

2019  
summer  
issue



Vol.  
003

# 徳へい

## 徳島平成病院の デイケア

特集



コラム

当院の管理栄養士監修！  
オススメレシピ

知っておきたい

### 身近な病気のこと

今回の病気「肺気腫」



## 絶対に見捨てない。

体をささえるためにのばした手も、

いたむ体をさする手も、

抱きしめたいものがある手も、

不安で頭をかかえた手も。

困っている手は、必ずつかむ。

助けを求めるすべての人へ、絶対に見捨てない医療を。



徳島平成病院  
TOKUSHIMA HEISEI HOSPITAL

# 平成から令和へ

徳島平成病院院長 中西嘉巳

2019年4月1日より、徳島平成病院に奉職することになりました。平成は幕を閉じ、5月1日から令和の時代に移りました。令和の時代は、悠久の歴史と文化、さらに四季折々の美しい自然が一体となり、次の時代へと引き続き続いていきながら、明日への希望とともにそれぞれの花を大きく咲かせることを目指すとされています。

私たち徳島平成病院も、新しい時代を迎える今、輝かしい歴史と平成医療福祉グループの理念に基づき、患者さんに信頼され愛される病院となるよう奮闘努力するつもりです。まずは、健診センターを通して病気になるらない生活習慣を身に付けていただくとともに、自覚症状のない疾病を早期発見・早期治療に結びつけ、みなさんの豊かな人生の一助となるよう貢献していきたいと考えています。

高齢化が進む徳島ですが、高齢者を



支える若い方々が都会に出て、家族による介護の力が乏しくなっております。そういった状況でも徳島平成病院は、できる限り在宅での介護や医療を提供しながら、リハビリテーションにも力を入れ、ご自宅での快適でかつ健康的な生活を支援していきたいと決意しています。

高齢の方の身体は決して頑強ではなく、いつ持病が悪化、または新たな病が発症しても不思議ではありません。そのときは、私たち徳島平成病院一同が、質の高い医療を提供し、一日でも早い回復に向けて努力していきたいと存じます。

## PICK UP NEWS 当院の新着情報

＼ 毎回たくさんの方が参加されます！ ／



### 地域の方に向けた リハビリ健康教室を 開催しています！



徳島平成病院では、地域のみなさんが参加できるリハビリ健康教室を行っています。毎回「肩の痛み」や「認知症」といったよく聞く悩みをテーマに、当院のリハビリスタッフが効果的なアドバイスや予防法を実践しています。



過去のリハビリ健康教室の様子は  
徳島平成病院の  
Webサイトからチェック！

お問い合わせはこちら

TEL 088-623-8623 徳島平成病院 総務部

# 徳島平成病院の デイケア

徳島平成病院のデイケアでは  
どんなサービスが受けられるの？  
1日のスケジュールを見てみよう。  
※ここで紹介するスケジュールは一例です。

## デイケアの特長

当院のデイケアでは、一人ひとりに向き合った丁寧なカウンセリングを行い、利用者さんのライフスタイルに合わせたリハビリテーションを提供しています。デイケア開始時にリハビリスタッフと目標を決め、デイケア卒業に向けてリハビリテーションを実施します。また、リハビリテーションだけでなく、手芸教室や季節の行事、健康教室、カラオケなど、多彩なレクリエーションも行っています。



朝から夕方までリハビリ  
テーションを受けたい方

## 1日デイケア

11:00



集団リハビリ

10:00



個別リハビリ



9:30



健康チェック  
お薬チェック

9:00



お迎え



### 健康チェックとお薬チェック

最初に看護師による健康チェックを行います。体温、脈拍、血圧、酸素飽和度の測定など、ご自身では管理が難しいこともすべてチェック。「毎日のお薬の飲み忘れが心配…」という方も確認できるので安心です。



### 個別リハビリ

理学療法士(PT)や作業療法士(OT)が、利用者さんの身体機能に合わせて個別リハビリを実施します。痛みの軽減や、筋力をつけるリハビリテーションはもちろん、ご自宅の環境に合わせた日常生活のリハビリテーションも提案しています。「こんな生活がしたい」「こんな風になりたい」という希望を利用者さんと一緒に考え、提案していきます。



## 集団リハビリ

介護スタッフによるリハビリ体操やタオル体操、レクリエーション、カラオケなど、1日数回、さまざまな集団リハビリを実施しています。健康教室や手芸教室は、手芸が得意な利用者さんや健康意識の高い利用者さんからも好評です。



大人気のおやつバイキングは月に1度の開催!



## 昼食やおやつ

デイケアの楽しみは「ご飯とおやつ」と言ってくれる利用者さんがたくさんいます。当院のデイケアでは管理栄養士監修の昼食や手作りおやつをご用意しています。もちろん、嚥下調整食や糖尿病・腎臓病向けの治療食、食物アレルギーにも対応しています。

ゆず湯など  
変わり湯イベントも!



## 入浴

身体の状態に合わせた個別浴と特殊浴で、車椅子の方も安心して入浴していただけます。また、リハビリスタッフによるご自宅での入浴方法の指導や、便利な福祉用具の提案も行います。

16:00



お送り



15:20



自主  
トレーニング

14:40



おやつ・休憩



13:00



入浴

12:00



昼食・休憩



集中的にリハビリ  
テーションを受けたい方

## 短時間デイケア

16:00



お送り



15:20



自主  
トレーニング

14:40



おやつ・休憩



13:00



個別リハビリ  
集団リハビリ

12:30



健康チェック



12:00



お迎え



## 短時間のデイケアでは?

利用者さん一人ひとりに合わせた自主トレーニングメニューを提案します。リハビリスタッフと1対1で行うリハビリテーションはもちろん、ご自分でもしっかり運動ができるよう、さまざまな自主トレーニングマシンを用意しています。もちろん、ご自宅に帰ってから運動できる筋力トレーニングもレクチャーします。



# デイケア Q & A

**Q** デイケアと  
デイサービスの違いは？

**A** デイケア（通所リハビリテーション）では、利用者さんの身体機能の回復や維持、認知機能の改善、日常生活の回復を目的とし、医師の指導のもと、リハビリテーションを行います。一方、デイサービス（通所介護）は、自宅に引きこもりがちになる高齢の方の外出や、施設での社会的な交流を目的としています。

**Q** 誰でも利用できるの？

**A** 介護保険（要支援、要介護）を認定されている方はどなたでも利用できます。

**Q** 費用はどのくらい？

**A** 介護保険の介護度によって異なります。当院の社会福祉士、もしくはケアマネジャーまでご相談ください。



## デイケア 利用開始後は？

スタッフによる評価を行い  
生活に合わせた  
目標を立てます

目標達成に向けた  
リハビリテーション  
を実施します

デイケアを通じて  
自立した生活と  
社会参加を目指します



私たちに  
お任せください！



## デイケアを 利用するには？



デイケアの利用を病院スタッフと検討  
または担当のケアマネジャーへ相談

見学や利用に向けた話し合いを行います  
必要に応じて、介護保険の申請・更新も

担当ケアマネジャーが  
ケアプラン（介護サービス計画）を  
作成します

**デイケアの利用開始！**

デイケアについてのお問い合わせ

TEL **088-678-2780**

営業日：月～土曜 受付時間：8:30～17:00

## 肺ドックって？

肺ドックは、肺の中で起きている異常をレントゲンやCT装置を使って撮影し、その画像から診断をする検査です。肺ドックの検査では、肺だけでなく肺周辺、血管、骨などの周囲の臓器まで見ることがができます。そのため、肺ドックで診断できる疾患は肺がんだけでなく、胸部腫瘍やCOPD（慢性閉塞性肺疾患）、胸部大動脈瘤、胸部周辺の血管の石灰化などが発見できます。

肺がんは喫煙が原因と言われています。大気汚染や過去の肺疾患が原因となる場合もあります。

肺がんは進行すればするほど治療が困難になります。ですが、早期発見と適切な治療で、完治する可能性は十分にあります。

定期的な人間ドック、健診で早期発見に努めましょう。

## 健診コラム第3回

# 呼吸器の病気を早期発見しよう

## 検査方法

肺機能検査は、スパイロメータを使用し、息を吸う力や吐く力、酸素を取り込む能力を調べ、喘息やCOPD（慢性閉塞性肺疾患）、間質性肺疾患をはじめとする呼吸器の病気を調べます。

また、胸部の単純X線検査では、胸部全体の写真を撮影することで肺の状態を診断することができます。被ばく線量が少なく、胸部全体を見ることがができます。

X線CT検査は、X線を使用し胸部の輪切りの写真を撮影します。被ばく量が単純検査より高いですが、胸部局所をより精密に診断することができます。

X線画像



CT画像



当てはまる方は一度検査を

## 肺ドック

## CHECKSHEET

- 50歳以上で喫煙指数（1日の喫煙本数×喫煙年数）が600以上の方
- 40歳以上で6カ月以内に血痰があった方
- 喫煙者との接触が多い非喫煙者（受動喫煙）の方

## 肺ドックQ&A

### 肺ドックは何歳頃から受ければいい？

40歳以上の方は、受診することが望ましいと言われています。体調が心配な方は、年齢を問わずいつでも検査を受けてください。

### 肺を健康に保つには？

禁煙と適度な運動を心がけてください。体の健康と同じく、バランスのとれた食事と規則正しい生活を心がけましょう。



# 看護部 〓 のご紹介



**当**院の入院病棟では、急性期病院での治療後、療養やリハビリテーションを行い、患者さんがご自宅や施設へ復帰されることを目標に治療を行っています。



看護師は若手からベテランまでそろっており、患者さんが入院中に安心して治療や療養に専念できるよう、細やかな対応を心がけ、信頼される看護を目指しています。



私たちは、「専門的知識、技術に心を調和させた質の高い看護を提供する」ことを看護部の理念とし、日々の現場で看護職としての感性を磨き、優しさと思いやりをもって患者さんやご家族に寄り添った看護を提供していきます。



お困りの際は  
いつでもお声がけください!





## 股関節のトレーニング

(目安：10～20 回程度)

まずは椅子に腰掛け、両手を胸の前で組み、背筋を伸ばしましょう。

- ① 1、2、3と数えながら膝を胸にひきつけ、1、2、3と数えながらゆっくり戻します。背筋が曲がらないように注意しましょう。
- ② 反対の足も同様に行い、足を交互に動かしましょう。

第3回は

転倒を  
予防する体操



# リハビリスタッフが徹底指導! のびのび体操

当院のリハビリスタッフが毎日のスキマに実践できる  
かんたんな体操を教えます!

第3回は、転倒予防のための体操。

日頃から筋力とバランス力を鍛えて、転倒を防止しましょう。

## ふくらはぎのトレーニング

(目安：10～20 回程度)

- ① 足を肩幅くらいに開き、椅子や壁などに手を添えましょう。
- ② 両方のかかとをゆっくりと上げ下げします。この時、お腹やお尻に力を入れるとより効果的です。

※ 回数は目安のため、最初は少なくとも構いません。継続して行いましょう。  
※ 運動後に痛みが生じた場合は、専門の医師やスタッフに相談し、身体に合った運動を指導してもらいましょう。



病気を知って予防しよう



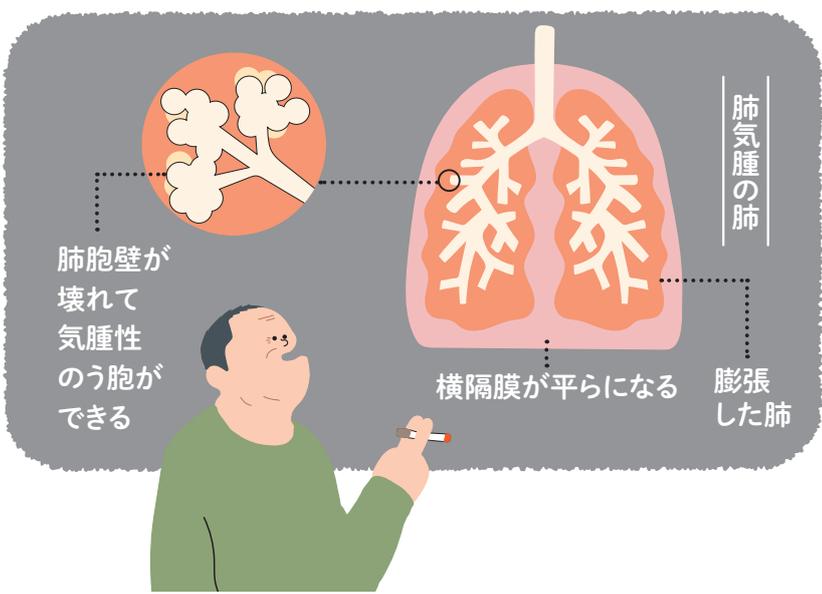
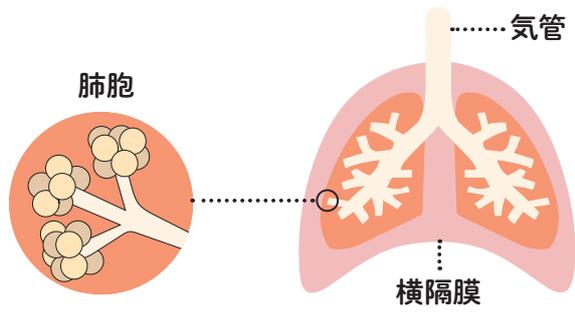
# 知っておきたい 身近な 病気のこと

現在、中高年層の喫煙者に「肺気腫」の発症が増加し、在宅酸素療法を行う方が増えています。病名を耳にしたことはあっても、どんな病気かわからない方も多いのではないのでしょうか。

肺気腫とは、肺胞が壊れてひとつにくっついてしまい、大きな塊（気腫性のう胞）が多くできた状態のことです。進行すると酸素を十分に供給できなくなり、最後に

こんな症状のある方は  
医療機関を  
受診してください

- 軽い運動をした後息切れしやすい
- 咳や痰が続いている
- 息を吐き出す時に口をすぼめる
- 風邪をひくと呼吸がしづらくなる
- 満腹状態になると息苦しいので食事が億劫になり痩せてきた



## 今回の病気 肺気腫

は呼吸不全に陥ります。「慢性気管支炎」と共通点が多く、単独で診断されることが稀なほど、併発するケースがよく見られます。このため両方を含めて「慢性閉塞性肺疾患（COPD）」とも呼ばれます。

原因はハッキリと解明されていません。しかし患者さんの90%が喫煙者と言われ、個人差はあるものの、罹患率はたばこの本数や喫煙歴に比例します。大気汚染や遺伝子的疾患の場合もあります。少数です。加齢による肺機能の低下も病気の進行に影響しますが、10〜20年といった長い期間にゆっくり進行するのが特徴で、実は若い時から病状は進行しています。

治療の第一は禁煙で、喫煙しては回復は望めません。一度壊れた肺胞は再生することはできません。そのため、完治は不可能と言えます。治療としては、これ以上の肺胞の破壊を止め、併発する呼吸器異常を改善し、生活の質を少しでも高めることが目的となります。

（文）医師・院長 中西嘉巳



誰でも  
できちゃう  
簡単健康レシピ

# オススメ

easy healthy Recipes  
that nutritionists teach!

# レシピ



## メニュー

## 栄養満点お手軽そうめん

## 材料

(2人前)

- そうめん…2束
- トマト(中)…1個、きゅうり…1本
- オクラ…3本、ツナ缶…1缶、納豆…1パック
- めんつゆ…適量

※めんつゆは塩分が多いので、気になる場合はつけ麺がオススメ!

## 1人あたりの栄養素

エネルギー 287kcal たんぱく質12.0g 脂質 6.3g  
塩分 2.8g

## 作り方

- 1 鍋に水を入れ、火にかけている間にトマト・きゅうりは角切り、オクラは輪切りにする。
- 2 ツナ缶は油をきり、納豆はだし醤油(分量外)とオクラを入れて混ぜておく。
- 3 沸騰したお湯にそうめんを入れ、好みの固さに茹で上がった後冷水で洗って冷やす。
- 4 皿にそうめん→トマト→きゅうり→ツナ→納豆オクラの順にのせる。
- 5 めんつゆをかけたら出来上がり。

## コレが効く!

この一皿で5大栄養素が  
そろいます!

たんぱく質・脂質: ツナ缶、納豆  
ビタミン・ミネラル: オクラ、トマト、きゅうり  
炭水化物: そうめん  
上記の栄養を摂ることができます。

## 疲労回復と夏バテ予防に

納豆とオクラに含まれるねばねば成分には、疲労回復と胃の修復(整腸作用)、食欲増進の効果が期待できます。また、トマトやきゅうりなどの夏野菜は、ビタミン、ミネラルを多く含んでおり、夏バテ予防にとっても効果的です。

# 外来担当医表

(2019年6月現在)

月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土

内科	午前	遠藤 / 近藤	近藤 / 齋藤 中西	遠藤 / 齋藤 中西	近藤 / 坂口	遠藤 / 中西	近藤 (第1・3・5) 徳大医師 (第2・4)
	午後	齋藤 / 中西	遠藤 / 中西	近藤 / 中西 (隔週)	遠藤 / 中西	近藤 / 中西	—
整形外科・ リハビリ テーション科	午前	原田 啓次	原田 啓次	原田 啓次	原田 啓次	原田 啓次	—
	午後	原田 啓次	徳大医師	原田 啓次	原田 啓次	原田 啓次	—
眼科	午前	山中 千尋	—	—	藤原 亜希子	—	—
	午後	山中 千尋 (要予約)	—	—	藤原 亜希子 (要予約)	—	—
婦人科	午前	—	—	—	—	徳大医師	—
スポーツ外来	午後	—	—	松浦 哲也	—	—	—

※中西医師は、バス健診のため休診になることがあります。 ※担当医師など変更の可能性があるので、詳しくはHPをご参照ください。



月曜～金曜 午前 8 時 30 分～午後 0 時 30 分 午後 1 時 30 分～3 時 30 分  
土曜 (内科のみ) 午前 8 時 30 分～午後 0 時 30 分

※受付時間内にお電話にてご予約をお願いいたします。 ※外来診療のご希望はご予約時にお問い合わせください。



## 交通アクセス

### ▶徳島バスの場合

徳島駅より「法花・大木行」  
大道2丁目バス停下車  
徒歩 約5分

### ▶徒歩の場合

徳島駅から徒歩 約20分  
阿波富田駅から徒歩 約15分  
二軒屋駅から徒歩 約17分

### ▶お車の場合

(無料駐車場をご用意しています)

徳島駅から車で約5分  
徳島自動車道 徳島IC から車で約15分

医療法人 平成博愛会  
**徳島平成病院**  
TOKUSHIMA HEISEI HOSPITAL  
〒770-0926 徳島県徳島市伊賀町3丁目19-2  
Tel.088-623-8611 Fax.088-624-4433  
tokushimahp.jp info@tokushimahp.jp



徳島平成病院は、  
平成医療福祉グループの病院です。

<http://www.hmw.gr.jp/>

平成医療福祉グループ

## 平成医療福祉グループSNS

グループで活躍する  
職員へのインタビューや  
プロジェクトの紹介など  
随時更新中!



facebook  
@HMW.group  
Instagram  
@hmw\_group