



# やわらぎ通信

第19号

発行/医療法人興生会 押川病院 〒886-0212 小林市野尻町東麓1082-1

☎0984-44-1005(代表) FAX0984-44-3207 ✉oshikawa-hp@almond.ocn.ne.jp



## 理事長あいさつ

【寄り添う医療について】

押川病院は、この地域に所在する介護施設等への在宅診療を多く行っています。この際、よく使われる言葉で「寄り添う」という言葉があります。私は患者様を診療する際、この「寄り添う」という表現があまり好きではありません。なぜか。それは具体的な行動を示していないと感じるからです。違う例えをすると「やる気があります」と似ています。やる気があっても、相手に伝わらなければ、本当にやる気があるの？口ばかりだねとなります。同じように「寄り添う」も非常に曖昧で、こちらは寄り添ってるつもりでも、患者様にそう思われなければ、それは寄り添っていないのです。

では、どうすれば寄り添っていると感じて貰えるのか？私は患者様に「共感を伝える」ということが大切だと考えてます。では、どうすれば伝わるのか？まずは理解しようと努力している事を伝える事が大事で、それは、真摯に相手の話を聴き、表情や呼吸を観察しないと出来ません。

完全に共感を得れなくても、その努力が患者様の癒しに繋がる事もあります。それは、結果としてただそこにいるだけでもよいと感じられる状況です。これは、ご家族の方々ができる方法ですが、しかし、結構難しいものです。何も具体的にしていられることが何もなくても、ただ愛する人や親しい人がそばにいて癒しになるものです。その関係性の構築が本当の「寄り添い」だと思います。今後も、私やスタッフの対応が患者様に寄り添っていると感じていただくように、信頼できる治療や診療に心掛け、誠心誠意、努力して行きたいと思えます。

医療法人興生会 押川病院 院長 押川 達巳



## 当院からのお知らせ

【令和6年度健康診断】

**特定健診・長寿検診**の予約を受け付けています。市町からの「受診券」をお持ちになり、ご来院ください。また、**がん検診**についても受け付けています。

【予防接種】

10月1日より、**インフルエンザワクチン、コロナワクチン予防接種**を開始しています。窓口にて予約の受け付けをお願いします。

【マイナンバーカードについて】

当院は、**マイナ保険証利用の促進**に取り組んでいます。オンライン資格確認により取得した診療情報を診察室で活用できる体制を整えています。

・・・・・・・・・・詳しくは、受付までお問合せ下さい。

## 栄養課紹介

栄養管理を担当しております管理栄養士の今東翔と申します。当院の栄養課は、管理栄養士1名、給食委託会社4名（栄養士1名、調理補助3名）併せて5名のスタッフで「安心・安全で信頼され、切れ目のない包括的な医療の提供」を目標に、衛生的な食事サービスの提供を心がけております。

今後、我が国では、在宅での療養者が増加し、今後、在宅での栄養サービスの需要が、増大することが予測されています。そのため栄養課では、在宅での食事内容やそれぞれの患者様の疾病に対する食事療法及び調理指導などの栄養指導を積極的に行っており、これからも、こうした活動を通じて、微力ながら皆様のお役にたてるよう日々精進してまいります。

食事が健康の源でありますので、食事や栄養に関することで、少しでも不安や疑問をお持ちの方は、どうぞ遠慮なく当院栄養課までご相談下さい。



栄養課主任 今東 翔

# 顔と体の“むくみを予防する”スツキリレシピ

### 材料 (2人分)

- |                 |              |                    |
|-----------------|--------------|--------------------|
| キャベツ ……………60g   | 油揚げ ……………10g |                    |
| にんじん ……………40g   | 卵 ……………1/2個  |                    |
| 塩 ……………ひとつまみ    | A {          |                    |
| 芽ひじき (乾燥) ……10g |              | めんつゆ (3倍濃厚) ……小さじ2 |
| 枝豆 (冷凍) ……正味20g |              | マヨネーズ ……………小さじ1    |
|                 |              | プレーンヨーグルト ……小さじ1   |

### 栄養成分値 (1人分)

- エネルギー  
115.94kcal
- カリウム 552.3mg
- 食塩相当量 1.2g



カリカリ油揚げの和風コールスローサラダ

### 手順・作り方

- 油揚げは3mm幅の細切りにし、フライパンで5分乾煎りします。同じフライパンに割りほぐした卵を注ぎ、パラパラになるまで菜箸をグルグル回して炒めます。
- キャベツ、にんじんは3cmの長さの千切りにします。塩をふりかけ10分ほど置き、水分を軽く絞ります。
- ボウルにAを合わせ、②、水戻しして軽く絞った芽ひじき、解凍した枝豆、炒った卵を入れ混ぜます。
- 皿に盛り付け、煎った油揚げをのせます。

### ワンポイントアドバイス

カリウムが豊富な**油揚げなどの大豆製品**は、**ナトリウムの排泄を促す**ほか、**ホルモンバランスを整える作用のある大豆イソフラボン**も含まれています。また、**キャベツ**や**枝豆**はカリウムに加え、**整腸作用のある食物繊維**も多く、食事の**摂取カロリーを抑えてむくみ対策**にも。

## 11月診療日カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
					1	△
③	④	5	6	△	8	△
⑩	11	12	13	△	15	△
⑰	18	19	20	△	22	△
⑳	25	26	27	△	29	△

○休診 □午前休診 △午後休診

## 12月診療日カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
①	2	3	4	△	6	△
⑧	9	10	11	△	13	△
⑮	16	17	18	△	20	△
⑳	23	24	25	△	27	△
㉑	30	①				

○休診 □午前休診 △午後休診

### 年末年始の診療時間について

★12月31日(火)から1月3日(金)は、年末年始のため休診となります。

★12月30日(月)は、通常診療、1月4日(土)は午前中の診療となります。



# 知っ得! 家庭の健康ニュース



## 秋の夜中はぐっすりと… 熟睡に誘う10のアイデア

秋の夜長、しっかり眠れていますか? 「なかなかスッと眠りに入れない…」 「夜中にたびたび目が覚める…」 など、眠りのお悩みはさまざまですね。そこで今回は、**熟睡をするためのアイデアを10個**ご紹介させていただきます。気になったものからぜひ試してみてくださいね!

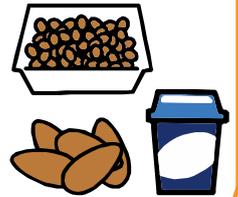
### 1 朝に太陽の光をしっかりと浴びる

“睡眠ホルモン”とも呼ばれる神経伝達物質の「メラトニン」の分泌を高めるには、**午前中に朝日をたっぷり浴びてセロトニンの分泌を高めておく**必要があります。また、朝日を浴びることは**体内時計のリセット**にもつながります。



### 2 トリプトファンを摂る

乳製品や大豆製品、レバー、ナッツ類に多く含まれる必須アミノ酸「トリプトファン」は、メラトニンの原料になります。特に**朝食**で取り入れるのがおすすめです。



### 3 昼寝は20分程度で終える

昼寝を長くしてしまうと夜の睡眠に影響が出ます。昼寝は長くても**20分~30分程度**にして、**就寝の9時間前**には切り上げるようにしましょう。



### 4 入浴で深部体温を上げる

体の**深部体温の低下**とともに眠気が訪れるため、就寝前は入浴をして意図的に深部体温を上げるようにしましょう。入浴のタイミングは**就寝の約2時間前**に、**38℃前後**のぬるめのお風呂に**20分程度**浸かりましょう。



### 5 熱めのシャワーを浴びる

シャワーだけで済ませたい日は、**43℃前後の熱めのシャワー**で首の後ろや肩周りを**5分程度**温めたり、熱めのお湯で**10分程度**足浴をするのも良いでしょう。深部体温を効率良く上げることができます。



### 6 就寝前はスマホを断つ

就寝**1時間前**になったら、**スマートフォンやパソコンの使用は控え**ましょう。画面から出る**ブルーライト**は**メラトニンの分泌を減ら**してしまうため、寝つきが悪くなったり、睡眠の質が低下する原因になります。



### 7 寝室の温度・湿度を調整する

睡眠に適した**寝室の温度**は、**冬は18℃前後**、**夏は25℃前後**で**湿度は55%前後**です。さらに、**布団**の中は年間を通して、**温度は33℃前後**、**湿度は50%前後**が最適です。布団の中は温かくした方がよく眠れますので、寝具を見直してみるのも◎。



### 8 リラックスアイテムを活用する

夜は**照明**をできるだけ落として、**リラックス**できる**アロマ**や**音楽**で心を落ち着かせるのも良いでしょう。また、**ノンカフェインの飲み物**（ハーブティー、麦茶、ルイボスティーなど）を飲むのもおすすめです。**熱すぎると脳が覚醒**してしまうため、ぬるめで飲むのがおすすめです。



### 9 横になったら耳を温める

**耳を温めると自律神経が整い**、体がリラックスモードになって寝つきが良くなると言われていますので、耳周りを**使い捨てカイロ**や**蒸しタオル**で温めたり、**マッサージ**するのも◎。



### 10 「大」の字になって寝る

**手足を広げる「大」の字**になって寝ると、**手足から熱がスムーズに放出**されて**深部体温**が下がり、自然と眠りにつきやすくなります。



## 訪問看護ステーション「なごみ」紹介

押川病院の訪問看護ステーション「なごみ」は、主任以下4名の看護師で、日々の訪問看護業務を行っています。

現在、「病気や障害があっても住み慣れた家で暮らしたい」と望まれる方が増えています。しかしながら「家族だけで介護や医療的なケアができるだろうか」「一人暮らしだけで大丈夫ですか」と不安に思われることが多いと思います。そんな時に訪問看護師が、在宅や施設で療養されている患者様のところに直接出向き、自立した生活の手助けが出来るようにサポートしていきます。

私達、訪問看護ステーション「なごみ」は、地域で暮らす全ての年代の方を対象に、病院の医師の指示を受けて、看護師、ケアマネージャー、介護福祉士、理学療法士、薬剤師、栄養士等と協力しながら、一人ひとりの患者様に必要な看護支援を行い、患者様やご家族一人ひとりの想いに寄り添いつつ、健康状態の悪化防止や回復に向けて心のこもった看護を提供していきます。休日や夜間においても対応しておりますので、引き続きよろしくお願い致します。

訪問看護に関してのご相談やご質問があれば、お気軽にお声かけ下さい。



訪問看護ステーション「なごみ」 主任 川野 小百合

## 看護職員・医療事務職員等募集中 !!

 看護補助者(病棟) 若干名(資格不要)

 医療事務・受付 1名(資格不要)

《問い合わせ先》0984-44-1005(代表)

…担当:井上



## 動物たちの意外な一面!



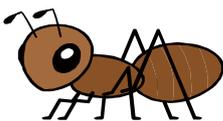
今月のテーマ 「快適なお家で過ごす生き物」



朝晩は肌寒い日も増えてきた今日この頃。動物たちはどのように過ごしているのでしょうか? 今回はあまり知られていませんが、**思わずうらやましくなるような快適なお家で過ごす生き物**をご紹介します。

## 常に採れたて!? キノコ部屋があるハキリアリ

アリといえば巣の外からエサを運んでくるイメージですが、このハキリアリは巣の中で**キノコ栽培**するのはご存じでしょうか? 運んできた葉を保管する部屋で「**アリタケ**」というキノコを栽培してエサとして食べたり、かみちぎった葉から発生したガスを空気の入替えに使っているそうです。巣の中にある**お部屋の数はなんと2000室以上!** 常に採れたて&フレッシュなお部屋に住んでいるそうです。



## まさかの別荘持ち! カヤネズミ

**地上1mの高さに丸い巣をつくるカヤネズミ。**  すずきの穂などやわらかい草を使って作られたフカフカのお家は、なんと**本宅と別荘**があり、天候や外敵など外の状況によって使い分けているそうです。別荘が欲しいな〜という方にはうらやましい話ですね!

## 理想の間取り? プレーリードッグ

草原に穴を掘って暮らしている**プレーリードッグ**の巣穴の中は広々していて、**自分たちの生活や家族に合わせていくつもの部屋を作っている**そうです。トイレ、食料用の部屋、寝室、子ども部屋などなど…理想の住まいを実現させているそうです。



このように快適なお家がある動物がいる一方で、カンガルーや皇帝ペンギンのように巣を持たない動物もいます。理由が気になる方は、ぜひ調べてみてくださいね!

