

# やすらぎ

2011. 春  
Vol.6

特集

歯と体の関係

気をつけよう！

お口の健康、歯の健康

口腔ケアが心と体を救います！

栗田の医療人

健康コラム

花粉症予防



がんばろう！日本

この度の東日本大震災で被害にあわれた方々に心よりお見舞い申し上げます。



ISO 9001:2008

歯と体の関係

気をつけよう！お口の健康、歯の健康  
口腔ケアが心と体を救います！

栗田の医療人 P5

健康コラム P6

花粉症予防

ワーキングマザー Working Mama P7

こころのエッセイ P8

介護のテクニックを学ぼう！ P9

患者さん製作による作品紹介 P10

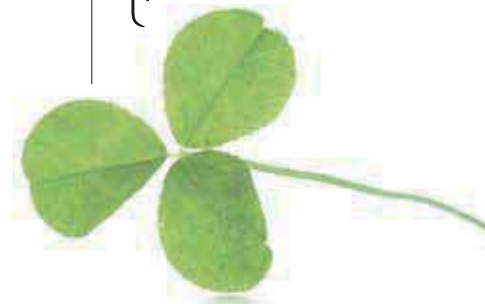
ACC長野パルセイロいよいよJFL開幕 P11

地域連携科だより P12

福祉活動ルポ P13

栗田病院レビュー P14

栗田病院グループインフォメーション P15



社会福祉法人 長野南福祉会

特別養護老人ホーム  
真島の里



特別養護老人ホーム  
七二会荘



認知症対応型グループホーム  
こもれ陽栗田



デイサービス  
ましまの家



デイサービス  
陽だまり栗田



デイサービス  
陽だまり篠ノ井



ヘルパーステーション  
なごやか篠ノ井



在宅介護支援センター  
長野市芹田在宅介護支援センター



精神障害者生活訓練施設/  
グループホーム/ケアホーム  
メゾン・ド・エスポワール



地域活動支援センター/  
精神障害者福祉ホームB型  
希来里



グループホーム/ケアホーム  
サンフラワー



グループホーム/ケアホーム  
たんぼぼ



グループホーム/ケアホーム  
ほおずき



グループホーム/ケアホーム  
すずらん



巡回健診診療所  
長野健康管理センター



社会福祉法人 睦寿会



特別養護老人ホーム  
吉野の里



登録衛生検査所  
長野臨床検査センター

[口腔ケアが心と体を救います!]

歯と体の関係

# 「気をつけよう!お口の健康、歯の健康」

## よく噛むことの重要性

子どものころ「よく噛んで食べなさい」と家庭でのしつけの中で言われた経験のある方は大勢いらっしゃるのではないかと思います。近年、よく噛むことの重要性が注目されています。たとえば、歯の健康とメタボリックシンドロームは、深く関係があることが明らかになっています。糖尿

よく噛むことが健康の第一歩  
目標一口30回



尿病と歯周病との関連やよく噛むことで肥満解消・予防に効果的であることも確認されています。注原因不明の顔面の痛みや舌の痛み、歯ぎしりが実はストレスが原因であったりすることも報告されています。今回の特集は、歯と体の関係、心の関係にせまります。

静岡県立大学食品栄養科学部 大学院生活健康科学研究科  
准教授 桑野稔子 食と健康「長寿の根拠を求めて2」より引用  
注中日新聞2008年3月4日記事

## 歯周病と糖尿病

「歯周病」は腎症、網膜症、神経障害、大血管障害、小血管障害に次ぐ第六番目の慢性合併症といわれています。国内外の調査から、糖尿病の人はそ

うでない人に比べて「歯周病」にかかっている率が高く、しかも重症化しやすくてむし歯も多く、残っている歯の数が少ないことがわかっています。糖尿病治療の基本は適切な「食事」と「運動」です。しかし、歯周病が進んで歯を失ってしまうと、あまり噛まなくて良い軟らかな食品に偏りがちになります。こうした軟らかな食品にはブドウ糖やショ糖などの吸収の早い糖質が多く含まれるものが多く、血糖値を急激に上げる危険があります。よく噛んで食事をすると、ゆっくりと食事をすることになり、食べすぎを防止し、少ない量でも満足感が得られるようになります。さらに、噛みごたえのある食品は食物繊維の量が多く、脂質や糖質の量は少なめであり、食物繊維は食品中の脂肪や糖質の吸収をゆつくりにします。また、近年、糖尿病患者者に対し歯周病の治療・管理を行なうことにより、血糖値が改善したとの報告がなされています。糖尿病(高血糖)と歯周病の間には双方方向の関係があるのではないかと注目を集めています。このため糖尿病の人は、歯周病の予防・管理に人二倍の注意が必要です。歯科医院で受診する際には、「血糖値が高い」と言われている「糖尿病の治療を受けている」旨忘れずに伝えましょう。

### 糖尿病があると



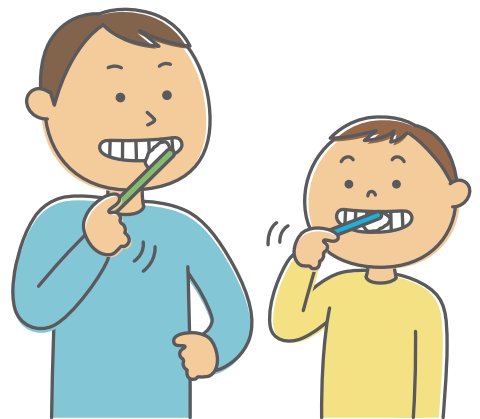
## ストレスと歯科心身症

「ストレス」と「歯の病気」は一見、何の関係もないように思えますが実はとても深いつながりがあります。人はストレスが溜まると、イライラしたり、体の調子が悪くなることがあります。抵抗力が低下し、食欲不振になったり、倦怠感に襲われることもあります。また、極度の緊張で「のどがカラカラ」になった経験はありませんか? 唾液の分泌量が少なくなると歯の再石灰化がうまく行われなくなったり、洗浄作用が低下したりします。唾液は口の中を清潔にするだけでなく、免疫物質も含まれているので、むし歯予防にはかせないもです。したがって、ストレスや緊張が原因で唾液量が少なくなると口の中をきれいにする浄化作用が落ちてしまい、むし歯や歯周病にかかりやすくなってしまいます。他にも、「舌がぴりぴりする、しびれる」「舌痛症や原因不明で「顔が痛い」「顔面痛などがあります。特にこのような原因不明の口腔内のトラブルは、「歯科心身症」と呼ばれています。顎関節症という言葉は、みなさん聞いたことがあると思いますが、あごの関節が痛くて十分に口が開けられないことです。この原因もストレスによることもあり、抗うつ剤を服用することで治ることもあります。



また、「歯を噛みしめる」「歯ぎしりをする」などの行為が癖になっている場合もあります。これらを総称して歯科では『ブラキシズム』と呼ばれています。ある疫学調査によれば96%の人に認められると報告されています。ブラキシズムは特にストレスと密接な関係があり、ストレスが過剰になると全身の免疫系を抑制したり、また自律神経を介して消化器系あるいは循環器系の病変を発現することが知られています。ストレス管理がうまく達成されない場合、精神的な病変を発現する可能性もあります。そこでストレスから身を守るため脳が生体にとって比較的安全な発散方法として口腔機能に指令を出し、「歯を噛みしめる」「歯ぎしり」をするという行為を行うことよってストレスを発散させようとしています。これらの行為は夜間など無意識に行われていることが多いため当事者が自覚しにくく、ブラキシズムの確定診断には「睡眠時ポリグラフ」という専門的な医療機器を使わなければならないため、手軽にできず判定が難しいのです。患者の訴える諸症状がブラキシズムに起因すると診断された場合、軽度ならばリラックスするように自己暗示や就寝前のストレッチで改善します。歯科で噛み合わせ調整が必要なこともあります。マウスガードが有効な方もいます。さらに、東洋医学的な立場から診断を行い、歯科治療に漢方薬や鍼灸治療を併用することで、ブ

また、「歯を噛みしめる」「歯ぎしりをする」などの行為が癖になっている場合もあります。これらを総称して歯科では『ブラキシズム』と呼ばれています。ある疫学調査によれば96%の人に認められると報告されています。ブラキシズムは特にストレスと密接な関係があり、ストレスが過剰になると全身の免疫系を抑制したり、また自律神経を介して消化器系あるいは循環器系の病変を発現することが知られています。ストレス管理がうまく達成されない場合、精神的な病変を発現する可能性もあります。そこでストレスから身を守るため脳が生体にとって比較的安全な発散方法として口腔機能に指令を出し、「歯を噛みしめる」「歯ぎしり」をするという行為を行うことよってストレスを発散させようとしています。これらの行為は夜間など無意識に行われていることが多いため当事者が自覚しにくく、ブラキシズムの確定診断には「睡眠時ポリグラフ」という専門的な医療機器を使わなければならないため、手軽にできず判定が難しいのです。患者の訴える諸症状がブラキシズムに起因すると診断された場合、軽度ならばリラックスするように自己暗示や就寝前のストレッチで改善します。歯科で噛み合わせ調整が必要なこともあります。マウスガードが有効な方もいます。さらに、東洋医学的な立場から診断を行い、歯科治療に漢方薬や鍼灸治療を併用することで、ブ



ラキシズムの原因であるストレスを解消し、全身に波及した様々な症状を改善出来ます。

## 正しい歯みがきでプラークコントロール

歯周病にならないようにすることが、体の健康、心の健康に結びつくことをお解かりいただけたかと思えます。テレビCMでもよく耳にしますが、歯周病にならないようにするには「プラークコントロール」の実行が大切です。歯周病の直接の原因である『プラーク(歯垢)』細菌の塊の増殖を抑え、歯周病を予防しよう！ということですが、歯垢を除去するために歯みがきをしていただきますが、そのみがき方を工夫したり、歯ブラシ以外の器具を使うことが近年普及してきました。正しい歯みがきや歯間ブラシ、デンタルフロスを使用すれば除去することは十分可能なのですが、それでも実際には歯、歯の周りに付着した歯垢を完全に除去できない場合が多く、除去できず時間が経過するといずれ歯みがきでは除去できない歯石となり、歯石は細菌の格好の棲家になってしまいます。2・3ヵ月に1回、最低でも半年

ラキシズムの原因であるストレスを解消し、全身に波及した様々な症状を改善出来ます。

**健康な歯ぐきの状態**  
色：うすいピンク色。  
かたち：薄く、歯と歯の間にしっかりと入り込んでいる。  
触：引き締まって弾力があり歯にピッタリ付いている。  
出血：歯ブラシや指先で押したり歯磨きした程度では出血しない。

**健康な歯の状態**  
健康な歯は薄い象牙色をしています。黒ずんだ部分は虫歯の可能性がありますが、指などで軽く触れて揺れのある場合は、歯肉などの異常が考えられます。

**健康な舌の状態**  
舌の表面には舌乳頭というものがザラザラしているのが普通です。ザラザラした部分がツルツルになっていたり(扁平舌)白っぽくなっていたり(舌苔)黒ずんでいたり(黒毛舌)する場合は、ケアや歯科医師による治療が必要です。

**健康な歯と歯肉の状態**

口腔の異常を見つけるためには普段から自分の口腔を観察する習慣が必要です。また、介護者本人の口腔が健康であることが観察の上で重要なポイントです。

出典 <http://www.lifecare.or.jp/> ライフケア「介護予防と医療の総合情報サイト」より

よく噛むことで生活習慣病予防

物をよく噛むということは非常に大切で、噛めば噛むほど唾液が分泌され、唾液によって細菌を洗い流してくれるため歯周病予防、むし歯予防、口臭予防に効果的となり、さらによく噛むことによって満腹中枢が刺激され食べ過ぎを防いでくれるので肥満、糖尿病予防にもつながるのです。また、よく噛むことで脳が刺激され、ストレス解消にも役立つことが近年確認されています。さらに、食生活を見直し、適度な運動を行うことで生活習慣病の予防を同時に行っていくことがよいとされています。現代人、特に日本など先進国の人は柔らかい物を好んで食べる傾向にあるため、歯周病、むし歯になる人が多いといわれ、柔らかい食べ物を食べる機会が少ない国の人には歯周病、むし歯になる人が少ないといわれるほど、物をよく噛んで食べるといふ事は口の病気を、むし歯、歯周病に大きく関わっているのです！一口30回、よく噛んで食べましょう。

[口腔ケアが心と体を救います!]



予防ケアができるように対応をしています。予防ケアにより誤嚥性肺炎に関しては発症率40%に低減できるとされております。口腔ケアは、スクーリング(歯石除去)とブラッシングをおこなっ

入院患者さんの歯科治療  
 入院では入院中の患者さんでも病棟の担当医、看護師と連携を取り、安心して治療ができる体制を整えています。歯科衛生士が病棟にて口腔ケアを行うことにより嚥下機能の回復、誤嚥性肺炎の予防、口腔内の細菌の減少へと入院中であつても

## 入院患者さんの歯科治療

当院では一般の歯科のほか小児歯科もあり、お子様を安心して連れてこられる様にキッズコーナーを設けています。外来治療の他に学校、保育園、施設などの健診に積極的に取り組んでいます。また今回の特集である歯みがきと生活習慣病、心身症などとの関係についても取り組んでいます。また、神経精神科、健診センターとも連携し、患者さんのケアを行っています。加えてできるだけ痛みを抑えた治療を心掛けていて、また来なくなる歯科を目指して治療しています。

## 当院の取組み



特別養護老人ホーム真鳥の里での歯科健診

ています。口腔内のケアを行うことで、最近では風邪にかかる患者さんの減少にも繋がっています。寝たきりの方にも行っていて、ブラッシングやうがいができる方のための機器も使用して効果を発揮しています。



キッズコーナー

## 歯科心身症を総合的に判断

ストレスが原因と思われる歯の痛みや口腔内の痛みも、口腔内の疾病が原因と思われる症状も同じことがあります。当院では、歯科において口腔内に疾病があるかどうかの診察もできますし、口腔内以外の原因として特に精神的な問題やストレスから来る症状かを判断できる神経精神科の外来もあり、総合的に判断が可能です。歯科に行き問題がないといわれた歯痛の方が、耳鼻科や神経内科、整形外科などを渡り歩いて異常がなく神経精神科で抗うつ剤や向精神薬を服用して痛なくなつたというケースもありますのでお気軽にご相談ください。(監修 歯科医師 大井晃子)

栗田病院 歯科・小児歯科  
 予約専用電話 026(269)0011

診察日 月曜から土曜(水・土午後休診)  
 障害者の方の治療も対応可能です。

### ● 出典及び参考資料

- 日本歯科医師会 ホームページ <http://www.nai.or.jp/>
- 歯周病予防治療ガイド <http://www.hatohi.com/>
- 静岡県立大食品栄養科学部准教授 桑野穂子 長寿の根拠を求めて



# 栗田の矢療人

このコーナーでは、医療現場で働く人を紹介していきます。

## 薬剤科「薬剤師」 佐原玲子

### Q なぜ薬剤師になったのですか？

A 中学生の頃から将来的に医療関係の仕事に就きたいと感じていました。高校生になり、進路を具体的に考えるにあたって、医療に携わり、女性が長く働ける職種ということで薬剤師を目指そうと思いました。

### Q この仕事に対する 想いを教えてください

A 医師や看護師、患者さんに医薬品の情報を提供するという仕事は、薬を適正に使用していただくためにも重要な仕事だと思っています。

主な仕事内容は調剤業務、注射薬提供業務、医薬品の情報提供、病棟における服薬指導などです。調剤は外来患者さんと入院患者さんに調剤しています。医師の処方箋記載内容を確認し調剤した後患者さん



にお渡ししています。特に外来患者さんには窓口で直接お渡しして薬の内容や飲み方を説明しています。患者さんから薬を飲んで検査結果が良くなった、体調が改善したなどというお話をしていた時、やりがいを感じます。職場の雰囲気も大変良く、スタッフ間のチームワークも非常に良いので、いつも気持ちよく働いています。

### Q この仕事を 目指す人へ アドバイスはありますか？

A 薬剤師の資格を得るには6年制の薬学部を卒業後、薬剤師国家試験に合格しなければなりません。資格があれば薬剤師として病院だけではなく、保険調剤薬局やドラッグストア、また、製薬企業の医薬情報担当者や学術部門・研究部門などで専門的な仕事に携わるなど、『薬剤師』の資格ひとつでも様々な仕事内容が広がります。



### Q お休みの時は何をしていますか？

A お休みの日は平日にできなかった家事をしたり、子供と一緒に出かけたりしています。時間があるときはウインドウショッピングを楽しんだりもしています。

### Q 最後に患者さん へのメッセージを お願いします

A 薬は医師が患者さん一人一人の症状に合わせて処方しています。中にはある程度の期間服用を継続しなければならぬものや、自己判断で服用を中止してしまうとかえって症状を悪化させてしまう薬もあります。

薬は用法・用量通りに服用して効果が現れます。ですから窓口では、飲み方・飲む量などなるべく分かり易く説明するよう心がけています。何かわからないことがあれば、お気軽にご相談ください！

## 紹介者 薬剤科長 村澤 和子



### 私から見た佐原さん像

佐原さんは、医薬品情報管理（OJ）チームリーダーとして医薬品の情報収集・発信業務を統括し、医師・看護師などからの薬に関する質問やデータ収集に対応したり、看護医療に役立つ情報を提供したりしています。細かなことにも気配りができ、皆に信頼される頼もしい人で、薬剤科においてなくてはならない人物です。

## 花粉症予防

厳しかった冬も終わり、ようやく過ごしやすい暖かな陽気になってきました。

新しい生活が始まったり、新年度がスタートしたりと、新鮮な気持ちになる季節ですが、最近では花粉症に悩まされ、憂鬱な気持ちになっている方もおられるのではないのでしょうか？

特に今年の花粉の飛散量は例年を大きく上回る見込みとなっており、各地域で昨年の2〜10倍多いとされています。

そんな花粉症は一度発症すると完治しにくいいため、上手に付き合っ正しい知識と対策を身につけることが発症や症状悪化の予防となります。



### ◎花粉症の主な症状

- くしゃみ
- 鼻水
- 鼻づまり
- 咽頭部や眼のかゆみ
- 頭痛
- 眼への異物感、流涙など

### ◎対策

- 外出時は使い捨てマスクを着用  
(外でついた花粉をすぐに捨てるができます。)
- ゴーグルを着用  
(眼から入る花粉の3分の2をカットできます。)
- 鼻や、眼の周りをこまめに洗う  
(花粉を洗い流します。鼻うがいも効果的です。)
- アレルギー科や耳鼻咽喉科を受診する  
(自分にあった薬を処方してもらいましょう。)



医師 三井俊郎 監修

## 健康レシピ

花粉症対策に効果あり！

### イチゴ寒天

材料(2人分)

- イチゴ……………半パック
- オレンジ……………1個
- グラニュー糖……………大さじ3
- 粉寒天……………1g
- ホワイトキュラソー……………適量
- ミントの葉……………適量

### 作り方

- イチゴはへたを取り、3個は取り分け、残りは縦半分に切る。
- オレンジ半分は皮をむいて房から実を取り出し、切ったイチゴとともにボウルに入れ、グラニュー糖をふりかけてしばらくおく。

### 効能

イチゴやオレンジなどの柑橘系フルーツには多くのビタミンCが含まれています。ビタミンCにはコラーゲン生成と抗酸化作用、美白と抗紫外線、抗老化作用があります。また、アレルギーの原因と呼ばれる血中ヒスタミンを減らす作用があり、花粉症やアレルギー対策に最適な成分のひとつといえます。

### まめ知識

「乳酸菌も効果あり?」注目の食材とは「乳酸菌」とは「糖を分解して乳酸を作る細菌」の

- ②から水分が出てきたらミキサーにかけてなめらかにし、ボウルに戻して、ホワイトキュラソーを混ぜ、冷蔵庫で冷やす。
- ④鍋に水1カップと粉寒天を入れて弱火にかけて、かき混ぜながら1〜2分沸騰させる。
- ⑤バットや流し缶などに流し入れ、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑥残り半分のオレンジの実を取り出し、イチゴ3個とともに食べやすく切る。
- ⑦⑤は1cm角に切り、器に彩りよく盛る。
- ⑧③を注ぎ、ミントを飾る。

### ポイント

イチゴやオレンジの他にもクレープフルーツやキウイでも代用できます。



総称です。ヨーグルトやチーズなどの乳製品、キムチや味噌などの発酵食品に多く含まれます。乳酸菌は腸の中の細菌のバランスを改善し、体の調子を整えるといわれています。基本的に、整腸作用はどの乳酸菌も期待できますが、種類によって少しずつ期待できる効果が変わります。その中で、花粉症の症状緩和に効果があるといわれている種類の乳酸菌で、食品で初めて花粉の人工曝露実験を行って、眼のかゆみや鼻のかゆみが軽快するという実験結果が出ました。その乳酸菌が使われているヨーグルトなどを摂取すれば効果が期待できるかもしれません。ぜひ試してみてください！

# ワーキングママ Working Mama



**Q 今の仕事の内容は？**  
**A** 朝8時30分から午後5時まで健診センターで働いています。健診センター内での健診や健診センターへお越しにならない方の職場へ出向いて健診を行っています。主な仕事は身体測定、血圧測定、採血、心電図計測、内視鏡

**Q 栗田病院を選ばれた理由は何？**  
**A** 当院に勤務して3年目、小学4年生の息子がいます。子供がまだ小さかったころは病気がちで入院をしたこともあり、病気の都度祖母の家に預けるなどして働いていましたが、なかなか休みが取れず困ってしまいました。しかし栗田病院では勤務時間がきちんとして子育てにも理解がありお休みも取りやすいので、両立するには良い職場だと思い決めました。



健康管理部  
健診センター 看護師

若林 智子

当院では、育児をしながら働く女性職員が多く在籍しています。そんな働くお母さんたちは、当院の重要な活力源であり、患者さんにもパワーを分けてくれるような魅力があります。このコーナーではお子さんがいても第一線で活躍し、自分のライフスタイルに合った職種や雇用形態を選択しながら働いている女性職員を紹介していきます。今回は健診センター若林看護師です。

**Q お家でのママぶりは？**  
**A** 帰ってからはご飯の支度など多少あわただしいのですが、休日は息子のサッカーの送り迎えをしたり、家族と出かけたりにしています。夫とも協力して家事や育児を行い、最近では、息子も家事の手伝いをしてきています。「明るく、楽しい」家族です。



**Q 栗田病院で働いてよかったことは？**  
**A** 職員の方々も同じ年頃の子供さんを持つ方がいますので理解があり、毎日昼休みには子供の話などをして楽しく過ごしています。とても働きやすい職場です。

## 看護職員を募集しています！

募集職種	●看護師(常勤・パート・夜勤専従)・・・5名 ●准看護師(常勤・夜勤専従)・・・3名	
	常勤	パート・夜勤専従
勤務時間	日勤/8:30~17:00 夜勤/16:00~9:00	パート/8:30~17:00の間で、 月80時間以上の勤務が可能な方 夜勤/16:00~9:00
給与	250,200円～(諸手当込) 別途交通費 夜勤手当(12,700円/回)等	パート/時給 1,500円 別途交通費 夜勤/時給 2,000円
休日	週休2日制 2交代制 年間休日約120日	応相談
その他	日勤のみの勤務も可能です。 日勤のみでも正職員となります。	条件が合わない方は、ご相談ください。

お問い合わせ/〒380-0921 長野県長野市栗田695 ☎026-226-1311 人事課(真島・原山) E-mail jinji@kuritahp.or.jp http://kuritahp.or.jp





「まいこはん」  
山中 瑤子 (中学校2年生)  
●1年生のときの作品



「花びんと花」  
岡田 暦 (小学校3年生)



「工事現場」  
野口 将平 (中学校1年生)



「ウサギのくにのアリス」  
小池日 向子 (小学校5年生)



「親子カンガルー」  
松川 由佳 (中学校2年生)  
●1年生のときの作品

クリタギャラリーは、地域の皆様に開放するミニギャラリースペースです。掲載についてはお気軽にお問い合わせください。お問い合わせ：栗田病院広報渉外課  
TEL.070-5468-0903

※右文章とギャラリーの絵の作者は一切関係ありません。

## こころのエッセイ

# 「子どもは「こころ」をのぞいてみたら」

臨床心理士 佐々木尚子

「中学校なんてつまらないことだらけ。ゲームの方がずっと楽しい。学校を休もうって、僕が決めたいです」

中3になって欠席が続いていた健人君(仮名)が、初めて自分の意思をはっきり話してくれたのは、相談室に来て3回目のことでした。それまで、はにかんだ様子で、私の問いに「なんとなく：」「別に：」、もともと答えていた健人君。それだけに、意を決した健人君なりの宣言に聞こえました。

相談室で私と出会うまでの過程で、担任の先生やご両親に「どうして行かないの?」「受験生の大事な時期に!」「学校を休んでゲームなんて何考えているの!」…多くの叱責と指導を受けていたはずですが、そして大抵大人の言い分は、断然「正



しい」わけですから、子どもは黙り込むしか術がなくなります。

「正しいこと」「あるべき姿勢」を子どもに伝える事はとても大切です。でもそれだけではなんとも動けないことがあります。そんな時は、子どもが本来もっている「よくなるうとする力」を信じる勇気が必要なのかもしれません。

健人君は、ひとしきりゲームの魅力を語り終えると、消え入るような声で付け加えます。「このままでは高校に行けないのも分かっている、けど：」「迷いや苦しさも伝わってきました。まだまだ成長途中の子どもです。未熟で、間違った考え方をするかもしれません。でも一度、「いい」とか「悪い」という判断は横に置いて、「僕はこう考えるんだ」という



sasaki 作

子どもからのメッセージを、「本気で感じてみる」ことが何より大事なときがあるように思うのです。

「：そうだね。大好きなゲームを我慢して、つまらない学校に通うなんて、苦しくてとつても大変なんだよね」「はい、すごく大変です」

健人君は少しホッとした表情をみせ、その日の相談を終えました。

「あの相談の翌日から、健人君、毎日学校に来るようになったんですよ!」翌週担任の先生が興奮気味に話してくれます。(よくやったね!)自分の壁をひとつ乗り越えた健人君に、心からのエールを贈ります。そして子どもたちのこんなミラクル級の底力に、逆に心はずむパワーをもらう私です。



# 介護のテクニックを学ぼう

## ベッドから 車椅子への移乗

ご家庭の介護で危険なことは、我流で力任せにしてしまうことです。介護の現場では介護職員が体系的に介護の手法を学び実践しています。介護のプロの技術を学び日々の介護に役立てましょう!

今回のテーマは「ベッドから車椅子への移乗」です。一番頻度の高い介護であり、介護者が腰を痛めやすい動作です。

ベッドから車椅子への移乗は、きちんとしたテクニックで行えば、介護者の負担も介護される側にも負担が軽くて済みます。

栗田病院グループ 特別養護老人ホーム 真島の里 松島副主任に介護テクニックを教えてもらいました。



特別養護老人ホーム 真島の里

副主任 **松島 直美**

(介護福祉士)

### 私のポイントアドバイス

- ★身体を抱えるときは、手を前に組んでいただくことで介護がスムーズに行なえます!身体を起こしながら同時に足をベッドの下に下ろし、ベッドに腰掛ける形になります。そのときの両膝の持ち方が大切です。
- ★ベッドから起こすときは、ベッドに腰掛ける形でお尻を軸にして廻しながら起こします。
- ★ベッドから立ち上がり、反転して車椅子に移乗するときに、どうしても力が必要ですが、脇から両腕を差し込んで、できるだけ身体を密着させて廻した腕をしっかり固定して膝を曲げて動作を行なうことで、介護者の腰への負担は軽減できます!
- ★最も重要なポイントは、廻した腕の固定の仕方です!手指を組むのではなく、利き手でもう片方の手首をつかむこと!これでしっかりと固定できます。

車椅子に移ってからは、後ろから脇に腕を差し込み、座り位置や姿勢を直すと介護を受ける方は快適です。介護の仕方一つで介護者も介護を受ける方も心地良く過ごせると思います。心がけていることは「自分の都合で介護せず、相手のペースにあわせる」ことです。

### 栗田病院グループ 特別養護老人ホーム 真島の里

認知症など介護の常に必要な高齢者に対応し、「利用者様個々の状況に合わせたケア」と「笑顔で対話」を大切に快適で安心できる生活を提供するとともに、地域に根ざし開かれた施設運営を心掛けています。

- 介護老人福祉施設 / 定員76名
  - 短期入所生活介護事業 (ショートステイ) / 定員24名
  - 居宅介護支援事業
- 〒381-2204 長野市真島町真島563  
TEL.026-285-5571  
FAX.026-285-5573



靴やスリッパをはかせる



車椅子は安全のためにベッドサイドに置かない



膝の間に片足をいれ



まずは声かけ「これから車椅子に移りましょう!」



両脇から腕をまわしてしっかりと固定



車椅子をベッドに対して斜め45度に固定



別角度からみたかたち



両膝をそろえて90度に上げて立てる



体を持ち上げ「立ちあがります」



お腹の上で両手を組んで



反転しながら車椅子に座らせる



首の下と立てた両膝に腕を差し入れ「起こしますよ」



ここがポイント!

相手の体に廻した腕の固定は、手を組むのではなく利き手で片方の手首をつかんでがっちり!

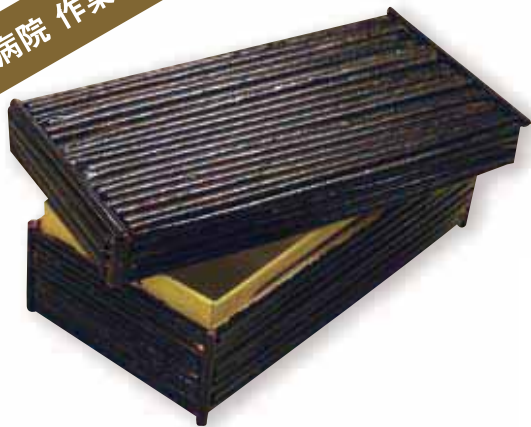


ここがポイント!

ベッドに腰掛けた形にお尻を軸にして廻しながら起こす



ここがポイント!

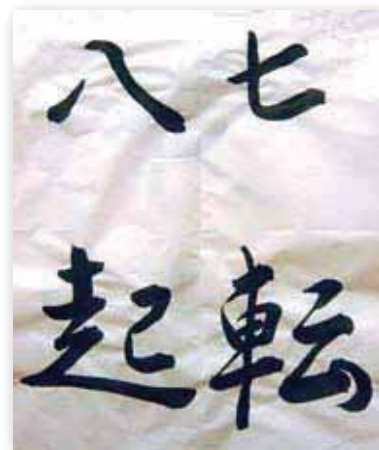


作品名「私の宝箱」

靴の箱を使って作りました。  
作者/T.Yさん

作品名「小銭入れ」

ボタン付けが難しかった。  
作者/Y.Kさん



作品名「書道」

上手く書きたい。 作者/K.Kさん



作品名「マイニット」

木枯らしに強い帽子です。  
作者/F.Hさん

栗田病院の作業療法科では、患者さんと共に手工芸や運動・音楽等の様々な活動を通じて社会復帰を目指します。作業療法を行なってきた中で、作成された作品の一部を今回紹介します。

# 患者さん による 製作 作品 紹介



作品名「中華メニュー」

初めての春巻き、おいしかったよ。  
作者/金曜調理グループ

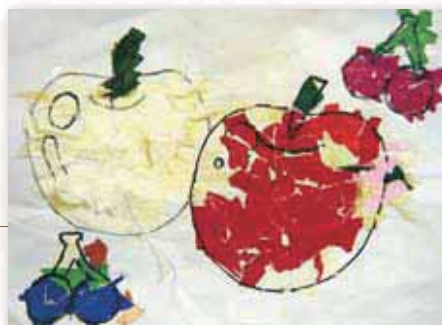


作品名「ユーミータワシ」

立ち上がりを工夫した。 作者/A.Nさん

作品名「おいしいりんごに見える？」

たのしい。 作者/S.Jさん



作品名「抹茶茶碗」

初めての陶芸で困難でしたがやり始めてみたら面白く、またやってみたいと思いました。  
作者/匿名希望



作品名「心」

心を込めて作りました。 作者/匿名希望



# AC長野パルセイロ いよいよJFL開幕!



AC長野—三洋電機洲本 前半8分、2点目のゴールを決める藤田選手

昨年12月に第34回全国地域リーグ決勝大会が行なわれ、AC長野パルセイロが2位となり、4度目の挑戦で見事JFLに昇格しました。JFLはJリーグ1部(J1)、2部(J2)に次ぐ全国リーグで、長野県勢の参入は松本山雅に次いで2チーム目。



県勢2チームを含む18チームで争うJFLがいよいよ開幕です。当院もオフィシャルパートナーとしてAC長野パルセイロを応援しています。

栗田病院はオフィシャルパートナーとしてAC長野パルセイロを応援しています。

## 藤田選手・加藤選手が 栗田病院庶務課で働いています

今季は、個人的にはJFLの得点王、チームとしては優勝を目指します。応援宜しくお願いします。



### プロフィール

藤田 信(ふじた まこと)  
背番号:13 ポジション:F  
1984年4月18日生まれ  
血液型:A型  
出身地:山口県  
身長:181cm  
体重:66kg  
経歴:西京高校↓JAPAN.S.C↓  
フェルヴォローザ石川・白山FC

これから宜しく申し上げます。元気に頑張ります。



### プロフィール

加藤 慎也(かとう しんや)  
背番号:21 ポジション:G  
1980年9月19日生まれ  
血液型:A型 出身地:茨城県  
身長:187cm 体重:77kg  
経歴:鹿島アントラーズ↓  
ジェフユナイテッド市原↓横浜F・マリノス↓  
鹿島アントラーズ↓柏レイソル↓愛媛FC↓  
ヴァンフォーレ甲府

AC長野パルセイロ  
北信地方の有志が1990年に「長野エルザSC」を結成し、2007年に法人化し、「AC長野パルセイロ」へ改名した。パルセイロはポルトガル語でパートナーの意味。ホームスタジアムは南長野運動公園にある南長野総合球技場。

# 地域連携科だより

## 地域連携科の業務

地域連携科では患者さんやご家族などから様々なご相談をお受けし、共に考え、より良い方法を目指して援助を行っていきます。また、利用できる制度・社会資源のご紹介や、他の関係機関とも連携をとりながら援助を行います。

- ・受診、入院、退院の相談
- ・断酒会、心理教育、SST
- ・社会制度のご紹介
- ・精神科訪問看護、精神科退院前訪問指導
- ・生活全般の相談

## スタッフ紹介



地域連携科には、4人の精神保健福祉士(ソーシャルワーカー)が在籍しています。  
(左から)山本 外山科長 秋山 吉池

お気軽にご相談ください。

相談日——月・金(土・日祝日休み)

受付時間——8時30分～17時

ご相談・お問い合わせは地域連携科まで  
お願いします。

☎026(224)3961(直通)

## Q & A よくいただく質問

Q 入院したいのですが、  
どのようにしたらいいでしょうか？

A 現在他の医療機関にかかってい  
るか。かかっている医療機関がありま  
したら、まず主治医の先生に相談し  
てみてください。事前に紹介状をいた  
だければ、検討いたします。また現在  
他の医療機関にかかっていなければ、  
詳しいお話を地域連携科で伺います。  
地域連携科にお電話していただくか、  
ご来院ください。不安に思っている事  
等なんでもお気軽にご相談ください。  
真摯にお話を伺います。精神科病棟で  
の作業療法や断酒会のプログラム等  
についてもご案内いたします。

## 退院支援コーディネーター大久保さんに

### インタビュー

今回は、病院とも密に関わっていた  
退院支援コーディネーターの大久保さん  
にお話を伺いました。

Q (山本) 大久保さんは、栗田病院でどんな仕事  
をされているのですか？

A (大久保) 県からの委託で退院支援の仕事をし  
ています。言でいうと退院のお手伝いをしてい  
ます。

Q (山本) 栗田病院に関わり始めてどのくらいに  
なりますか？

A (大久保) 今年で4年目になります。私が栗田  
病院に着始めたころに比べて、ずいぶん雰囲気  
変わりました。病院全体が退院の方向に向いて  
きた気がします。

患者さん、看護師さんにも覚えて頂き、お顔を  
出すと担当ケースの患者さんや看護師さん以  
外からもお声かけていただくようになりまし  
た。

Q (山本) 仕事でのやりがいはどんな時ですか？

A (大久保) やつぱり患者さんが退院していく日  
が一番嬉しいですね。在宅や施設に入所してい



患者さんの表情が晴れ晴れしているのを見ると、  
退院支援をしたことが報われた気がします。  
他のコーディネーターとも、「今日は〇〇さん退  
院の日だよ。お祝いだね、お赤飯食べなきゃね。」  
(笑)「なんて話したりします。」

Q (山本) 逆に大変なことはありますか？

A (大久保) 退院先の住まいを探すが大変です  
ね。今なかなか空きがない所が多いですから。  
そういつた中で患者さんが希望を持って退院の  
支援をしていくのが難しいですね。

Q (山本) 今後病院に希望することはあります  
か？

A (大久保) 本場にケースワーカーさんや看護師さ  
んが退院支援に協力して頂いて、助かっています。  
大きな病院なので、退院への取り組みは地域の  
病院として重要な役割を担っていると思います。  
あと、院内に患者さんと気兼ねなくお話できる  
スペースがあるといいですね。喫茶のような場所  
があると一緒にお茶しながらお話できますから。  
(笑)

Q (山本) 本日は、ありがとうございました。大  
久保さんがどのように栗田病院と関わって  
くださっているかわかりました。

A (大久保) 皆さん、院内で見かけましたら、気軽  
に声をかけてくださいね。

## つぶやき

毎日忙しく過ぎていますが、皆さんはいかがですか？  
この間、患者さんと一週間の振り返り時間を持つ  
たのですが、自分自身が「何してたかな…」としば  
しの沈黙。景色や出来事に思いをめぐらせる余裕  
も大切だと改めて感じました。皆様も、時折深呼吸  
をして景色を眺める余裕を持ってくださいね。

# 味噌汁当番とは？



## 今日のできは最高!! と当番の矢口さん

福祉活動ルポ第二弾ということで、早起きしてメゾン・ド・エスポワール(略称エスポワール)名物の朝食用「味噌汁当番」を取材しました。毎朝当番が持ち回りで決っていて、早出当番職員の西澤さんが当日の見守り役です。エスポワールには合計20名の方が入居して社会復帰に向け共同生活をしていきますが、当日の味噌汁当番は、矢口明光さんです。写真撮影をお願いすると快諾してくださいました。矢口さんは、慣れた手つきで調理開始。当日の具材は、揚げ、卵、えのき茸です。入居した方には、慣れるまで先輩入居者で早起き三人組が

教えてくれるそうです。揚げを同じ大きさに切り揃える矢口さん。見守りの職員西澤さんもOKサイン。完成した味噌汁を前に矢口さんの姿はとっても光ってました。「今日のできは最高だね」と自慢げです。1階の入居者5人分をお椀によそったあと、味噌汁の鍋を2階の食堂に運び無事当番終了。朝食の給食のおかずも魚の切身や昆布、のり、漬物など盛りだくさんで美味しそうでした。矢口さん、お疲れ様でした。



卵をとく



水を計量して



矢口明光さんと職員西澤さん



早起き三人衆と早番当番西澤さん



揚げを均等に切る



えのき茸を切って入れる



揚げを投入



だし投入



味噌投入



味見して



とき卵投入



完成です



1階の方5人分をよそう



最高のできでした



エスポワールの朝食



2階の方15人分を運ぶ



後片付け



活動ルポライター 暴走ダンパー H

## エスポワールの3つの機能とは？

生活訓練施設・グループホーム／ケアホーム・ショートステイです。生活訓練施設では、精神障害から回復しつつある方々に、生活の場を提供し、居室その他の設備を利用してもらいながら、日常生活技術の指導等を行い、社会生活に向けた支援を行います。グループホーム／ケアホームでは、家庭環境・住宅事情等の理由により、住居の確保が困難な方に、生活の場を提供するとともに自立に向けた支援を行います。ショートステイでは、在宅の障害者及び家族を支援するために一定期間生活の場を提供しています。お気軽に社会復帰指導員等に相談ください。



## エスポワールを利用するには？

生活訓練施設は、直接施設に申し込んでください。まず、体験利用をして頂き、入所希望面接をします。入所判定会議をへて入所が決定します。生活訓練施設の利用には、2年の期限があり、社会復帰訓練が目的ですので、利用期限が3ヵ月程度と短い場合もあります。グループホーム／ケアホーム、ショートステイの利用にあたっては、「障害福祉サービス受給者証」が必要になります。

生活訓練施設 18,000円/月

グループホーム／ケアホーム 6,000円/日

ショートステイ(体験入所の場合) 1,600円/日

\*詳しくはお気軽にお問い合わせください。

メゾン・ド・エスポワール 電話026(269)6655

〒380-0914 長野市稲葉770-1



今回は更新監査後1回目の定期監査として、昨年1年間の当院の取り組みを評価していただき、継続の承認をいただきました。  
今後とも職員一同が更に質の高い安全な医療を目指すとともに、地域の皆様に安心と信頼を提供し、ご満足頂けるよう努力を続けていきます。



内容として精神科医療事故防止活動をすることで医療の質の向上につなげていくこと、また最善の注意義務とは何なのか、そして医療行為の記録の大切さ、医療事故の記録の方法について学びました。

### 医療安全全体研修会を開催しました

平成22年12月16日(木)、多目的ホールにて医療安全管理全体研修会を開催しました。今回は精神科病院協会医療問題委員会委員長を務める東司(あずまつかさ)先生にお越しいただき、「精神医療事故と訴訟の現状」と題してご講演をいただきました。

### ISO定期監査が行なわれました

平成23年3月16日(水)～3月18日(金)まで、ISO定期監査が行なわれました。当院では患者さんに満足していただける医療を提供することを目的に2004年にISO9001



病棟ごとにテーマを決め、長期にわたり進めてきた研究の内容を発表しました。いずれも実務に即した研究内容であり、充実した発表会となりました。  
この研究を基に、当院の看護の質をさらに高めていきます。

### 看護研究発表会を開催しました

平成23年3月25日(金)、多目的ホールにて第11回看護研究発表会が開催されました。研究によって得られた知識や理論を、看護実践に活かし、看護の質をより高めていくことを目的に行なわれました。



### 栗田病院精神科外来「初診」が予約制になりました

予約診察内容：月～金午前中のみ(木曜は午後あり)  
予約方法：……お電話で、予約ください。  
(地域連携窓口)  
☎026(226)1311(代)  
予約受付時間：8時30分～17時(月～金)  
(土曜日は12時30分まで(祝日を除く))  
より多くの患者さんにスムーズに受診いただけるように予約制といたしました。ご理解とご協力を頂きますようお願い致します。  
\*木曜を除く月～金午後は原則として初診は緊急対応のみとなります。

## 栗田病院外来担当医表

\*精神科外来「初診」が予約制になりました。

内科外来担当医表

\*1:循環器内科外来 ●赤字は女性医師

曜日	月		火		水		木		金		土	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
第1診察室	一由	一由	三井	三井	倉石(章)	倉石(章)			三井	三井	休診	
第2診察室	—	稲田	—	—	—	—	一由	一由	稲田	—		

精神科外来担当医表

\*1:物忘れ(認知症)外来(予約制) \*2:アルコール外来 酒害ミーティング(11:00～12:00) ●赤字は女性医師

曜日	月		火		水		木		金		土		
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	
第5診察室	—	—	—	—	—	—	中里	中里	—	—	休診		
第6診察室(初診)	倉石(三)	—	中澤	—	竹内	—	山本	山本	—	—			
第7診察室(再診)	—	—	竹内	竹内	倉石(和)	稲田	中澤	中澤	倉石(三)	倉石(三)			倉石(和)
第8診察室	—	—	—	—	—	倉石(和)*1	—	—	—	稲田*2			—
第10診察室	—	—	安達	安達	—	—	—	—	—	—			鈴木

## 栗田病院グループインフォメーション

### 篠ノ井駅前に4月17日オープンの住宅型有料老人ホーム「アヴィラージュ篠ノ井駅前」内にデイサービス・ヘルパーステーション・居宅介護支援事業所開設

4月17日、篠ノ井駅前に医療・介護のバックアップを栗田病院グループが担う高齢者のための住宅型有料老人ホームがオープン致しました。

この住宅型有料老人ホームを運営する(株)はれコーポレーションと業務提携をし、1階部分にヘルパーステーション「なごやか篠ノ井」・デイサービスセンター「陽だまり篠ノ井」・居宅介護支援事業所「アヴィラージュ篠ノ井駅前」を開設し、ご利用者様の日々の暮らしを支えます。

●入居に関するお問い合わせ

有料老人ホーム入居相談センター TEL. 026-290-5880



### 4月16日、長野市芹田在宅介護支援センターがオープン

芹田地区の身近な相談窓口として、介護するための知識や方法、介護予防に関する相談に総合的に応じると共に、必要な保健福祉サービスなどを利用するための支援を行います。



●お問い合わせ

長野市芹田在宅介護支援センター  
〒380-0921 長野市栗田732-1 陽だまり栗田2F  
TEL. 026-217-5650 FAX.026-229-7707

### 栗田病院グループスタッフ募集

#### 栗田病院

募集職種	看護師【常勤・日勤常勤・パート】……………5名 准看護師【常勤・日勤常勤】……………3名 薬剤師【日勤常勤】……………1名
勤務時間	日勤/8:30~17:00 夜勤/16:00~9:00 (パートは月80時間以上の勤務が可能な方)
給与・休日	規定による(日勤常勤のみでも正職員となります)
お問い合わせ	☎026-226-1311 mail:jinji@kuritahp.or.jp

#### 社会福祉法人 長野南福祉会

募集職種	介護職員【ヘルパー2級以上・常勤(夜勤有)】…若干名 勤務先 / 特別養護老人ホーム 真島の里 認知症対応型グループホーム こもれ陽栗田 ヘルパーステーション なごやか篠ノ井 ※勤務先については応相談
	看護職員【日勤常勤・パート】……………1名 介護支援専門員【常勤(夜勤有)】……………1名 勤務先 / 認知症対応型グループホーム こもれ陽栗田
給与・休日	規定による
お問い合わせ	☎080-4159-6270

## 栗田病院

〒380-0921 長野市栗田 695

TEL.026-226-1311(代)

FAX.026-224-8673

健診専用 / TEL.026-226-0007

歯科専用 / TEL.026-269-0011

HP <http://www.kuritahp.or.jp/>

#### ■診療科目

内科・心療内科・神経精神科・呼吸器内科・消化器内科・循環器内科・歯科・小児歯科・人間ドック

#### ■診療時間(受付時間)

月曜～金曜 午前 8:30～12:30(8:30～12:00) 午後 13:30～17:00(13:30～16:30)  
土曜 午前 8:30～12:30(8:30～12:00)

※初診(予約制) / 月曜～金曜:原則午前中のみ、木曜:午後あり

#### ■休診日

内科・呼吸器内科・消化器内科・循環器内科・人間ドック / 土・日・祝休日  
心療内科・神経精神科・歯科・小児歯科 / 土(午後)・日・祝休日