

社会医療法人 共愛会広報誌

# しおかぜ

Take free

ご自由にお持ち帰り下さい

vol 73  
Autumn

作品名：ペガサス（ワイヤーアート）



特集  
1

戸畠リハビリテーション病院 地域包括ケア推進チーム

病気の  
はなし

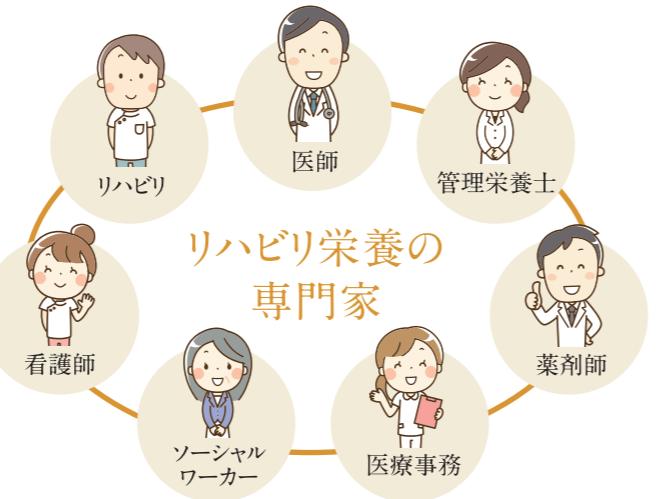
子宮頸がん

あなたの  
健康寿命延伸を  
サポートします。

戸畠リハビリテーション病院

# 地域包括ケア 推進チーム

住み慣れた街で誰もが  
安心して暮らせる  
まちづくりの推進を目標に  
リハビリ栄養の専門家が  
地域の皆様とともに  
活動するチームです。



リハビリスタッフによる運動指導の様子

- フレイルチェックへの取組
- 疾病予防地域講座
- リハビリ栄養相談

疾病予防講座、フレイルチェック、リハビリ栄養相談のご依頼をお受けいたしております。

疾病予防地域講座

フレイルチェック

リハビリ栄養相談

まずは、お電話にてご相談ください。

戸畠リハビリテーション病院 **093-861-1500**

リハビリ栄養とは  
高齢者の機能、活動、参加を  
最大限發揮できるように、栄  
養状態の評価・ケアとリハビリ  
運動を同時にすることです。

リハビリ栄養相談  
当院外来にてリハビリ栄養  
に関するご相談をお受けいた  
しております。管理栄養士に  
よる栄養指導・リハビリスタッ  
フによる運動指導を行つてお  
ります。



理学療法士  
原田 直樹

管理師長  
山村 正恵

事務  
小倉 明穂

院長  
剣持 邦彦

副院長  
木村 英一

管理栄養士  
荒岡 和也

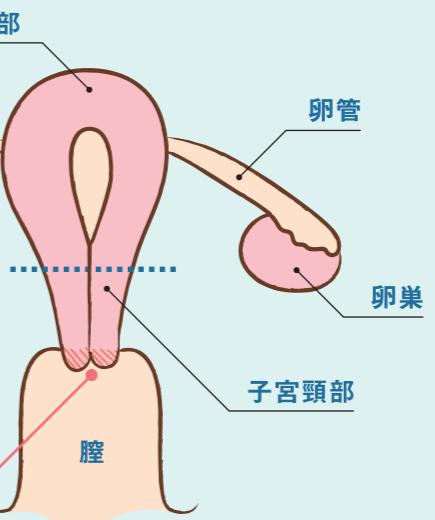
## 病気のはなし

# 子宮頸がん

「しきゅうけいがん」



子宮頸がん検診、受けますか？



子宮頸がん検診は国の指針により、20歳以上の女性は2年に1回受けるのが望ましいです（北九州市にお住まいの方は市の方針により、毎年度受けられます）。ほとんどの子宮頸がんは、性交渉で感染するHPV（ヒトパピローマウイルス）が原因と分かつており、一度でも性交渉の経験がある方は子宮頸がんにかかる可能性があります。

実際毎年約1万人の方が子宮頸がんと診断されており、約74人に1人がかかる計算です。HPVが感染してから子宮頸がんになるまでの期間は、数年～数十年と言われています。そのため、定期的に検診を受けていれば手遅れになることはそうそう無いはずなのにかかる可能性があります。

ですが、実際には毎年およそ30000人の方が亡くなっています。

定期的に検診を受けている方がまだまだ少なく、それゆえ見つかった時点で既にがんが進行しているケースが少なくないことが、影響していると言えるでしょう。

**子宮頸がん検診受診率は4割以下。**

日本は「何かあつたらその時に病院へ行けばいい」という考えの方が多いせいか、なかなか検診が浸透しない現状があります。平成27年度における北九州市住民健診の子宮頸がん検診受診率は、36.7%でした。会社の健康診断で受けた方の件数はこの数値には含まれていませんが、両方あわせても欧米の80%以上には遠く及ばないとみられています。

「何かあつたらその時に病院へ行けばいい」では、残念ながら子宮頸がんは防げません。病院へ行った時には、既に長生きできない病状になっていた……という悲劇を無くすためにも、「どうもない」時点から定期的に検診を受けることが大切です。

## 子宮頸がんの検診内容



約2週間後に結果ができます。

3



がん細胞がないかを顕微鏡で検査します。

2



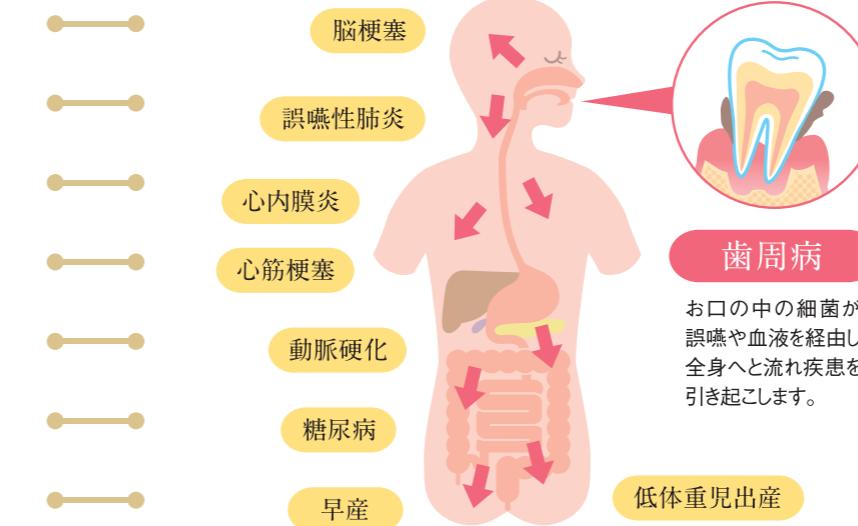
1 痛いから…。  
少し緊張…。  
でも女性の先生だから安心です。

3

がん細胞がないかを顕微鏡で検査します。



集中ケア認定看護師 大西 翠



## 認定看護師からの message ～伝えたいこと～ vol.7

今回は  
集中ケア認定看護師からの  
メッセージです。

### 病気になりにくい お口のケアを

集中治療室には、手術後の方や救急車で来院された肺炎や心不全、感染症などで全身状態が不安定な方など様々な状態の患者様が治療を受けられています。私たち看護師はケアのひとつとして「お口のケア」をさせていただいています。その中で、歯周病やう蝕（虫歯）がある患者様をみかけます。

歯周病やう蝕に至る理由は、磨き残し、口内炎がひどく歯磨きができない、歯磨きをすることを忘れていた、入れ歯をはめていることを忘れていた、自分で歯磨きはできないが他者に口の中を触られることを嫌がり十分なケアができるいないなど様々です。

口の中の細菌が増えるとネバネバした物質を作り出し、歯の表面にくつつき（歯垢）、それが原因で歯肉に炎症をおこしたもののが歯周病です。歯周病は、入院や手術といったストレスで悪化する可能性があります。また、歯周病は口の中の問題だけでなく、動脈硬化、脳梗塞や心筋梗塞、糖尿病、肺炎などの発症と関連するといわれています。さらに手術後、痰を出そうと咳をすると傷に響くため、強い咳が出にくくなり、十分に痰を出せずに肺炎が悪化しやすくなります。病気は突然やってきますが、普段の「お口のケア」で病気を予防し、悪化を防ぐことができるのでです。

歯垢は、うがいでは取れません。歯垢の付着、歯周病を防ぐためには普段からネバネバを取るケアやブラッシングを適切に行う必要があります。定期的な歯科医・歯科衛生士によるケアが大切です。訪問歯科を行う診療所も増えています。当院では入院中に「歯科診療」を受ける場合があります。医療者側より提案させていただく場合もあります。気になる方は医師や看護師にご相談ください。

## 口の運動

- ①イーの口…  
唇を横(左右)にしっかりと引く。
- ②ウーの口…  
唇を前にとがらすように突き出す。

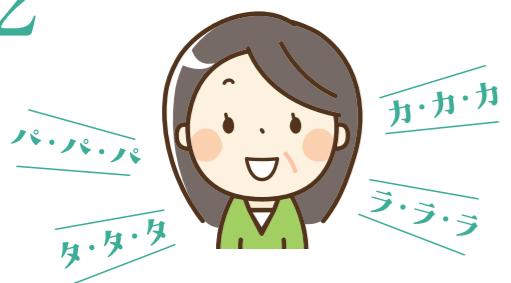


1

リハビリスタッフ  
オススメ!

## お口の健康体操

2



## 発声訓練

発音の練習「パンダのたからもの」

唇を意識して「パ・パ・パ、ピ・ピ・ピ、……」  
舌の前方に力を入れて「タ・タ・タ・タ・タ……」  
舌の奥に力を入れて「カ・カ・カ・カ・カ……」  
舌の先に力を入れて「ラ・ラ・ラ・ラ・ラ……」

## 舌の回転運動

舌をぐるぐる回す。  
(右回り・左回り)



3

## 体操の/ point

- 発声訓練は「大きな声で」・「一文字ずつ」・「はっきりと」意識して声を出すようにしましょう。慣れてきたらできるだけ早く、繰り返し発声すると、より効果的です。
- 食事の際にむせることが多くなってきたなど、飲み込みに不安がある方は気軽に戸畠リハビリテーション病院の「えんげ外来」までご相談ください。

最近、食事中にむせることが増えてきていませんか? 加齢とともに飲み込む力は弱くなっています。食事の前に数分で行える体操で、誤嚥を予防していきましょう!!



深田 洋子

あやめの里 デイケア

「笑顔」で送迎  
元気に毎日、ご利用者さんと  
頑張っています。

デイケアとは「通所リハビリテーション」の呼び名で、要支援・要介護認定を受けている皆さんのが日常生活で心身の回復と安定を維持するため、通いでリハビリ等を行う施設です。ご利用者の活動と参加に焦点をあて、日常生活に活かせるよう医学管理のもと理学療法士・作業療法士・言語聴覚士と共に個別性を高めたりハビリを提供しています。

ご自宅で入浴が難しい方でも、私達介護スタッフがサポートしながら安心して入浴していただきます。「気持ちが良かった」「有難う」の言葉が何よりもうれしく、活力になっています。他にもレクリエーションや書道・クラブ活動にも力を入れています。

朝のお迎えから帰りの送りまで、ご利用者の安全・健康管理、そして一番は「楽しく」過ごしていただけるよう今後も頑張っていきます。

## 今回の旬の食材 [ さんま ]

さんまには血液をサラサラにするといわれるEPA(エイコサペントエン酸)や脳の働きを活発にするとされるDHA(ドコサヘキサエン酸)が豊富に含まれています。ほかにも栄養価の高いたんぱく質、ビタミンDやカルシウム、鉄分など、からだに良い成分をたっぷりと含んでいます。脂ののったこの時期のものは酢をつかうとすっきりと食べられますよ。

材料

さんま	1尾
しいたけ	2個
まいたけ	10g
しめじ	10g
さつま芋	30g
万能ねぎ	好みで
[合わせ調味料]	
おろししょうが	4/1片 分
乾燥赤唐辛子	1本 分
うすくちしょうゆ	大さじ1
酢	大さじ1
砂糖	大さじ1/2



# さんまと秋の味覚で焼き浸し

## 作り方

- 1 さんまは頭を落として腹に切り込みを入れ、内臓を取り出して流水でしっかりと洗う。水気をよく拭き、4~5cm幅の筒切りにする。
  - 2 しいたけは半分に切り、またけとしめじは小房に分ける。さつま芋は輪切りにし、やわらかくなるまで下茹でする。
  - 3 ボウルに合わせ調味料を混ぜておく。
  - 4 魚焼きグリルを熱し、①のさんまを両面焼く。②の野菜も魚焼きグリルなどでこんがり焼き色がつくまで焼く。③の調味料に漬ける。



あやめの里  
栄養科

田代 綾子



やめの里  
調理師

竹内 勢津子

栄養士  
オススメ！

## 旬の簡単レシピ

エネルギー  
(1名分)  
**220**  
キロカロリー



ンセリテ明治町 ケアマネジャー 小野 貴洋

## 私の休日

普段お見せすることのない  
スタッフの一面を、みなさまにご紹介します。



道場訓

強いパパを目指して

- Q. あなたの趣味は何ですか?

A. 極真空手。

.....

Q. それはいつから始めましたか?

A. 19歳から始めました。

.....

Q. 読者へメッセージをお願いします。

A. 共愛会に就職して、早いもので16年が経ちました。初心を忘れず、今後も頑張っていきたいと思います。

強い男になりたいという理由で、専門学校の時に極真空手を始めました。稽古は想像以上にきつく、もうやめたいと思う時がありましたが、師範から黒帯を目標に頑張れと勇気づけられ、空手を始めて10年後に黒帯を取ることができました。今では、長男も一緒に空手道場に通っています。パパ強いねと言われるように今後も頑張っていきたいと思います。



表紙の作品作者

日野山 正雄さま  
(八幡西区在住)

溶接業をしていた私は、釣りが趣味でうきを作っていました。リハビリの為にワイヤーアートを始めてまだ1年。作品は欲しい方にプレゼントするのが私の楽しみになっています。

社会医療法人 共愛会のご案内

<https://www.kyoakai.com>



救急告示病院 地域医療支援病院 へき地医療拠点病院 災害拠点病院  
地域がん診療連携拠点病院 管理型臨床研修病院 特定行為研修指定研修機関(1区分)  
日本がん治療認定医機構 認定研修施設 開放型病院届出施設  
外国人患者受け入れ拠点病院 日本医療機能評価機構認定病院

**戸畠共立病院 tel.093-871-5421**

※救急患者は休日・夜間でも受付致します。

女性検診レディック

**戸畠共立病院 健診センター tel.093-871-6025**

日本医療機能評価機構認定病院 日本緩和医療学会認定研修施設  
回復期リハビリテーション病棟 地域包括ケア病棟 緩和ケア病棟 在宅療養支援病院

**戸畠リハビリテーション病院 tel.093-861-1500**

在宅療養支援診療所

**明治町クリニック**

tel.093-871-3655

住宅型有料老人ホーム

**サンセリテ明治町**

tel.093-871-3711

**明治町デイサービスセンター tel.093-861-1765**

介護老人保健施設  
**あやめの里 tel.093-871-5902**

**メディカルフィットネス戸畠 tel.093-861-1746**

**ケアハウスあやめ tel.093-861-1663**

福祉用具レンタル・販売・住宅改修  
**あやめレンタルサービス tel.093-871-3712**

**あやめ在宅ケアセンター**

・あやめ訪問看護ステーション  
**tel.093-871-5917**

・あやめヘルパーステーション  
**tel.093-873-8327**

・あやめケアプランサービスステーション  
**tel.093-873-8317**

・あやめ巡回ステーション  
**tel.093-871-4571**

**共愛会法人本部**  
**tel.093-330-0032**

**共愛会健康保険組合**  
**tel.093-871-6151**



YouTube

<https://www.youtube.com/channel/UCuM4I5RJLcr-UvxQ5FV3DJ>



facebook

<https://ja-jp.facebook.com/kyoakai/>

発行元／社会医療法人 共愛会

〒804-0092 北九州市戸畠区小芝2-4-31  
TEL.093-330-0032 FAX.093-330-0042

持ち帰りやすいサイズになりました