



青木ミカ 三宅ゆかり

## スタッフの広場

“人生の先輩に学び、明るく楽しいわが家を築きます。”という方針のもと、認知症高齢者の入居者に対して、あたたかい思いやり、敬意を持ち、病院併設という長所を生かし、24時間いつでも安全で安心できる、のんびり快適な生活を提供していきたいと、思っています。 (グループホーム管理者:三宅 ゆかり /青木 ミカ)

グループホーム スタッフ



ニュースタッフ紹介: かわさき はるみ 看護師 療養病棟/藤元 由美子 助手 リハビリテーション



## 漢方薬ってなあに?



◎ 漢方薬はいくつもの生薬を組み合わせて作られる薬です。

漢方薬は、数千年の年月をかけて、患者様の症状に合った生薬の組み合わせ(処方)を生み出しました。それをもとに、日本の現状に合わせて発展させてきたのが、漢方薬です。

◎ 漢方薬の基本的な考え方は、人がもっている病気を治癒力を高めることです。

漢方薬は、誰もがもともと持っている、病気と闘い、治す力(自然治癒力)を高め、からだを整えることを基本にしています。

◎ 漢方薬は、一人ひとりの個人差を重視して、使い分けています。

そのため漢方は、病名で診断することだけでなく、患者様一人ひとりの体質や病気の状態を見きわめながら、最適な漢方薬を使い分けていく、いわゆる「オーダーメイド」の治療だと言えます。

◎ 科学的な研究も進み、漢方薬を使う先生が増えています。

漢方薬は、西洋医学では対処しにくい半健康状態から慢性疾患にいたるまで、広い症状に対処できることが、多くの先生方に認められるようになりました。このように、広く使われ、科学的な研究も進むようになってきて、漢方薬が今の医療にとって大切な薬であることが、西洋医学からも認められてきています。現在、多くのお医者さんが日常の診療で大切な薬として使っており、大学病院や総合病院でも漢方外来を設ける施設が増えてきています。

◎ 健康保険で、医療用漢方製剤が使えるようになって、さらに普及が進みました。

1976年以降、医療用漢方製剤が健康保険で使えるようになりました。そのため、より多くの患者様が漢方薬で治療を受けることが出来るようになりました。岡山第一病院でも、漢方薬を処方しています。漢方薬について、もっとお知りになりたい方は、お気軽に、当院にご相談ください。



薬剤科薬剤師: 富永 陽子

### 編集後記

お彼岸の足音もそろそろ聞こえてきましたが、残暑厳しい毎日が続いています。皆様お変わりありませんか? 世界各地で爆弾テロが発生している中、先日終戦60周年を迎え世界平和への思いを改めて祈念し、戦争の犠牲者となった方々に、ご冥福をお祈り申し上げます。さて、下肢静脈瘤日帰りセンターも好評で、患者様のご利用も日に日に増えています。今後も地域の皆様への、サービスの向上を目指し、頑張ってお参りますので、よろしく願いいたします。(井上)

医療法人社団操仁会  
岡山第一病院  
岡山市高屋343  
電話:086-272-4088

# さいわい

岡山第一病院広報誌  
第6号  
平成17年9月15日  
発行  
広報委員会

特集: 敬老の日に感謝を込めて - グループホーム「さいわいの郷」



## 岡山第一病院ホームページのリニューアル



院長 諸國 眞太郎

ホームページがリニューアルされました。今まで以上に岡山第一病院のことがよく分かるものになっています。是非とも一度お立ち寄りください。(URL:<http://www.okayama-daiichi.jp>)



「下肢静脈瘤日帰りセンター」は、9月8日(木)には幡多地区愛育委員会定例総会(東公民館)で「下肢静脈瘤 - 足のコブをスッキリきれいに -」、9月15日(木)にはテルモ主催の健康セミナー(コンベンションセンター)で「脚(あし)の血管が気になる人へ」と題して講演を行い下肢静脈瘤についての情報を広く発信し続けています。

「Vascular Lab」は、山陽新聞のレディアに様々な血管に関する情報を定期的に掲載することになりました。第1回目は9月22日号に「Vascular Labについて」が掲載されますので楽しみにしてください。

衆議院の解散、選挙が慌しく行われ与党の圧倒的な勝利に終わりました。岡山では、時の流れとは違う全国的にも特異な結果になりました。流れを見失わず先を読む感性が求められているように感じてなりません。いずれにせよ医療制度改革が本格的に行われることになるでしょう。どんな困難が待ち受けているか分かりませんが、「患者様の声に耳を傾ける」ことがさらにもっと大切なことなのでしょう。

## 院長岡山東公民館で「下肢静脈瘤」講演!

9月8日(木)、岡山第一病院「下肢静脈瘤日帰りセンター」諸國院長が、愛育委員会総会で、下肢静脈瘤についての講演を行いました。

9月15日のコンベンションセンター講演の様子は「さいわい」第7号でお知らせします。楽しみにお待ち下さい。



皮膚科の亀山 裕子先生が、日本皮膚科学会認定皮膚科専門医に認定されました。さらに一層確かな診療を提供します!

●医療法人社団操仁会 理念●  
患者様の声に耳を傾け、こころ通じ合う医療  
- 皆様の笑顔のために -

### ●基本方針●

- 地域の皆様の視点に立った安全で質の高い効率的なサービスの提供
- 医療・看護・福祉および健康増進のトータルヘルスケアサービスの提供

## 「高血圧」はなぜ治療しないといけないのでしょうか？

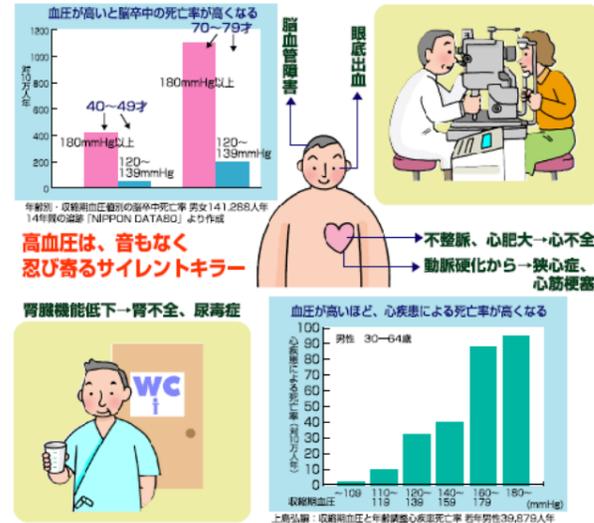
「高血圧」とは血液が全身をめぐる時に、動脈にかかる圧力が正常の値より高い場合をいいます。日本では高血圧の人が3000万人以上いるといわれています。これは国民4人に1人が高血圧ということになります。

では、どのくらいの血圧を高血圧と呼ぶのでしょうか。血圧には上の血圧（心臓が収縮し血液を送り出される時の血圧）と下の血圧（心臓がひろがって血液が逆流する時の血圧）があります。上の血圧が140以上、または下の血圧が90以上になると要注意です。血圧は一日のうちでも変化します。日中の活動しているときは高くなりますし、夜寝る前には低くなります。また高齢の方では、朝早い時期の血圧が高くなる傾向があります。ですから、血圧を測るには一日のうち数回、できれば朝、昼、晩の3回計ることが大切です。そして、測った血圧は記録することを心掛けましょう。この記録は、治療の必要性を判断したり薬の効果をみたりする上で、とても大切な情報になります。当院では「血圧手帳」をお配りしていますので、どうぞご遠慮なくご相談ください。

高血圧の原因はさまざまです。肥満、喫煙、塩分の取り過ぎ、加齢、過度の飲酒、ストレスなどの生活習慣が悪い影響を与えています。また遺伝的な要素があることも確かです。親など家族に血圧の高い人がいる場合は、高血圧になりやすい体質を受け継いでいるので注意が必要です。そしてなにより大切なのは血圧に悪い影響を及ぼす生活習慣を一つでも少なくすることです。薬に頼ることなく、まず自分の生活習慣に目を向けることが大切です。



★生活改善療法は、高血圧治療の最終目的である脳卒中や心臓病の予防にも効果的です



血圧が高くても自覚症状はほとんどありません。この症状がでない事が高血圧の一番やっかいなところです。高血圧を放置した状態を長く続けると、脳や心臓をはじめ眼や腎臓にさまざまな障害を起こします。また高血圧は動脈硬化を引き起こします。動脈硬化も自覚症状をとまなうことが少なく、動脈硬化のために血管がとて細くなっても自分では気がつきません。その結果、ある日突然、狭心症や脳卒中（脳出血や脳梗塞）などが引き起こされてしまいます。

高血圧の治療は薬での治療が中心となります。今では高血圧の薬はたくさん種類があって、その人の状態にあわせて使い分けます。急に血圧を下げたり、薬を増やしたりはしません。先に書いたように、生活習慣を改善させながらゆっくりとコントロールをつけていきます。

当院ではただ単に血圧を測るだけではなく、血管の硬さを調べたり、血管の内部を超音波で観察したり、血管の機能を調べたりする検査装置が備えています。日ごろの家庭での血圧測定とこのような新しい検査法（どの検査も痛くありません！）を組み合わせ、健康な血圧を保つようにお心掛けください。



岡山大学医学部助教授  
循環器科 医師 赤木 禎治

赤木先生の診察日は、毎週水曜日です。

## グループホーム「さいわいの郷」

平成16年5月に岡山第一病院の外來棟3階に、病院併設の施設としてグループホーム「さいわいの郷」を開設しました。



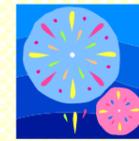
グループホームとは、日常生活が一人では困難で介護を必要とされる認知症の高齢者の方が、少人数のグループとなり家族的な環境下で専門職員による入浴・排泄・食事等の介護サービスを受けながら、自立した日常生活を営む共同生活住居です。

グループホーム「さいわいの郷」は、1ユニット9名で、にし町とひがし町の2ユニットの病院併設型です。現在は、18名が入居されています。介護度は要介護1から5で認知症のある方を対象としており、年齢は70歳代から100歳を過ぎた方までの幅広い年齢の方が入居されています。

入居者の方々は、認知症はあるものの、個々のペースで生活されており、お互いに毎月の行事を通して交流を深められてきました。行事としては誕生日会、お花見、七夕会、花火会、敬老の会、外食会、クリスマス会、新年会など、その時々季節を感じられる様に計画しています。来る9月17日(土)には、敬老の日のお祝いが盛大に行わ



れます。



これからも、より入居者の「～したい。」という意欲が出てくるように、働きかけ、個々に「できること」「得意なこと」など、役割を持って自主的に、意欲ある生活を送っていただけるように努め、地域やご家族との結びつきも、より一層強めていきたいと思ひます。

### 《グループホーム基本理念》

私たちは、地域の中で入居者が心身の痛みを緩和し、心を癒し、安全で安心できる豊かな生活を送れるように、自らの人間性、ケアの技術を高め貢献します。



リハビリテーション理学療法士の近藤善彦さんが、第60回国体夏季大会、日本拳法競技大会で、試合に参加し、ベスト8まで勝ち抜きました。近藤さん、おめでとうございます！



体側



肘を曲げて上に上げ他方の手で、手首を持ち、ゆっくり引いてわき腹を伸ばす。注：口から息をはきながらゆっくり頭の方に引く。



肩と胸



両肘を胸の高さに上げたまま、体の前から横に開く。

腕、肩から胸



体の後ろで両手の指を組み、上にゆっくり上げる。

肩と胸



両肘を横に張り、後ろにゆっくり引く。

手首・肘



体の前で両手の指を組み合わせ、手の平を返しながら、肘を伸ばす。



## ストレッチ体操