



南東北春日リハビリテーション病院
介護老人保健施設 春日リハビリテーションケアセンター

小春日和

こはるびより

発行
2009年10月

第59号

家庭の医学

胃の健康診断

当院でも多くの方が、健康診断のために来院しております。胃の透視やカメラも一緒にと希望されて受けられる方も多くいらっしゃいます。

今回は、胃の透視とカメラのそれぞれの長所と短所についてお話したいと思います。

胃の透視（バリウム検査）

胃潰瘍や進行癌などの形が大きく変化する病気では、どちらの検査でも簡単に指摘できませんが、胃下垂や胃の壁を這うように広がる癌、食道、胃の食物の通りの良さを見るには、バリウム検査がすぐれています。

胃カメラ（内視鏡検査）

胃炎などで粘膜の色調の変化を見る場合、組織検査が必要な場合に適します。



長所

- 胃の全体の形がわかる
- 胃下垂、胃の伸びやすさがわかる
- 食道、胃の動き、食べ物の通る様子がわかる

短所

- バリウムがまずい（昔よりは飲みやすくなっています）
- 胃の検査後、腸の中でバリウムが固まり、便秘が起こりやすい
- 下剤服用により、腸のパランスが崩れ、下痢に傾く傾向あり

胃カメラ（内視鏡検査）

- 胃の粘膜の色がわかる（診断する時の大きな助けとなる）
- 組織検査が可能

- 嘔吐反射による苦痛

経鼻内視鏡と
経口内視鏡のちがいについて

経鼻・経口内視鏡ともに、見える範囲は、胃・十二指腸の途中までで変わりはありません。

嘔吐反射を誘発する部位に内視鏡があたりにくいいため、経鼻内視鏡の方が楽ですが、内視鏡の止血術や治療内視鏡は、経鼻内視鏡では一般的に行いません。

また、経鼻内視鏡は画素数が少なく、遠景に弱いので、ざっと見では、小さな病変は見逃される可能性があります。検査時間はほとんど同じですが、検査前処置は経鼻内視鏡の方がかかるといえます。

また次に該当する方は病気の早期発見のためにも、一度は胃の検査を受けてみてください。

- 健診等で要精密検査結果が出た方
- 胃痛、胸焼け、むかつき、もたれなど胃に症状のある方
- 腹痛、食欲不振、吐き気、嘔吐のある方
- 貧血のひどい方
- 体重が急激に減少した方

※右記のような症状以外にも胃に気になる症状がある方は検査をお受けください。

※40歳以上の方は、右記のような症状がない場合でも1年に1回は検診をお受けになることをおすすめします。

※胃カメラ検査は予約制となっております。検査について、わからないことやご心配事などがありましたら、お気軽にお問い合わせください。



ご予約・お問い合わせ

医療法人社団 三成会
南東北春日リハビリテーション病院
TEL.0248-63-7299

今月の目次

- 1 ページ 家庭の医学
- 2 ページ イベントニュースご案内
- 3 ページ 介護教室
- 4 ページ 栄養だより

イベントニュース

病棟で敬老会を行いました

少し肌寒い風が吹くようになってきました。皆さんも風邪やインフルエンザにならないよう気を付けて下さい。

4階病棟では、9月21日の敬老の日になんて少し早めですが9月16日に敬老の日のレクレーションをおこないました。敬老の日とは「多年にわたり社会につくしてきた老人を敬愛し、長寿を祝う」という意味があるそうです。

まず東病棟と西病棟に分かれて、玉入れ等の運動を行いました。賑やかな雰囲気の中でみなさん楽しんでいました。次に職員によるヨサコイを披露しました。夏祭りの時に見た方も、初めて見た方も

一生懸命踊る職員を見て目を輝かせていました。

最後は各病棟に戻り、長寿を願って鶴と亀が描かれた饅頭と、職員からの手紙を添えて渡しました。

みなさんとても喜んでくださり良かったです。これからも長生きしてください。



第24回 市民健康教室のご案内

平成21年11月28日(土)、地域の皆さんを対象とし「健診結果からみる食生活の問題点」をテーマに、第24回市民健康教室を開催します。参加希望の方は会場までご案内しますので、当日受付にてお声をかけください。

たくさんの皆さんのご参加をお待ちしております。参加費は無料です。

【第24回 市民健康教室】

日時／平成21年11月28日(土)
午後2時～3時30分

テーマ／「健診結果からみる
食生活の問題点」

講師／管理栄養士 有我三千代

場所／南東北春日リハビリテーション病院
5階会議室

その他／健康チェック
(骨密度、血管年齢、血圧、体脂肪測定)

※テーマが変更になる場合があります。ご了承ください。

短時間型通所リハビリテーションのご案内

介護老人保健施設 春日リハビリテーション・ケアセンター 通所リハビリテーションでは、今回新たな枠組みとして、約2時間の通所リハビリテーションを始めました。「お風呂や食事はしないでリハビリだけをしたい」という方、ぜひ一度見学にいらしてください。みなさんの生活がより良いものになるよう、スタッフがお手伝いさせていただきます。



【サービスの概要】

- 毎週火、木曜日 午後1時30分～午後3時30分(祝祭日は除く)
- 対象者／介護認定を受けている方 ●サービス内容／パワーリハビリテーション、個別リハビリテーション等

このような方におすすめ!!

- リハビリだけをして帰りたい ●病院などで、リハビリが受けられなくなった
- 言語リハビリを受けたい(言語聴覚士が対応いたします) ●通所リハビリ料金を安くしたい

《基本料金》

- 要支援1 / 2,544円/月
- 要支援2 / 4,976円/月
- 要介護1 / 282円/日
- 要介護2 / 312円/日
- 要介護3 / 342円/日
- 要介護4 / 372円/日
- 要介護5 / 402円/日

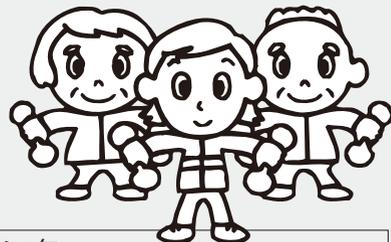
※これらに別途加算料金がかかります。

例えば、要介護1で週2回利用された場合
ひと月あたりの料金は3,226円となります。

※個別リハビリテーション、リハビリマネジメント等の加算を含みます。
また利用料金はおひとりおひとり異なりますので、詳しくはお問い合わせください。

お問い合わせ

介護老人保健施設 春日リハビリテーション・ケアセンター
通所リハビリテーション 電話・FAX **0248-63-7327**



介護教室《〈パンツ・オムツの選び方〉》

尿量に合わせてパンツ・オムツを選ぶ!

 **少ない～中くらい** 漏れる尿量が少ないなら…

漏れる量がほんのちょっとだけという場合は、「失禁パンツ」がおすすめです。トランクス・五分丈などをはじめ、いろいろなタイプがあるので、状態に合わせて選べます。しかし失禁パンツだけでは心配だという場合には、尿取りパットとの併用をおすすめします。パットの種類も豊富で、自分の状態に合わせて使い分けられます。さらに吸水性をもっと重視したい場合は、防水パンツがいいでしょう。たっぷり吸収するので、尿量が多くなっても安心です。また、失禁パンツは使いたくないという方には、手持ちの下着に尿取りパットを合わせることもできます。



失禁パンツ

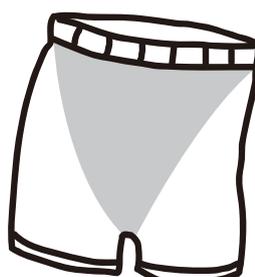
パンツの股部分の吸水性が強化されていて、何回も繰り返し洗濯できます。



前開きタイプ



スタンダードタイプ

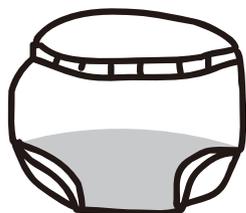


トランクスタイプ

 吸水部分

防水パンツ

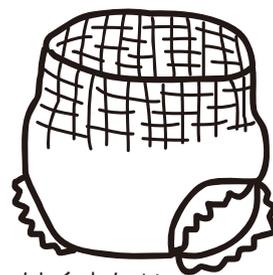
股の部分の防水をより強化し、多重構造にした失禁パンツの一つです。



 吸水部分

 **少ない～中くらい** 防水性をより強化するには…

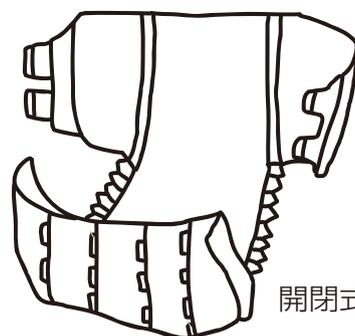
漏れる量が少し多い場合は、たっぷり吸収してくれるパンツタイプの「はくオムツ」がおすすめです。ギャザー入りなので、からだにしっかりフィットして、「漏れ」を防ぎます。



はくオムツ

 **多い** 寝ている時間が長い場合などには…

尿量が多い場合には、吸収部分に尿を固めるポリマーが内蔵されている「はくオムツ」や「開閉式オムツ」がおすすめです。開閉式オムツは、オムツカバーと紙オムツが一体になったもので、からだに合わせて両サイドをテープで止めるタイプなどがあります。



開閉式オムツ



栄養だより

病院や老健の食事のご紹介

すっかり秋らしくなってきました。秋は実りの秋。お米やおいも、栗やきのこなどが収穫されますね。

今回は秋の味覚、さつまいもを使ったきんつばを紹介します。きんつばはホットプレートやテフロンフライパンで簡単にできるおやつです。さつまいもは太くずっしりと重みのあるもので、皮のツヤがよく、表面にデコボコが少ないものを選ぶのがおいしいさつま芋を選ぶポイントです。

いもきんつば

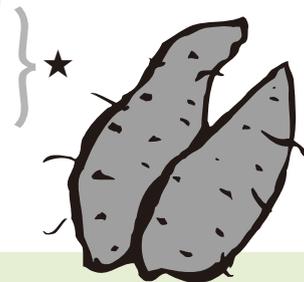


～材料(12個分)～

さつまいも……………600g
砂糖……………80g

皮の部分

薄力粉……………75g
白玉粉……………15g
水……………180cc
砂糖・塩……………少々



作り方

- ①さつま芋は皮をむき、水にさらしアクをぬく。
- ②ボールに★の材料を入れ、泡だて器でダマができないように混ぜ、こし器でこし、ラップをして30分休ませる。
- ③さつま芋を柔らかくなるまで茹で、つぶして砂糖を加える。
- ④ラップを敷いたバットに③をしきつめ、ラップをかけて冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤④のいもあんを12等分に切り分ける。
- ⑥②の生地をサッと混ぜて5のあんを持ち、一つの面に衣をつけて焦がさないようにフライパンで焼く。同様に残りの面も焼く。

栄養管理科 有我 三千代

■ 外来診察担当医表

※形成外科の11月の診療は6日・20日の金曜日です。

| 診療科 | 診療時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|------------------------------|--------------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 内科 | 午前8:30～12:30 | 大越 透 | 高木 秀峯 | 大越 透 | 高木 秀峯 | 佐藤 哲夫 | 大越 透 |
| | 午後1:30～ 5:00 | 大越 透 | 大越 透 | 大越 透 | 樋口 健弥 | 大越 透 | 高木 秀峯 |
| 脳神経外科 | 午前8:30～12:30 | 後藤 恒夫 | | 後藤 恒夫 | | 後藤 恒夫 | |
| | 午後1:30～ 5:00 | | | | | | 後藤 恒夫 |
| 眼科 | 午後1:30～ 4:00 | 小林 奈美江 | | | | | |
| 形成外科 | 午後1:30～ 4:30 | | | | | ※ | |
| リハビリテーション科(理学療法 作業療法 言語聴覚療法) | 午前8:30～12:30 | 後藤 恒夫 | | 後藤 恒夫 | | 後藤 恒夫 | |

ニコチン依存症管理を行っております。

● 健診 ● 一般健診 ● 協会けんぽ健診(旧政府管掌)〈生活習慣病・予防健診〉 ● 人間ドック ● 胃がん検診 ● 内視鏡検査

編集後記

夏が過ぎ、秋を意識する季節となりましたね。空気が乾燥し、気温が低くなってきたのでカゼには気を付けましょう。そういえば、秋はサンマがおいしい季節ですよ。私は昔からサンマが好きでおいしく食べるのにちょっとしたこだわりがあるんです。まず、サンマにまんべんなく塩をふり10～20分程おきます。これによってサンマから余分な水分が抜け、おいさが凝縮されます。次に炭は火が落ち着いた時に焼くと皮が焦げず、中までじっくり火を通すことができます。あと大根おろしはたっぷりとおいしすぎてサンマ以外食べたくなくなりますよ!!(杉吉 三平)

■ 発行/医療法人社団 三成会

南東北春日リハビリテーション病院
TEL.0248-63-7299

春日居宅介護支援事業所
TEL.0248-63-7297

介護老人保健施設 春日リハビリテーションケアセンター
TEL.0248-63-7279

春日訪問看護ステーション
TEL.0248-63-7278



所在地:福島県須賀川市南上町123-1

ホームページアドレスが変わりました http://www.kasuga-rehabili.com

■ 印刷/石井電算印刷株式会社

南東北 春日 検索 CLICK

個人情報保護法施行により、紙面に掲載されている写真は、本人の承諾を得て掲載しております。



内科・脳外科の看板を目印にしてください。