

竹内病院 だより

2月号

医療法人
社団仁和会

 竹内病院

宮崎市霧島2丁目260

TEL(0985)26-0123 FAX(0985)26-8791

ドクター

Dr.に聞く!【第89回】

「老い」を考える

消化器外科医師 豊永 健二

現在の日本人の平均寿命は男性が80.50歳、女性が86.83歳となっています。これは2014年版ですが、2013年と比しても男性は0.29年、女性は0.22年伸びています。やはり世界有数の長寿国であり、男女合わせた平均寿命の84歳は世界第1位となっています。WHOのホームページでも2010年からずっと世界第1位をキープしているようです。

100歳以上の高齢者は昨年の発表では日本国内で6万人を越えています。統計でみると1998年に初の1万人を超え、2009年に4万人、2012年に5万人を越えたそうです。日本の出生率は低いままなので高齢化社会に突入していくのは必然であり、最近の報道でもよく耳にすることです。

さて、先日の新聞に「健康寿命」の記事が載っていました。「健康寿命」とは日常生活を問題なく自立して健康に生活できる期間を示しています。平均寿命と比べると男性では約9年、女性では約11年の差があるようで、男性で71.19歳、女性が74.21歳です。喜ばしいことに宮崎県人では男性・女性とも全国平均を上回っているようです。

しかし裏返せば、「この健康寿命を越える年齢になると、何らかの病気や体調不良状態となり日常生活に支障をきたすことが普通に訪れる」ということです。当院での患者さんも70歳以上の方が大半です。私の患者さんでは入院患者さんの平均年齢は80歳以上であり、80歳を切ることはめったにありません。その年代では病気になることは現状では普通のことなのです。

「老い」はすべての人間に訪れます。女優の樹木希林さんは以前あるテレビ番組で「老いを楽しんでいます。」と発言されていました。続けて「今まで出来ていたことが徐々に出来なくなることに気付き、自分は年をとったのだ、ということを理解する。理解できたら無理をしない、無理に繕うこともしない、自然体に任せる。」とも。達観されているなあ、と感心しながら拝見しました。

みなさんも健康な暮らしが送れるうちに「自分について・健康について・老いについて」と是非一度考えてみることをお勧めします。ぼんやりとでも良いので「自分の老いのイメージ」を持つておくことをお勧めします。そして、少しでも健康寿命が伸ばせるように、日頃の生活習慣で改善できることがあればすぐにでも始めましょう。

「健康診断の重要性」

放射線科医師 中原 真由美

今、日本人に多い生活習慣病。がんや高血圧、糖尿病、高脂血症、心疾患などが挙げられますが、これらは初期段階では自覚症状があまりないため、なかなか自分では気付かないものです。

日本の死因のうち、6割を占めるのが生活習慣病です。中でも、死因の第1位であるがんは平均寿命の高齢化に伴い、2人に1人ががんになり、3人に1人はがんで亡くなっています。また、がんに次いで多い死因は心疾患(狭心症や心筋梗塞)や脳血管障害(脳塞栓やくも膜下出血)となっています。

健康診断は自覚症状が現れる前に生活習慣病等をチェックするいい機会です。自分で気が付いていない病気を早期発見できれば病気の進行を食い止め、治療によって治すことも可能です。がんも現在は健康診断による早期発見、早期治療によって治るケースも増えています。ぜひ健康診断を受けて自分の健康状態を知り、日ごろから健康に気を配るように心がけて下さい。

また、二次検査(再検査、精密検査)が必要となった場合、恐れったり面倒がったりせずに速やかに受診して、早めの診断を受けましょう。「あの時受けておけばよかった。」と後悔するようではせっかく受けた健康診断が無駄な検査に終わってしまいます。当院でも各種検査を行っておりますので、お気軽にお尋ね下さい。

「仁和会合同新年会」

職員互助会会長 川崎 浩二

1月9日(土)午後7時からガーデンベルズ宮崎で、竹内病院とむつみ苑との合同新年会が行われました。夜勤者を除くほぼ全ての職員が一堂に会する大きな行事です。

まず、竹内病院の川越事務長の開会のことばから始まり、仁和会理事長竹内茂院長の挨拶。そして新入職員紹介の後、石原先生の発声による乾杯があり、会食へと進行しました。会食の途中には職員による踊りや歌、そして映像のパフォーマンス、テーブルゲームで会場が一体となって大いに盛り上がりました。予定されていた2時間半があつという間に過ぎ、最後に太田先生の音頭で万歳三唱をして閉会となりました。

冒頭竹内院長の挨拶の中で「右肩下がりと言われる業界ではありますが、私たちの仁和会は逆流に負けず、川を遡上する鮎のように力強く頑張りましょう。」という言葉がありましたが、本日の新年会では出席した職員全員が明日からの勤務に向けて意欲的に取り組む気持ちを持つことができたのではないかと感じました。



「4階病棟だより」

4階病棟主任 杉田 桂子

立春が過ぎ、穏やかな春の風が…と。春はまだまだでした。

私ども4階病棟は療養型病棟なので高齢者の方がほとんどです。1人1人寒さの感じ方も違うので部屋の温度管理には一番注意しています。今年はインフルエンザの流行りは有難いことに竹内病院ではあまり無く、これも日頃の温度管理や患者さまへのケアによるものと思っております。

近くの文化公園の桜の木は、春には咲いてくれるのか心配なくらい枯れて見えますが、今年も立派な花を見せてくれると思います。患者さまを車椅子にお乗せして「桜見の散歩」が出来るよう、私たちスタッフも健康管理を考えながら支えてまいりますので、リハビリを頑張って頂きたいと思います。

「成人式を迎えて」

医療高等課程 水木 杏奈

1月10日、七五三以来の着物を着て成人を迎えました。今までは、何気なく他人事のように過ごしてきた成人の日もいざ自分の番となるとあつという間だったような気がします。成人式や式の後に参加した中学校の同窓会では懐かしい友人と5年ぶりに再会しました。就職した人や進学した人、親となって子育てをしている人などいて大変なのは自分だけではないことが分かりました。私は、まだ当院では看護学生という立場で迷惑をかけてしまうことも多いですが、これからも当院の一員として頑張っていきたいと思います。また、今年も准看護学生卒業と高看入試、資格試験と私にとって大きな節目の年でもあるので、これまで支えてくださった方々の期待に添えるように悔いの残らないように勉強などに励んでいきたいと思っています。



医療高等課程 武島 功志郎

成人式で中学校の友達と会いました。中学生の頃は5年後の成人式などまだ先のことで、その時にはただ大人になれると思っていました。実際に成人式を迎えてみると、あの頃とあまり変わっていないと実感しました。これからさらに看護の知識、技術を深めながら自分の夢を叶えるため、一つ一つのことに責任を持ち行動するよう心掛けたいと思っています。

「新入職員挨拶」

4F病棟看護師 大槻 里穂

1月13日より4F病棟に入職しました看護師の大槻里穂です。

最初にご迷惑をおかけすること多いと思いますが、できるだけ早く仕事に慣れてスタッフ、患者様のお役に立てるように頑張りたいと思います。よろしくお願いたします。

調理員 阪元 久明

早いもので入職して約2か月になります。以前勤めていた職場は老人ホーム施設で、調理の仕事をしていました。これからも前の職場の経験を生かして仕事に励みたいと思いますので、よろしくお願いたします。

美味しい料理

私事です、健診での「メタボ」ランク付けが気になり最近では昼食後、夕食後、休日と頑張っで遠くの街にまで歩く努力をしています。食事での制限は欲深い私には無理のようです。ただ歩くだけです。でも食事にも少々の気配りは…。寒い中歩くと、多分ドロドロになっているだろう血管が心配なので、水分補給と塩分の取り過ぎには気を付けます。攻めの減塩(積極的に減塩)、守りの減塩(体内ナトリウムの排出を促す)で考えた料理を今回のテーマにしました。

豆乳入り鯛のつみれ汁・・・ナイスです。 5人分くらいで、おかわり無しの分量です。

<材料>

①鯛のすり身:2尾分を3枚卸 まな板でみじんにたたきます。②たまご:1個の半分くらい 残りは、納豆ご飯に混ぜましょう③片栗粉:大さじ1 良く練ったすり身に、卵と一緒に混ぜます。④塩:小さじ半分 後で、味付けの時この塩味が出るので味噌を控えめに!⑤かぼちゃ:200~300g コロコロ大き目に切る。椀用です。⑥人参:20~30g程度 いちょう切で薄めに。彩りです。千切りでもOK!⑦ほうれん草:100g程度(半束) さつと下茹でして2cmほどに切っておく。⑧ごぼう:半本 ささがきか、斜めに薄く。食べやすい好みの切り方⑨水:カップ2弱 ご家庭で用意されるくらいの量の半分程度です。⑩豆乳:カップ2強 水より多め(いつもの水の半分程度です)⑪味噌:60~70g つみれから塩分が出ますので、少しづつ入れて下さい。⑫煮干し:ない時は「本だし」のような調味料で十分です。鯛のだしがけっこう出ます。

<作り方>

沸騰しだし汁にごぼう、かぼちゃ、人参を煮ます。その間に鯛をたたきボールで卵・片栗粉・塩を混ぜつみれを作っておきます。かぼちゃに火が通ったらカレースプーンを鍋の汁で温めてつみれをすくいます。スプーンを温めると鯛がくっつきません。アクをきれいにすくいながら全て入れてひと煮立ちさせ豆乳・みそを入れ味を調えます。水気を切ったほうれん草を入れ出来上がり。

ほうれん草、南瓜などカリウムの多い野菜はナトリウムの排出を促しますし、鯛や、豆腐や豆乳などの大豆製品は抗酸化成分も多いので動脈硬化の予防にも役立つようです。

攻めの減塩で、塩分の含まれたラーメンや練り製品、干しものなどを控えめな摂取にする努力。守りの減塩で、果物、野菜、魚に大豆、海藻などミネラルと言われる食品を積極的に摂取の努力。で、優しい春に備えて1歩2歩と歩く事で、自分やご家族を守りましょう。食後に歩くだけでも血糖値上昇も抑えられ、時には「へえ、こんな所に喫茶店があったんだあ」と、知らない街を歩くだけでストレス発散! 主治医にご相談の上始めて下さいね。



関連施設

介護老人保健施設

むつみ苑

【施設定員/入所:80名 通所:20名】

施設長 面高 美津子

宮崎市池内町伊勢領1344番地

TEL (0985) 39-9200 FAX (0985) 39-9506

グループホーム 平和ヶ丘

TEL (0985) 30-2855

グループホーム 池内の家

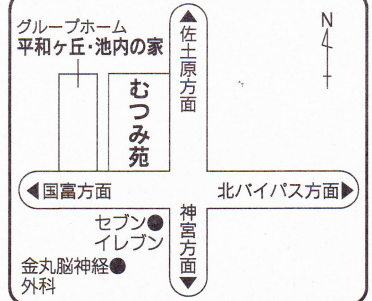
TEL (0985) 39-6623

大宮在宅介護支援センター

TEL (0985) 36-3170

宮崎市大宮地区地域包括支援センター

TEL (0985) 61-1789



呼吸器外科・呼吸器内科・消化器外科・外科・内科
肛門外科・リウマチ科・循環器内科・放射線科
リハビリテーション科

保険医療機関

医療法人社団 仁和会



竹内病院

理事長 竹内 茂

〒880-0032 宮崎市霧島2丁目260番地

TEL (0985) 26-0123 FAX (0985) 26-8791 URL : <http://www.zinwakai-takeuchi.com/>

診療時間

- 平日/午前8時30分~正午 午後1時30分~午後6時
- 土曜日/午前8時30分~正午
- ※急患は随時受付いたします※
- 休診日/日曜・祝祭日
- 健康診断、随時受け付けております。

