



ストレスと胃潰瘍
内科
岡田仁史

胃潰瘍の真犯人は誰？ 最近の新聞等では、ピロリ菌が真犯人！捕まえた!! それで良いのでしょうか？ 胃潰瘍をつくる犯人？それは...では、胃潰瘍について考えてみましょう。胃潰瘍とは消化管の上皮である粘膜が破壊され、粘膜下まで損傷された状態をいいます。胃は消化管の一部として、強力な胃酸(塩酸)やタンパク質分解酵素のペプシンを産生しています(攻撃因子)。人間の身体、その一部である胃もタンパク質で構成されているのです。では、自分の産生物で自分を溶かすことはないのでしょうか？それが、消化性潰瘍です。それは、大変だ！みんな潰瘍だらけ！しかし、人間はうまくできています。胃壁は血流により浄化され粘液の分泌により保護されています(防御因子)。攻撃因子と防御因子のバランスが崩れると潰瘍になります。そこに大きく関係するのがストレスです。精神的、物理的、化学的とあらゆるものが防御因子の邪魔をします。

次号に続く。



療養病床に入院されている高齢者の食事等負担額が変わります

10月1日より、70歳以上の高齢者の食事等負担額が変わります。まず、従来入院費(保険適用)に含まれていた光熱水費が、自己負担(保険適用外)になり、負担額は1日398円となります。少しわかりづらいのですが、医療区分1(患者様の状況により3つにわかれており、低い方は1とされています)の人は全員、2と3の人については一部の方が対象となります。次に食費ですが、従来は1食640円の費用に対して260円の自己負担となっておりましたが、一食につき554円(1日3食食べた場合1,632円)の自己負担が発生します。これも上記光熱費と同様、医療区分により負担が分かれます。光熱水費と合わせて1日1,700円までが負担限度額となり、最大で1ヶ月27,600円の負担増が考えられますが、所得に応じて減額等の措置が講じられています。詳細については医事課もしくは医療福祉相談室までお問い合わせください。

	従来	10月以降
光熱水費	保険に含まれていました	398円/日
食費	260円/食	554円/食
		併せて1,700円/日まで自己負担

イベントのお知らせ

行事予定 文化祭

- 11月
- 会場/リハビリ室
- 今年で4回目を迎えます。毎年ボランティアの方による歌や踊りを御覧いただき、患者様方に喜ばれています。芸術の秋にちなんで院内装飾も行います。



昨年の様子

今後の行事予定

- 11月...文化祭
- 12月...キャンドルサービス



サンタとご家族といっしょにチーズ

行事報告

8月4日(金)納涼盆踊り大会を開催いたしました。いちまつ会・むらさき会、そして地域の皆様のご協力により盛大に行うことができました。ご参加有り難うございました。



何を食べようかな?

新富士病院グループ

- 医療法人社団 【静岡県】
喜生会 ●新富士病院
●ヒューマンライフ富士(老健)ほか
- 医療法人社団 【神奈川県】
晃進会 ●たま日吉台病院
●よろこび(訪看)ほか
- 医療法人社団 【東京都】
三医会 ●鶴川厚生病院
●三輪診療所ほか
- 社会福祉法人 【静岡県】
秀生会 ●ヒューマンヴィラ伊豆(特養)
●ヴィラージュ富士(特養)ほか

『ひだまり菜園』を始めます
なんと広報委員会で畑をやることになりました。都会育ち(川崎は都会ですよ)の広報委員のメンバー8人(平均年齢??歳)で空き地を借りて野菜などを作ることになりました。来年の秋には野菜の試食会を開きたいと思っています。

編集後記

今年は梅雨が長かったせいか、あっという間に夏が終わってしまった様な気がします。夏バテも解消され食欲も徐々に出てきたのではないのでしょうか？
秋といえば「食欲の秋」ですね!! 野菜も美味しいけど私は秋といえば秋刀魚ですね。塩焼きも美味しいですが、お刺身もたまらないですね~! 皆様はいかがですか? しかし、食べてばかりでは身体に悪いので少しは運動もしないといけませんね。「食欲の秋」「運動の秋」そういえば「読書の秋」は? あっそうそう皆様「ひだまり」を読んだばかりでしたね...

編集委員 K.N

知っ得!

食材と健康の話

『柿』の巻

Vol. 03

「柿が赤くなると医者が青くなる」といわれるほど、柿は栄養が豊富です。中でもビタミンCの含有量はみかんの2倍もあります。美肌や風邪の予防はもちろん、ビタミンCとタンニンが血液中のアルコール分を外へ排出してくれるため、二日酔いにもばっちり！そんな栄養豊富な柿をジャムにしてトーストやヨーグルトのソースに活用してみませんか。

■柿ジャムのレシピ

《材料》

- 柿/1kg ●砂糖/300g
- レモン/1個



《作り方》

- ①柿は皮をむき、種を除き、ミキサーにかける。
 - ②鍋に①を入れ、火にかけ、砂糖を2〜3回に分けて加え煮詰める。
 - ③最後にレモンのしぼり汁を加え、仕上げる。
- これからの季節にぴったりな柿を使ったジャムに、ぜひチャレンジしてみてください☆

ひだまりクラブ

特集 第1弾 『健康美』

今回のテーマは、ウォーキング!

人間の体には約200種類、650個の筋肉があり、その2/3は下半身に集中しています。そして一番早く衰えがやってくるのが「足」と言われています。つまり「足」の老化を防ぐ事が、体全体の老化を防ぐことになります。

- ①歩く事は…全身の血液循環を助け、肥満予防、腰痛予防、脳の活性化等、様々な効果が言われていますが「うつ」の治療にも「歩行訓練法」として取り入れられています。
- ②酸素をとり入れながら歩く方法…



- ①視線はまっすぐに
- ②腕をL字形にし、しっかり振る
- ③普段より少し大股
- ④4〜5歩で1呼吸が効果的 (自分のリズムに合わせて)
- ⑤1分間に90m=1分間に電柱3本分

③はじめる前に…歩く前に部分的にストレッチをしましょう！冬は夏より少し時間をかけて…

④三日坊主にならないために…

- その1:「なんのために」という自覚
 - その2:自分に合ったメニュー作り
 - その3:弱い運動からステップアップ
 - その4:飽きてきたらメニューを変えて
- 寒い冬がやってくる前に、身体を動かす習慣をつくりたいものですネ… *マリ*

病院厨房に スチームコンベクションオーブンを導入しました。

スチームコンベクションオーブンは、今や大量調理には欠かせない厨房機器のひとつで、食材の仕込みから煮る、焼く、蒸す等の調理までを可能にする万能型オーブンです★ このオーブンの導入により、調理の幅が広がり、嚥下や咀嚼の難しい患者様に食べやすい千草焼きや茶碗蒸しなど、繊細かつ蒸し焼きするような献立を取り入れることができます。今後、より一層患者様へ美味しい食事が提供できるよう、さらに工夫を重ねていきたいと思っております。ご希望のメニューがございましたら是非お聞かせください★

栄養科から



このオーブンは、調理のモード(調理の仕方)、時間、温度などの設定ができ、様々な調理に活用することができます

スチーム調理



水を沸騰させた水蒸気により、食材を間接的に加熱する調理。

ホットエアー調理



300℃まで温度設定ができ、熱風を対流させて均一な温度でまんべんなく焼き上げます。

コンビ調理



「スチーム調理」と「ホットエアー調理」を組み合わせそれぞれの長所を生かした調理方法です。



こちらは 薬剤科です



*** 薬剤科ではこんな仕事をしています ***



在宅訪問

患者様のお宅を訪問してお薬を届けています。 当院の医師が往診をしているお宅に伺い、お薬の内容や食事の相互作用などをお伝えし、自宅にいてもきちんとお薬を服用できるようにお手伝いをしています。



外来処方

外来患者様の処方箋を受け付けています。 お加減の悪い患者様に待っていただくことのないよう、外来処方箋のお薬は最優先で作らせていただいております。



調剤

処方箋にもとづいてお薬を用意しています。 お薬の相互作用などのチェックも薬剤科の大切な業務です。

写真左は注射薬の準備、右は内服薬の調剤をしているところです。薬の相互作用をチェックしたり、錠剤を服用できない患者様には粉砕してお出しするなど、気の抜けない作業の連続です。



DIニュースの発行。 DI(ドラッグインフォメーション)ニュースを発行し、職員の薬や病気に対する知識の向上に努めています。

* お薬に関するあらゆることについて、皆様のご質問にお答え致しますのでお気軽にご相談ください。



薬剤科は売店の前です。



病棟での業務

入院患者様の処方箋を受け付けています。

入院されている方の中には、急に新たにお薬が必要になる場合が多く、緊張します。患者様の痛みを和らげたり、急変に対応するために、夜間に出動してお薬をお出しすることもあります。

病棟にも薬剤師がおり、注射剤の用意をしています。患者様にお薬の説明もしています。

入院患者様やそのご家族にお薬の説明をして、より安心な入院生活を送っていただけるよう工夫しています。左の写真は病棟で薬剤師が清潔に注意しながら、患者様おひとりずつの注射をセットしているところです。