内容
- 食事に関わるリハビリや適切な食事方法の指導
 - 家事をしながらできる筋トレを指導
 - ご家族にとって楽な介助方法を提案



看護師

セラピスト

退院した後も続く
暮らしのために

知ってほしい「退院支援」の大切さ。

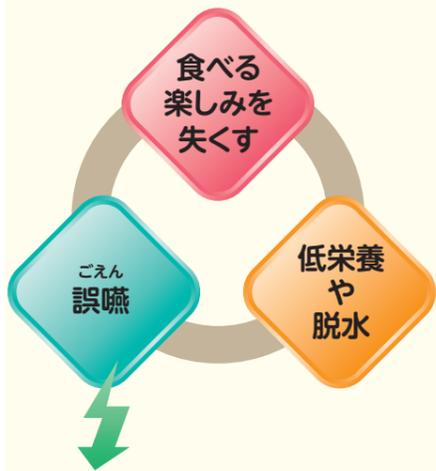
西宮協立リハビリテーション病院
言語聴覚士 大渡 崇世

食事に関する言語聴覚士の退院支援

入院中から、退院後の生活を見据えた支援を行うことを退院支援と言います。今回は言語聴覚士が行う退院支援から、食事に関するお話をします。

食事は、生きるために必要不可欠であり、何より日々の楽しみです。ところが、脳卒中や骨折など、大きな病気やけがによって入院すると、以前と同じように食事をとることが困難になる場合があります。そんなとき、退院後の毎日の食事は「楽しみ」だけでなく、栄養・脱水にならないような食事を心がけましょう。

〈嚥下障害のリスク〉



誤嚥とは？

食べた物が誤って肺へと続く気管に入ること。窒息や誤嚥性肺炎を招くリスクがあるため要注意。



食事で気をつけたい 8つのポイント

言語聴覚士の退院支援では、嚥下に不安がある方には、資料や動画でポイントをご説明します。必要に応じて、ご家族にも「食事介助」や「水分にとるみをつける」といった練習をしていただいたり、補助栄養食品のご提案も行います。

- POINT 1** 食べる前後は口を清潔に。
- POINT 2** 一口で食べる量を適切に。
- POINT 3** 食器やスプーンを身体状態に合わせ。
- POINT 4** 食べる姿勢に気をつける。
- POINT 5** 気が散らない環境で焦らず急がず。
- POINT 6** ごつくと飲み込むタイミングを意識。
- POINT 7** むせたり、食事量が減っていないか。
- POINT 8** 飲み込みやすい調理を。



栄養と食事の専門家に聞く かかりつけ管理栄養士のこと

今、地域の中で活躍する管理栄養士が増えています。2021年10月、日本在宅栄養管理学会にて最優秀のレポート・発表に選ばれた、在宅訪問管理栄養士の犬尾さんに訪問栄養食事指導について聞いてみました。

管理栄養士さんの 訪問栄養指導？

退院したばかりの方、がんや心臓病といった生活習慣病の方、認知症の方、余命数ヶ月という診断を受けた方であっても、人生において食事を欠かすことはできませんよね。最期まで住み慣れた場所で暮らすために、認定栄養ケア・ステーションは管理栄養士が、地域で暮らす方に直接、栄養に関わるサポートをするのをご使命としています。比較的新しいサービスなので「えっ、管理栄養士さんが家に来てくれるの？」と驚かれることもあります。入院中は治療の環で食事制限されていた方が多いため、訪問を始めた当初は「また

入院中みたいに好きなみりん干しを食べられなくなるんじゃないの？」とご依頼につながらないケースもありました(笑)

食歴を大切に、 一方的な食事制限はしません！

大切にしているのは食歴です。お酒が好きの方、大福が好きの方、好きな食べ方や生活環境など、利用者さまによって、それぞれ異なります。訪問栄養指導では、入院中のような食事制限はせず、今の食生活をベースにプラスアルファのサポートを、一緒に考えます。最期までご自宅で食事を楽しんでほしい、という想いです。

「かかりつけ管理栄養士」 を持つ時代です

コロナ禍でも、「犬尾さんが来てくれると安心する」とうれしいお言葉を頂いたり、電話で栄養相談を受けたりする機会が増えました。今、改めて在宅栄養管理の大事さを実感しています。これからは、かかりつけ医と同じように、身近で相談できる「かかりつけ管理栄養士」が求められる時代です。団塊の世代が75歳以上になる2025年に向けて、ご自宅で療養する方が増えると、ますますその必要性は高まります。

本当にあなたに合った 栄養管理と食事を

訪問を始めた頃は、病院で受けた栄養指導や医師からの助言を忠実に守りすぎて低栄養になっている方が多く、食べる楽しみを失っている方が多いことにシビックを受けました。栄養管理で体調改善を目指すことは大切ですが、そのせいで食事を楽しくなくなるのは悲しいですよね。自宅は生活の場です。そのため在宅での栄養管理は、治療目標だけでなく、生活の場に合わせて食支援を組み合わせる

だれだって最期まで 美味しく食べたい！

余命わずかで、飲み込みに障害があってもお酒が飲みたい——例えば、こんな想いも、「お酒をゼリー状にすることでむせを防ぐ」など工夫すれば実現できる場合があります。訪問診療の主治医や看護師、言語聴覚士など、多職種でチームになって支援します。食事は人生の一部。最期まで美味しく食べることを諦めないでほしいです。



西宮協立認定栄養ケア・ステーション
管理栄養士 犬尾 加奈

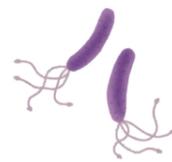
ドクターに聞いてみよう。



西宮協立脳神経外科病院
内科
医長 藤村 一樹

ピロリ菌はどんな菌？

ピロリ菌（ヘリコバクター・ピロリ）は胃の粘膜に生息しているらせん形をした細菌です。昔から胃には胃酸があるため細菌などは存在しないと思われてきましたが1979年に発見されて以来、さまざまな研究から胃炎や胃十二指腸の潰瘍などの病気に深く関わっていることが明らかにされてきました。子どもの頃に感染し一度感染すると多くの場合、除菌しない限り胃の中に棲みつづけます。



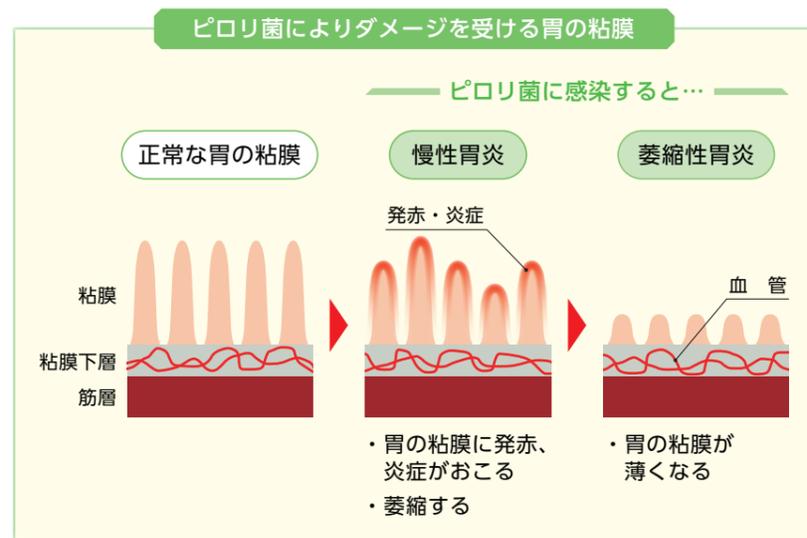
日本は欧米と比べて

胃がんの発症率は約5倍

日本や韓国は欧米と比較して胃がんの発症率が約5倍も高いと言われていています。胃がんの原因の約99%を占めているのはピロリ菌です。欧米でもピロリ菌に感染している方はいますがこのような差が出るのはなぜでしょう

胃がんを予防するには？

お話しました通り、胃がんの原因の多くはピロリ菌です。ピロリ菌に感染すると慢性胃炎となり、長時間その状態が続くと胃の粘膜がうすくやせて「萎縮」の状態になり、胃がんの発生リスクとなります。除菌を行うとその後の萎縮性変化の進展は抑制できますが、除菌までの萎縮によって蓄積された胃がん発生のリスクは残ると言われています。つまり早い段階で除菌をすればするほどリスクを減らすことができます。除菌までの流れとしては、まず内視鏡で萎縮の有無を確認します。萎縮を認めた場合はピロリ菌の感染の有無を確認します。ピロリ菌の感染は便、尿、血液などで調べることができます。ピロリ菌がいた場合は1週間薬を飲むだけで90%以上の確率で除菌できます。除菌が成功した後は1年に1回の内視鏡検査を勧めています。これは、除菌してもそれ以前に感染していた期間の胃がんのリスクは残るためです。早期発見すれば内視鏡による治療のみで完治することも可能です。



胃がん、胃潰瘍の原因となるピロリ菌とは？

おうち時間に運動をプラス

自宅でできる！かんたんエクササイズ

タオルを使って
ストレッチ

西宮協立デイケアセンターほほえみ
介護福祉士 島中 愛美

今

ご紹介するストレッチでは、主に腰や肩・肩甲骨の柔軟性を高め、「肩こり」や「猫背」などの予防や姿勢改善効果が期待できます。洗濯物を畳む時やお風呂上りなど、タオルを手に取り入れてみましょう。



背中・腰ストレッチ

- 1 タオルの端をしっかりと持ち、腕を前に伸ばす。
- 2 タオルを張ったまま水平に右を向く。顔もタオルの方を向く。
- 3 腰が伸びていることを確認し10秒キープ。
- 4 左右交互に5~10回繰り返す。

肩・肩甲骨ストレッチ



- 1 タオルの両端をしっかりと持ち、頭の上に腕を伸ばす。
- 2 肘を曲げて頭の後ろにタオルを下ろす。頭が前に行かないように気を付ける。①と②を5~10回繰り返す。

※痛みがある方はタオルを胸の前に下ろしましょう

- ・タオルは常にピンと張りましょう
- ・呼吸は止めずに行いましょう
- ・椅子に座って行う場合は、浅く座り背筋を伸ばしましょう

医師 着任しました

西宮協立脳神経外科病院
脳神経外科
好きな休日の過ごし方
温泉
好きな言葉 我以外皆我師

桑井 隆介
山形大学 卒

西宮協立脳神経外科病院
整形外科
好きな音楽
King Gnu
好きな言葉 限界は考えれば先にある

上山 晋也
大阪医科薬科大学 卒

西宮協立脳神経外科病院
整形外科
好きな場所
夙川河川敷
好きな言葉 大切なものは倒れないことより、すぐ起き上がることである。

大野 克記
大阪医科薬科大学 卒

西宮協立脳神経外科病院
整形外科
好きなスポーツ
野球。甲子園球場が近い病院で嬉しいです。
好きな言葉 Birds of a feather flock together

清水 博之
大阪医科薬科大学 卒

西宮協立脳神経外科病院
整形外科
好きな肉の部位
ハラミ
好きな言葉 武士は食わねど高揚枝

瀧内 悠平
大阪医科薬科大学 卒

西宮協立脳神経外科病院
リハビリテーション科
好きな場所
水族館
好きな言葉 笑う門には福来たる

望月 碧
筑波大学 卒

西宮協立リハビリテーション病院
リハビリテーション科
好きなチーム
阪神タイガース！
好きな言葉 一隅を照らす。

青柳 潤
滋賀医科大学 卒

西宮協立リハビリテーション病院
リハビリテーション科
好きな場所
東京ディズニーランド
好きな言葉 時かぬ種は生えぬ

奥村 友香
兵庫医科大学 卒