

# 小林病院 広報誌

## まきょう



第67号  
令和3年10月1日  
発行責任者  
渡邊 治



### contents

- ・口腔ケア ～口から美味しく食べるという事～
- ・病棟内でのリハビリのご様子
- ・栄養科だより
- ・診療表・検査案内
- ・レクリエーション活動
- ・新入職員に聞いてみました
- ・関連施設紹介

**小林病院 基本理念** 人間尊重の精神と人間平等の思想で、すべての人の健康と幸福を願い、地域医療に貢献する。

- 小林病院 基本方針**
- 1.お一人おひとりの思いをくみ取り、生命の尊厳と権利を尊重したチーム医療とチームケアを実践します。
  - 2.地域の皆様のニーズに応え、信頼され、選ばれるための医療提供体制と快適な療養環境を整備します。
  - 3.職員は職業人としての誇りと志を持ち、日々研鑽に励み、良質で安全なサービスの提供に努めます。
  - 4.地域にあり続けるため、開かれた事業運営と健全な経営基盤を確立し、医療と福祉を通じて、永続的に地域社会の発展に貢献します。
  - 5.職員の健康と安全に配慮すると共に、職員相互が信頼しあい、働きがいを実感できる職場づくりを目指します。

### 診療表

※1 …第1, 3, 5週は坂口医師 …第2, 4週は渡辺医師

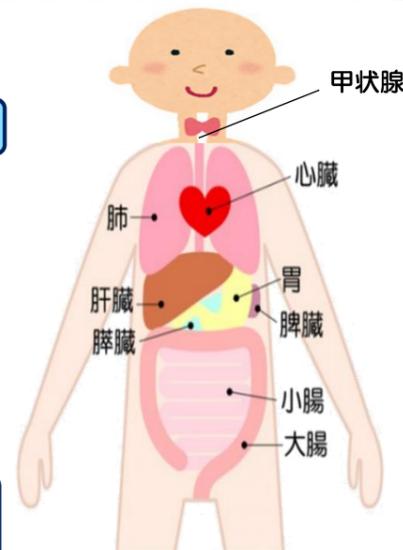
診療科	診療時間	内科 胃腸科 循環器科 外科 整形外科				
		月	火	水	木	金
外来	午前 8:30～12:30	坂口	※1	坂口	坂口	坂口
	午後 13:30～17:30	渡辺	渡辺	坂口	渡辺	坂口
訪問診療	毎週火曜日 午前中	第1, 3, 5週 火曜		第2, 4週 火曜		
		渡辺		坂口		

- ・リハビリ時間は、下記となります。  
8:40～12:00, 13:40～17:00
- ・訪問診療をご希望の際は、主治医へご相談ください。
- ・往診については、医師の診療状況により、ご対応できないことがあります。お問い合わせください。
- ・土日祝祭日は、休診となります。

### 各種検査のご案内

検査項目	
レントゲン	単純骨密度CT (頭部・胸部・腹部) <b>胃透視</b> <b>大腸透視</b>
超音波	腹部超音波 (肝臓・胆のう・膵臓・腎臓・脾臓) 乳腺・甲状腺・膀胱・頸部
その他	<b>睡眠時無呼吸症候群</b> 肺機能 各種がん検診
内視鏡	胃 (経口・経鼻) ピロリ菌 大腸
心電図	24時間ホルター心電図 負荷心電図
糖尿検査	<b>血糖</b> <b>糖負荷試験</b>

※ **赤枠** の検査は予約が必要になります。  
お気軽にお問い合わせください。小林病院外来 Tel. 0964-28-2025



### こばやし医療・福祉グループ

- |   |  |
|---|--|
| <p><b>小林病院</b><br/>居宅介護支援、訪問診療・訪問看護、通所リハビリ、訪問リハビリ、ショートステイ、健診<br/>熊本市南区城南町限庄574<br/>☎: 0964-28-2025</p> <p><b>介護老人保健施設 桔梗苑</b><br/>通所リハビリ (デイケア)<br/>ショートステイ<br/>熊本市南区城南町沈目1481<br/>☎: 0964-28-6811</p> <p><b>高齢者支援センターささえりあ城南</b><br/>☎: 0964-28-1131 城南まちづくりセンター内</p> <p><b>相談支援センター絆</b><br/>☎: 0964-28-7799 城南まちづくりセンター内</p> | <p><b>障害者支援施設 くまむた荘</b><br/>ショートステイ<br/>デイサービスセンター春秋館<br/>熊本市南区城南町沈目1502<br/>☎: 0964-28-4680</p> <p><b>指定介護老人福祉施設 祥麟館</b><br/>居宅介護支援、通所介護 (デイサービス)、ショートステイ<br/>熊本市南区城南町沈目1513<br/>☎: 0964-28-7711</p> <p><b>サービス付高齢者向け住宅 くまのしょう</b><br/><b>小規模多機能型居宅介護施設 くまのしょう</b><br/>訪問・通い・宿泊<br/>熊本市南区城南町下宮地722番地6<br/>☎: 0964-46-6000</p> |
|---|--|



**編集後記** 今年も酷暑で、体調を崩された方も多かったのではないのでしょうか。かと思えば、熊本は季節外れ?で梅雨?を思わせるような雨の日が続きましたね。厳しい暑さも過ぎ去り、秋らしい季節となりました。スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋と、秋にはいろいろありますが、皆様の秋は何でしょうか?コロナ禍での制約が付きまといますが、皆様にとっての秋を満喫しましょう!  
広報委員: 網田・松田み・秦・伊藤・園田・松本・後藤

# 口腔ケア

～口から美味しく食べるという事～

生活の中で、”おいしく食べる”ことは楽しみや喜びであり、生きていることを実感できる行為です。誰もがおいしいものを食べ健康を維持し長生きしたいと思います。

食べ物を口に運び、咀嚼（かみ砕いたりすること）して、嚥下（飲み込むこと）することは、五感を刺激し脳を活性化させ、脳への刺激という点でも非常に有効な行為です。また、自分の口から“おいしく食べるということ”は生きる意欲にもつながります。

一般的に、健康な方であれば、しっかり咀嚼して食べることで唾液などによって歯や粘膜面はある程度清掃され、清潔を保たれます（自浄作用）。加齢や認知症・脳血管疾患などを患うと、その後遺症などによって咀嚼・嚥下機能の低下により、食事や水分にムセたり、誤えん（飲食物や唾液を飲み込んだときに気道（気管）に入ってしまうこと）しやすくなります。誤嚥をすると誤嚥性の肺炎を患ったり、ひいてはそのことでさらに全身状態や咀嚼や嚥下機能を低下させてしまうこともあります。一般的に口から食べることができなくなると、鼻からチューブを通して栄養剤を摂取する経鼻経管栄養などがありますが、場合によっては身体的・精神的苦痛を感じることもあり、そのような場合は生きる意欲を低下させてしまうことにつながることもあります。

しかし、食事を中止中の患者様や経管栄養の患者様といった口から摂取していない患者様は、唾液の分泌も減り、自浄作用が期待できず、口腔内は細菌が増え、口腔内が汚れてしまいます。嚥下機能などの障害も影響し、誤嚥性の肺炎にもかかりやすくなります。

口から食べる機能を維持するためだけではなく、上記の様なことより、口腔ケアが大切となります。口腔ケアにより疾患の予防や維持・改善、健康促進につながるため、生活援助であるとともに、生命の維持増進に直結したケアであると思います。一般的に、高齢者は自分自身でしっかりと口腔内の清潔を保つことができる方は多くはありません。自分自身で行っている方でも、舌苔や残歯の間や義歯の清掃が不十分なこともあり事後確認や日ように応じて仕上げ磨きが必要です。介助で行う際は、リラックスしてもらうような声掛けなどを行い、誤嚥に注意してその方に合った適切な口腔ケア物品を使用して行います。毎食後の口腔ケアはもちろんのこと、睡眠中は唾液の分泌が低下し口腔内が汚くなりがちですので、就寝前口腔ケアも大切です。

当院では、経口摂取ができる患者様の食前食後の口腔ケアはもちろんのこと、経口摂取が難しく経管栄養をされている患者様や寝たきりの患者様に対しても、口腔ケアをしっかり行う事で口腔内の清潔に努めています



残歯



舌苔

(2)

① 今年の7月より、2病棟で勤務させていただいています、看護師の齊藤京子です。介護療養病棟で働くのは初めてで、わからない事も多々ありますが、一生懸命頑張りますので、よろしくお願いします。

② 小林病院の皆さんはどの方も気さくで、わからない事があってもその場で気軽に教えてくださる方ばかりです！私もまだ入職して3ヶ月余ですが、皆さんに支えられながら日々頑張っています。

③ 宝くじが当たったら、大好きな猫ちゃんと過ごせる3LDKのお家を購入し、保護猫活動を行えたらなあ・・・と思っています。老後のことも考えて、仕事は続けます！  
あとは、コロナが落ち着いたら、おいしいものを食べに1週間くらい旅行に行きたいです。



① 今年の9月より、2病棟で勤務させていただいています、介護士の北脇敦志です。6月生まれの子たご座でA型です。よろしくお願いします。

② オムツ介助や機械浴での入浴介助など、あまり経験がない中での業務だったので不安がありましたが、スタッフの皆さんが一つ一つ丁寧に教えてくださり、わからなかった時にいつでも相談できる雰囲気でもあったので、安心して働くことができています。

③ 宝くじがもしも当たったら、国内・海外の様々なところに旅行に行って、



① 今年の5月より、1病棟で勤務させていただいています、看護師の浦崎ちひろです。寅年生まれの40代です。よろしくお願いします。

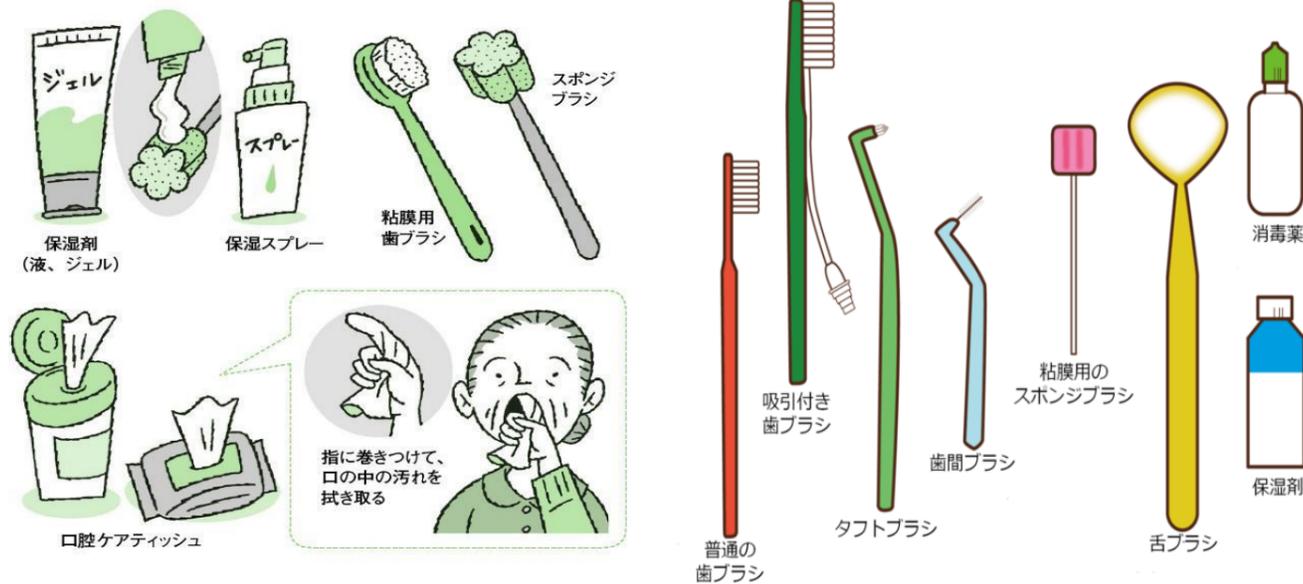
② 小林病院で働き始めて、最初は仕事や人に慣れるまで大変でしたが、皆様があたたかく迎えてくださり、なんとかやれています。一人ひとりの患者様に丁寧にかかわっていただけると思っています。

③ 宝くじがもしも3千万くらい当たったら、まずは学費と生活費を確保、実家に恩返しとして1千万、後は老後のために貯蓄します！



(7)

## 口腔ケアの用具



## 口腔ケアのポイント

- ① 口腔内をしっかりと観察しながら行う
- ② 通常の歯ブラシだけでなく、歯の間には歯間ブラシを使ったり、舌には舌ブラシを使ったりなど、部位によって、用具を使い分ける。
- ③ 歯だけでなく、頬の内側を柔らかいスポンジブラシやガーゼでマッサージをする（唾液分泌の促進）。
- ④ うがいができない場合は、保湿ジェルを塗り、スポンジブラシで口腔内を潤す。
- ⑤ 安全・安楽な姿勢で行う。ベッドより起きれない方は誤えんしにくいようにするため、背中を30度以上ギャッジアップ（背上げ）して行う。

## 口を開けたり、その保持が難しい方へのポイント

- ① 開口保持用具を使用したり、歯ブラシのヘッドが小さい物やSサイズのスポンジブラシを使用する。
- ② 力が入って口をあけてくれない時は、保湿ジェルを塗った指を入れて頬を膨らますようにマッサージをして緊張をほぐします。両頬に手を当てて顔を包み込むようにして口角から指を入れて頬の内側を触ります。



(3)

# 栄養科だより

朝晩が冷え込んできたのに昼間はまだ暑い。そんな季節の変わり目にはどうしても体調を崩しやすくなってしまいます。  
今回はそんな季節の変わり目やこれから迎える冬本番に向けて免疫力と抵抗力を高める食材、レシピを紹介をします。

## ～たっぷり根菜のトマト煮込み～（3，4人前）



ごぼう	……約30cm
れんこん	……1/2本
人参	……1/2本
しめじ	……1/2房
玉葱	……1/2玉
ブロッコリー	……1/2房
カットトマト	……1パック
鶏肉	……1/2枚
コンソメ	……4個
生姜	……1ヶ
塩コショウ	……適量

「体温が1℃下がると免疫力は約30%低下する」と言われています。冬場に風邪などの感染症の発生が多くなるのも「冷え」による免疫力低下が要因の一つと考えられます。

冬が旬の根菜類は水分が少なく、ビタミンC,Eや鉄などのミネラルを多く含むものが多いため、血行が促進されたり、血液や筋肉を作るタンパク質がよりよく活用されます。その結果体を温める効果があると考えられています。特にれんこん、ごぼう、ブロッコリーは食物繊維が豊富です。腸は細菌やウイルスにさらされる機会が多い為免疫に関わる細胞の6割以上は腸に存在しています。そんな腸の健康を保つのにこの食物繊維がよく働いてくれます。また、発酵食品も腸に良い働きをしてくれるので、ヨーグルトを加えてみたり、味噌味にしてみるのもおすすめです。また、レシピには入っていませんが、かぼちゃには三大抗酸化ビタミンと呼ばれるビタミンC,E,βカロテンが豊富に含まれているのでおすすめです。

スーパーにある下茹で済みのミックス野菜を活用すると材料をそろえるのも簡単で、時短にもなるのでぜひ活用してみてください。

## 新入職員に聞いてみました

- ① 自己紹介
- ② 小林病院について
- ③ もしも宝くじが当たったら？

- ① 今年の9月より、1病棟に入職させていただきました大変です。不慣れたことばかりでご迷惑をおかけすることもあるかと思いますが、よろしくお願ひします。
- ② ベテランのスタッフさんが多いです！
- ③ 家をリフォームして趣味を満喫しながらのんびり過ごしたいです！



(6)

# レクリエーション活動

コロナ禍でなかなか外出行事も難しい今日ですが、レクリエーションで秋の運動会を開催しました。玉入れ・ボールリレー・パン食い競争で日頃のうっぷんを晴らしていただき、いつも見られないような良い表情を見せていただき、とてもたのしそうで大変盛り上がり、私たちスタッフも喜ばせていただきました。



(5)

# 病棟内でのリハビリの様子

体の動きが少ないと、筋肉や関節が硬くなってくる「拘縮」や、皮膚への圧迫による「褥瘡」という床ずれが起きたりします。それらを予防するためにリハビリでは筋肉のストレッチや関節可動域訓練を行っています。

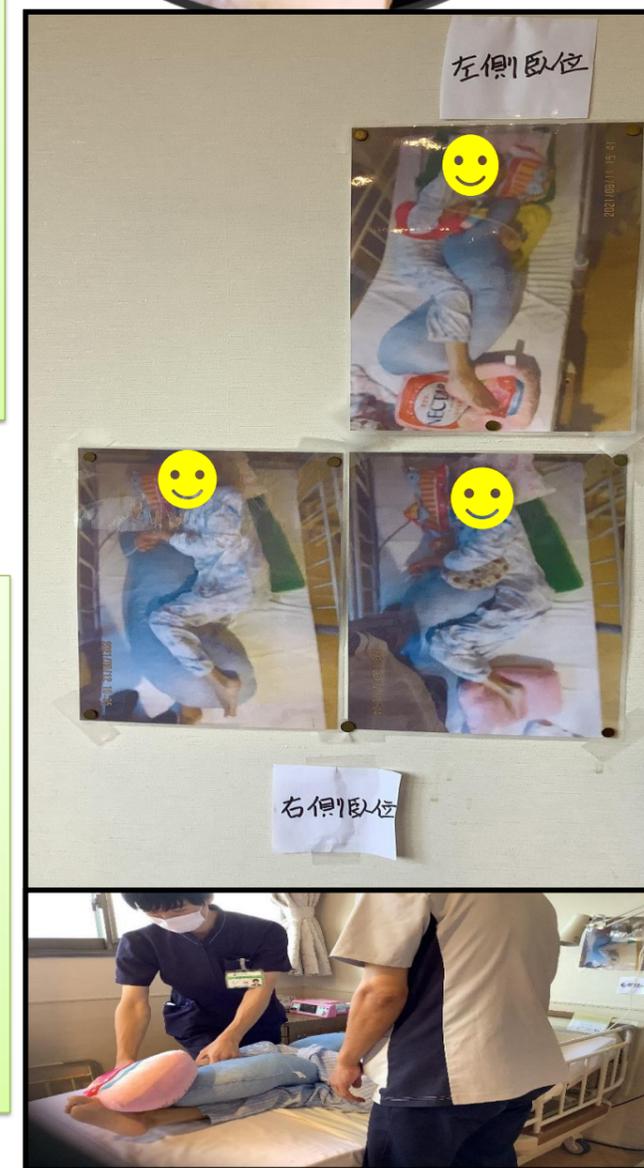


## リハビリと病棟との連携

患者様ができるだけ安楽な姿勢で生活ができるように、ベッド上での寝ている姿勢をリハビリスタッフと看護師・介護士で情報交換しながら考えています。また、右下の写真のように、見本を掲示して、情報共有を図っています。

## クッションの使い方

拘縮・褥瘡予防として、患者様の膝下や膝の間、脇下などにクッションを挟んでいます。クッションを用いることによって、体とベッドとの隙間をなくして、除圧を図ったり、楽に横向きの姿勢で寝ることが出来ます。



(4)