

# たましま協同病院だより

玉島協同病院

倉敷市玉島柏島5209-1

電話(086) 523-1234

http://www.tamakyo.com/

発行責任者 青木弘人

[病院理念] 玉島とその周辺の地域で暮らす人々が、疾病・障害のあるなしにかかわらず、その人らしく輝いて暮らせ、安心して一生を終えることを支援する医療機関でありたいと願います

## 地域に出かけて班会活動

当院は、地域の方々と交流する班会に参加しています。班会とは、組合員の皆さんと医療の専門科と一緒に健康づくりをする場です。1月は当院の職員が講師となって学習会を開催しました。その様子と、内容についてご紹介します。

### 井原支部 「糖尿病を予防する食生活と運動」 講師：2病棟看護師長 松崎かおり

1月15日、井原市の出部へ新春学習会として、「いつでも美しく健康に生きる 糖尿病を予防する食生活と運動」について話をしてきました。参加された皆さんには健康に対する意識は高く、学習会参加の前には笑いヨガに参加されている方もおられました。

糖尿病の基礎と食事や運動について話をして一緒に軽いストレッチなども行い有意義な時間を過ごしました。

#### そもそも糖尿病ってなに??

糖尿病は血液中のブドウ糖（血糖）が過剰となった状態、高血糖が続く病気です。最初は自覚症状はありませんが、進行するにつれて自覚症状が現れてきます。放っておくと徐々に神経や血管が障害され、合併症や様々な病気の原因になります。

#### 糖尿病の原因

飲みすぎ、食べすぎや運動不足、ストレスなど生活の乱れから起ります。これを生活習慣病と言います。

#### 予防

##### ①食事

食事で気をつけるべき点はたくさんあります。食べすぎない・バランス良く3食食べる・就寝前に食事しない・よく噛んでゆっくり食べるなど健康に気遣った食事ができたら良いですね。

##### ②運動

運動は糖尿病予防や改善だけでなく、認知症予防や肥満改善など様々な効果があります。一度にたくさんの運動をしたからといって効果が出るものではありません。毎日少しずつから始めましょう。忙しくて運動する暇がないという方でも、洗濯物や窓拭きなどの合間にひざを曲げ伸ばすだけでも運動になります。

##### ③睡眠

睡眠不足は糖尿病のリスクを上昇させることに影響しています。「なんだか疲れが取れていない。普段の睡眠不足が原因かも」と感じたら、質の良い十分な睡眠がとれるように心がけましょう。



運動する様子

### 南浦支部 「介護保険について学ぼう」 講師：相談室 西村みゆき

1月12日、南浦支部新春学習会に参加し、「介護保険」についてお話をさせていただきました。「介護保険」という言葉はよく耳にするけど、実際に介護保険サービスを利用するには具体的に何をどうしたら良いの?という疑問にお答えしながら、申請から利用までの流れや介護保険の改正点や今後の動向などについてお話をしました。

#### 介護保険について

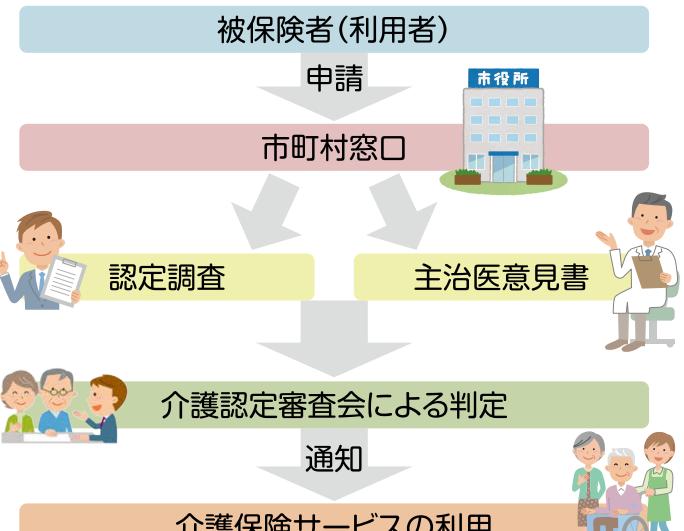
介護を社会全体で支え合うために2000年から始まりました。介護が必要になった時のために40歳以上の人人が保険料を出し合い、いざ介護が必要になった時には利用料の一部(1~3割)を支払って、サービスを利用できる仕組みです。介護被保険証は65歳になる前に市町村から郵送で届きますが、介護保険証を持っているだけでは利用はできません。(紛失している場合は市町村の窓口で再交付申請ができます)

利用の流れは右図のとおりです。

申請から実際にサービスを利用するまでに1ヶ月以上かかります。誰かの手助けが必要だと感じたら早めに介護認定を受ける準備を始めましょう。

日々の生活の中で困りごとや心配ごとがでてきたら、高齢者支援センター・病院の相談室へ相談してください。

#### 要介護認定の流れ



学習会の様子

玉島協同病院は無低診事業を行っています。お気軽にご相談下さい。

# ✿ 節分お飾り作り ✿

通所リハビリテーションでは、節分に向けたお飾りと椿の掛け軸を制作しました。カラフルで個性豊かな作品が出来上りました★

(通所リハビリテーション)



看護補助者  
介護職員

# 募集

資格不要! お気軽にお問い合わせください!

お問い合わせ先 TEL: 086-523-1234 担当/池田

## 加集万里子のお料理教室

シリーズ  
182



### タコライス



沖縄で有名な料理です。これ1品でごちそうになります。ミニチ肉を味付けするだけなので、簡単に作れます。

#### 材料 (2人分)

♥ ミンチ肉 (お好みの肉) .....	200g	トッピング用
♥ 玉ねぎ .....	2分の1個	♥ レタス・トマト・チーズ.....適量
♥ にんにく…1かけ又はチューブ2cm		
♥ クミンパウダー .....	小さじ2	
♥ ケチャップ .....	大さじ2~3	
♥ ウスターーソース .....	大さじ2~3	
♥ 塩こしょう .....	少々	
♥ 白いご飯 .....	2人分	



#### 作り方

- 玉ねぎをあらみじんに切る。トッピング用のレタス・トマトを小さめに切っておく。
- フライパンに油を小さじ1入れて温めたら、にんにく・ミンチ肉・玉ねぎを入れて炒める。肉の色が変わったら、クミンパウダーを加え、香りが出るまで炒める。
- ケチャップ・ウスターーソース・塩こしょうで味付けする。
- 皿に盛り付けたご飯の上に、味付けした肉・レタス・トマト・チーズを盛り付ける。

食べる時は全体を混ぜ合わせると美味しいです。  
ミンチ肉を多めに調理して小分けにして冷凍しておくと重宝します。  
ご飯だけでなく、うどんやパスタにも合います。  
クミンは胃腸を整える作用があります。  
カレーに入れたり、サラダにふったり、チャーハンに香り付けできます。

玉島協同病院はカルテを開示しています



カンファレンスの様子

患者さんの意向のままに治療に対する消極的な意向を示す患者さんの場合で考えてみました。抗癌剤はメリットとデメリットがあり、辛い副作用が嫌だから、抗癌剤治療はもうこれ以上したくないと言っている一方で、自分の病状について医師に質問をして病気について理解をしようとする患者さん。患者さんの意向のままに抗癌剤治療を中止するべきか、中止した場合のその後の計画や理論的根拠はあるか、患者さんが置かれている状況を踏まえて意見を出し合いました。患者さんの気持ちちは患者さんにしか分からぬものです。本人にとつ

(地域連携室)  
日笠 未久  
大切だと学びました。

医学的適応	患者の意向
病名は? 治療が成功する確率は?	治療の目的は? 予後は? どんな症状?
QOL	治療意欲は? 治療に非協力的な場合、なぜ? 患者の選択権は尊重されているか?
治療しなかった場合通常に復帰できるか? QOLに影響を及ぼす因子は?	周囲の状況 家族情報は? 財政・経済状況は? 生活歴は? 守秘義務は? 介護保険などサービスは?

倫理4分割法

1月17日、医療倫理学習会として倫理カンファレンスが開催されました。

今回、医師・看護師・ソーシャルワーカーなど

カンファレンスが行われます。

今回は「倫理4分割法」というツールを使って

患者さんにとつての最善は何かについて考えました。