

広報誌

Mesotes

令和5年秋号
(2023年)



週末戦士 (Weekend Warrior) とは

定期的な運動が心臓病や II 型糖尿病、がんといった疾病の予防につながることはよく知られています。しかしながら、仕事を持っていればなかなか定期的な運動を持続することは、そんなに簡単なことではありません。

たとえ週末だけでも運動すること（こういった人を Weekend Warrior：週末戦士と呼びます。）が体に良いことが報告されました（JAMA Intern Med 2022; 182: 840）。



週末戦士

Weekend Warrior

藤井病院
院長補佐

根木
茂雄

Negi Shigeo

歩くことで得られる効果

また、運動することが苦手な人にとっては歩くことでもいい、という報告も 2023 年の JAMA Network Open に掲載されました。

1日 8000 歩以上歩いた日数が0日、1~2日、3~7 日で死亡のリスクを検討しました。

その結果、0 日の群に比較して、1~2日の群、3~7 日の群において死亡のリスクが減少すること示されました。

つまり Weekend Warrior の場合と同じように、たとえ週末だけでも 8000 歩以上歩けば健康に良い結果をもたらす可能性があることが示唆されました。



皆さんも 1 日 8 0 0 0 歩目標に、
週末だけでも歩いてみましょう。

VA管理について

津久野藤井クリニック 透析センター 師長 立山 サクタロウ

VA（バスキュラーアクセス）とは、血液透析を実施する際に血液を取り出し
たり返したりするための出入り口のことです。

VAの種類は4つです。

自己血管内シャント（AVF）
人工血管内シャント（AVG）
動脈表在化
カテーテル

} 透析患者全体の95%程度が
内シャントです。

内シャントは



が基本

見る

シャント肢の発赤・腫脹・膿などがいないか

⇒このような兆候がみられたら感染を起こしている可能性があります。

シャント瘤が大きくなっていないか、皮膚の光沢はないか

⇒皮膚の光沢が強くなると破裂する危険性が増します。



触る

血管の振動（スリル）はあるか

⇒スリルが弱かったり、血管が硬くなっている場合は狭窄が疑われます。

スリルがない場合は閉塞している可能性があります。



聞く

「ザーザー」と大きな音で聞こえるか

⇒狭窄音「ヒュンヒュン」拍動音「シュツシュツ」という音が聞こえると血管の狭窄が疑われます。また、シャント音が聞こえない場合は閉塞している可能性があります。



シャントを守るための注意点

重いものをぶら下げない

腕枕をしない

血圧を測定しない

腕時計をしない



シャントの血管を圧迫しない

日頃からシャントを清潔に保ち感染予防に努めるとともに、
普段の状態を把握して変化に気づけるようにしましょう。

PTP? 一包化ってなに? ～調剤方法のおはなし～

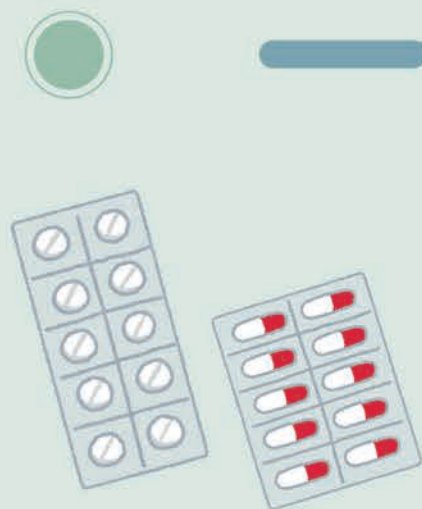
高石藤井病院 薬剤科 森下 奈々

薬局では、おくすりを適切に服用していただくため、患者様の背景や要望に沿って、調剤時に一包化等の対応を行っております。

今回は、調剤方法についてご説明します。

【PTP(Press Through Package)シート】

錠剤やカプセルをプラスチックとアルミで挟んだシート状のものです。薬剤がシートで保護されているため、薬の品質や有効期限が長く保たれます。PTPシートには薬剤名が記載されており、何の薬か判別しやすく、通常この状態でお渡しすることが多いです。



【一包化】

一包化調剤とは、薬剤を一つの包みに分けて、用法ごとにパッケージする方法です。これによって、薬の服用が便利で正確になります。複数の薬を処方されてい

る場合でも、1包にまとめられているため、薬の種類や服用量を混同することが少なくなります。また、外出時や旅行中でも持ち運びが容易で、飲み忘れのリスクも低減されます。

一方で、複数の薬を同時に服用している場合、薬の相互作用や副作用を考慮して投与量を調整する必要がありますが、一包化されているとそれが難しくなることがあります。よって、血圧や便秘の薬など、頻繁に投与量を調節する薬剤のみをPTPシートでお渡しする場合があります。



【粉砕】

通常、錠剤やカプセルなどの形状の薬を粉末にすることを指します。薬の摂取が難しい場合や、胃ろうで薬を投与する場合等、薬を液体に混ぜやすくするために行われることがあります。

ただし、薬は粉砕することで効果が変わったり、吸湿により変質したりすることが多いため、この方法は一部の患者様に限られています。



調剤方法について、ご希望・ご質問がありましたら、
お気軽に薬局窓口へご相談ください。

岸和田在宅総合センター藤の華 紹介

岸和田在宅総合センター藤の華 主任 熊野 演剛



4階 -6階 「有料老人ホーム」定員 30名

3階 事務所 「居宅、訪問看護、訪問介護、訪問リハビリ、福祉用具レンタル」

2階 「デイサービス」

1階 厨房 「調理師、管理栄養士」

ケアマネジャー

在宅介護サービスを利用するには、要介護認定の申請をして要介護認定を受ける必要があります。要介護1-5までの認定の通知を受けたら、要介護者はケアマネジャーを決め、一緒に支援計画を作成して、介護サービスが利用できるようになります。又、要支援1-2の方も受け入れが可能です。

訪問介護

在宅介護を支える中心的なサービスです。ホームヘルパーが自宅を訪問し、食事、入浴、排泄、衣服の着脱などの身体介護や掃除、洗濯、買い物などの生活援助を行います。



訪問看護、訪問リハビリ

看護師を中心に、必要に応じて理学療法士、言語聴覚士などの医療従事者が自宅を訪問し、医師の指示のもとに療養上の世話や助言などを行います。従って、このサービスを受けるには主治医の訪問看護指示書が必要となります。サービス内容は、病状の観察、栄養や食事の指導、喀痰吸引、褥瘡の予防や処置など利用者様の状態に応じて多岐にわたります。

訪問リハビリ

寝たきりにならないためのベッドからの離床促進、寝返り、起き上がり、歩行などの訓練やマッサージ、自宅で生活するうえで困難になっていることに関する訓練などを行います。

福祉用具レンタル

要介護者や要支援者の日常生活をサポートする、あるいは介護者の負担を軽減するために、福祉用具を介護保険が適用された価格で提供するサービスです。車椅子や特殊寝台（介護ベッド）、車椅子などのレンタルが可能。腰かけ便座や入浴補助用具などの肌に触れるものは購入が出来ます。

デイサービス

日帰りで通い、食事や入浴などの介護サービスやレクリエーションなどを通して日常生活機能の向上のための訓練をうけるサービスです。定期的に利用することで、気分転換が図られ、生活に良いリズムを生み出し認知症予防にもつながります。介護をされている家族の休息のためにも利用されております。

管理栄養士、調理師

食事は経験豊富な調理師が施設内で全て手作りしているので、個別対応も可能。心と体も満たされる食事を提供しています。



目標
1日食塩6g以下

豚肉と舞茸となすのマヨ味噌炒め

分量 (2人分)

なす 100g ★みりん 小さじ 2(12g)
まいたけ 60g ★マヨネーズ.. 大さじ 2(28g)
ぶた肉 100g ★みそ (淡色辛みそ)
ごま油 大さじ 1(12g) 小さじ 2(12g)
にんにくおろしチューブ 青ねぎ 大さじ 1(8g)
..... 約 5cm(5g) 一味とうがらし 1g

- 1** 食材の下準備
豚肉は3cm位に切り、まいたけは
食べやすい大きさに裂く
なすは半分に切って5mm位に切り、
水にさらしアクを抜く



- 2** ★の調味料をあわせる

- 3** フライパンにごま油とにんにくを入れてから火をつける(中火)
ペーパータオルなどで水気をきった
茄子を入れ炒める
しんなりしたら豚肉を入れさらに炒
める

- 4** 豚肉に火が通ったら弱火にして
まいたけを入れる



- 5** まいたけに火が通り水分が減ってき
たら②を材料にからめる



- 6** 器に盛り付け、ねぎを散らす
好みで一味唐辛子を振りかける

※ 豚肉の臭みが気になる場合は、さっと熱湯をくぐらせ酒 (分量外) をかけておく



栄養量：1人分 314kcal

たんぱく質 9.1g 食塩 1.2g カリウム 389mg リン 132mg





藤井病院
〒596-0044
大阪府岸和田市西之内町3-1
TEL: 072-436-2201
FAX: 072-436-5077



高石藤井病院
〒592-0014
大阪府高石市綾園1-14-25
TEL: 072-262-5335
FAX: 072-263-5696



泉北藤井病院
〒590-0126
大阪府堺市南区泉田中3100-19
TEL: 072-295-8888
FAX: 072-295-8188



津久野藤井クリニック
593-8308
大阪府堺市西区神野町3-2-28
EL: 072-272-1361
AX: 072-272-1362



泉南藤井病院
〒598-0001
大阪府泉佐野市上瓦屋14-7
TEL: 072-464-6466
FAX: 072-464-6533



岸和田在宅総合センター
〒596-0044
大阪府岸和田市西之内町2-13
TEL: 072-436-2217
FAX: 072-436-2237



高石在宅総合センター
〒592-0005
大阪府高石市千代田1-25-15
TEL: 072-266-6600
FAX: 072-266-6685



介護老人保健施設 華
〒596-0046
大阪府岸和田市藤井町2-22-20
TEL: 072-431-8791
FAX: 072-431-8705



有料老人ホーム 藤の華
〒596-0044
大阪府岸和田市西之内町2-13
TEL: 072-436-2217
FAX: 072-436-2237



介護医療院 菜の花
〒592-0014
大阪府高石市綾園2-15-18
TEL: 072-263-6300
FAX: 072-263-6310



**有料老人ホーム
コスモスの家田尻**
〒598-0091
大阪府泉南郡田尻町嘉祥寺477-1
TEL: 072-466-0601
FAX: 072-466-0576



皆さんがお持ちの
季節の写真を掲載
しませんか？

