社会医療法人博友会 広報誌

博友会だより

Hakuyukai - Dayori

冬
No.20
2014年1月

医療・看護・介護を通して地域に貢献いたします

ご自由に
お持ち帰りください

心と体の両方を診る医療

つらい症状が解消するまでじっくりと治療しましょう

社会医療法人博友会 北の峰病院 野村 智昭

社会医療法人博友会は５つの施設で社会貢献しています

平岸病院
精神科・神経科・内科・神経内科・歯科・訪問看護
赤平市平岸新光町２丁目１番地
TEL：0125 - 38 - 8331

北の峰病院
精神科・神経科
富良野市中御料2062番地
TEL：0167 - 22 - 2011

介護老人保健施設博寿苑
入所・短期入所・通所リハビリテーション
赤平市平岸新光町２丁目４番地
TEL：0125 - 37 - 2001

共同生活援助事業所グループホーム博友荘
入居による生活援助
赤平市平岸新光町４丁目34番地
TEL：0125 - 37 - 2077

博友会滝川メンタルクリニック
神経精神科・心療内科
滝川市東町２丁目40番12
TEL：0125 - 26 - 5001

いきいき健康生活

つらい症状が解消するまでじっくりと治療しましょう

心と体の両方を診る医療

心臓に異常がなくても胸の痛みや動悸などの症状が現れることもあります。検査で異常が見つからなくても、症状が続くと患者さんの不安は大きくなります。精神科では患者さんに寄り添いながら、症状がなくなり安心していただけるまで治療を続けます。

社会医療法人博友会
北の峰病院
野村 智昭

昭和40年　岩見沢生まれ
平成　3年　旭川医科大学卒
平成　3年　旭川医科大学第1内科
平成10年　旭川リハビリテーション病院
平成14年　富良野協会病院循環器科
平成25年　北の峰病院

内科的な病気がないかを見極める

不安障害やパニック障害の場合、胸が苦しい、動悸がする……など、循環器の病気と同じような症状が出ることがあります。しかし、精神的な症状と決め付けずに「内科的な病気がないか」を見極めることも大切です。

内科的な検査で異常が見つからないのに症状がなくならないケースは、中・高校生から高齢者まで幅広い年齢層にみられます。その背景には不安やストレスがあるようです。

「検査で異常なし」から始まる医療

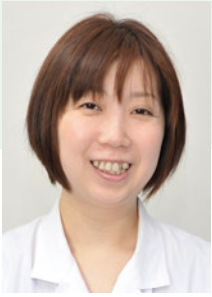
「体調不良が続くので、いろいろ調べてもらいましたが異常はないと言われました。でも、症状がなくならないのです」という訴えで来院される患者さんが少なくありません。「検査で異常が見つからない」のはいいことですが、「医師は、患者さんのつらい症状が解消するまで、責任を持って向き合うべきだ」と考えています。

医師の役目は、「検査をして、その結果を伝える」ことではなく、「つらい症状を取り、安心して帰宅していただくこと」です。

そのため、患者さんの病歴や生活環境、いつごろから体調が変化し、どんなふうにつらいのかなどを丁寧に伺い、丹念に診察をすることを大切にしています。

北の峰病院では、地域の医療機関や福祉機関と連携しながら、患者さんの立場で考え、健康で社会生活が送れるように支援しています。

ストレスが長く続くと、自律神経のバランスが崩れたり血圧が上がったりします



平岸病院
管理栄養士
太田 美也子

冬の栄養アドバイス

冬は体が冷えることで抵抗力が弱まり、インフルエンザやノロウイルスなどに感染しやすくなります。さらに、年末年始は生活が不規則になり、体調不良になりやすい要因が増えます。冬の寒さを元気に乗り切るためには栄養を効率よく摂る工夫が必要です。

年末年始のご馳走で体重が増加しないように

年末年始の食生活で気をつけたいのは、偏食や暴飲暴食によるカロリーオーバーです。甘いものや揚げ物の食べ過ぎ、お酒の飲み過ぎに注意したいものです。おせち料理は味付けが濃いので、塩分や糖分の過剰摂取につながります。

食べ過ぎたかなと感じた日の翌日の食事は、ごはんやパンなどの主食をいつもの半分にしてカロリーダウンしましょう。

冬は部屋で過ごすことが多くなりがちですが、天気の良い日はウォーキングやウインタースポーツを楽しみ、摂り過ぎたカロリーを消費しましょう。運動で筋肉を維持すると太りにくい体質になります。

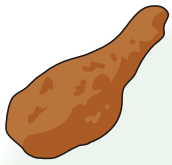
疲れている…と感じたら栄養補助食品を活用

冬は室温と外気の温度差が多く、自律神経のバランスを崩しがちです。体を動かさないので食欲が落ち、寒いからと水分を取る量も減ります。その結果、気づかないうちに栄養不足に陥ることがあります。

栄養不足になると疲れやすくなるだけでなく、体の免疫力が低下し感染症にかかりやすくなります。

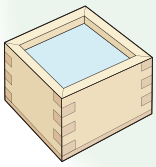
三度の食事で、肉や魚、野菜をバランスよく取ることが大切ですが、「最近食欲がない」「疲れがとれない」と感じたら、食事に栄養補助食品（飲料やゼリーなど）を加えて、栄養状態を回復させましょう。スーパーやドラッグストアで手軽に購入できますが、長期的な摂取は避けて、食生活の改善を心がけましょう。

カロリーの目安



フライドチキン 1本
354kcal

ショートケーキ 1個
258kcal



日本酒 1合
185kcal

切り餅 約2個分
235kcal

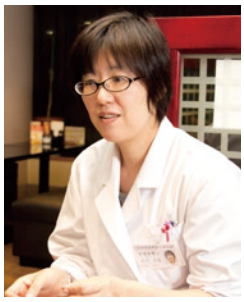
出典：厚生労働省 HP「肥満を防ぐ食事」
文部科学省「日本食品標準成分表 2010」

介護老人保健施設 博寿苑

季節感の演出で食事を楽しめる工夫をしています

博寿苑の人気メニューは煮しめや、お寿司など、昔の家庭の食卓に上っていた料理です。咀嚼（そしゃく）がうまくできない方にもお寿司を食べていただきたいと、おかゆをゼラチンで固めて、握り寿司風に仕上げたりと試行錯誤中です。

家庭的な雰囲気で食事していただくために、土鍋に4人分のおでんを入れ、テーブルの中央に置くことも。普段は食が進まない方でも、鍋を囲むと自ら手をのばして食事を楽しんでいます。



博寿苑 管理栄養士
田口 由美

博寿苑 年末年始のメニュー

12月31日 夕食

そば、うま煮、魚、なます、ようかん

1月1日 昼食

お雑煮（豆腐入りの白玉で）

大晦日の夕食

元日の昼食

クリスマス

鍋

博友会だより No.20
発行／社会医療法人 博友会　赤平市平岸新光町2丁目1番地　電話 0125（38）8331　制作／有限会社 慶文社

皆さんも楽しみませんか？

吹奏楽

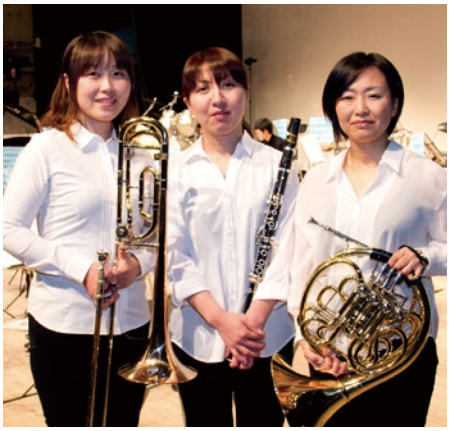
富良野吹奏楽団 所属
北の峰病院 看護師 落合咲子
管理栄養士 大谷由紀
平岸病院 薬剤師 伊藤洋美

毎月のように演奏会があります

富良野吹奏楽団は平成2年設立。メンバーは、富良野地域に住む高校生から社会人の約60人。週2回の練習のほか、定期演奏会や富良野地域の11楽団が参加する「富良野地区吹奏楽祭」をはじめとするさまざまなイベントで、毎月のように演奏を披露しています。

現在の団長は、北の峰病院の落合咲子看護師。クラリネットを担当しています。「『音楽を一緒に楽しめる場づくり』が団長である私の役割。そのために私自身が一生懸命に練習し、良い演奏を目指すことを楽しんでいます」。

また、北の峰病院の大谷由紀管理栄養士（トロンボーン）、平岸病院の伊藤洋美薬剤師（ホルン）も団員として参加。「たくさんの人と一緒に一つの曲を仕上げ、演奏するのが面白い（大谷）」「大きなホールで発表できたり、音楽を通して、小・中学生やいろいろな職業の人と知り合えるのが楽しい（伊藤）」と、社会人吹奏楽団の魅力を話します。


大谷由紀　落合咲子　伊藤洋美

第23回富良野吹奏楽団定期演奏会（11月29日）
春には「ファミリーコンサート」、夏には「サマーコンサート」、秋には「ジョイントコンサート」を行います

認知症介護のコツ

困ったときの対応方法①

ご家族に気になる認知症の行動があったら、精神科や神経科などの専門診療科で診察を受け、家族だけで抱え込まないようにしましょう。早い段階からの積極的なサポートが、症状の改善や進行予防になります。

「お財布を盗んだでしょ」と言われたら…

認知症になると、自分が片付けたことを忘れて「盗まれた」と騒ぎ、毎日介護している身近な人を犯人だと責めることも少なくありません。

介護者は身に覚えのない疑いを晴らそうと、必死で否定したり、言い返したりしますが、感情的な対応は逆効果となり、人間関係を悪化させてしまいます。

そんなときは一緒に探し、本人が発見できるように誘導します。そして、見つかったことを一緒に喜んであげましょう。

介護者が先に見つけても
誘導し本人に発見させましょう