編集・発行　〒011−0946
秋田市土崎港中央4−4−26
医療法人 運忠会
TEL. 018−845−4121
FAX. 018−845−4140
Eメール:post@tsuchizakihp.or.jp
印刷:佐川印刷株式会社

広報
はまなす
2019年 秋
ぽるか

第98号
令和元年
11月発行

甲状腺の病気

土崎病院 診療部長　志村道隆

甲状腺はのどぼとけの下にあり蝶が羽を広げたような形をした臓器です。正常の甲状腺は外から触れてもわかりませんが腫れてきたり、しこりが出来たりすると触れられるようになります。

甲状腺は甲状腺ホルモンを作っているところです。甲状腺ホルモンは新陳代謝を盛んにするホルモンで、多すぎても少なすぎても体調が悪くなってしまいます。甲状腺ホルモンが多くなった状態を甲状腺機能亢進症、少なくなった状態を甲状腺機能低下症といいます。

甲状腺機能亢進症の代表的なものはバセドウ病で「脈拍数が多く動悸がする」「暑がりで汗が異常に多い」「食欲は旺盛だがやせてくる」「イライラする」「不眠になる」「指が震える」「眼が大きくなる」など多彩な症状があります。

一方、甲状腺機能低下症の代表的なものは橋本病で「脈拍数が少ない」「寒がりである」「体重が増える」「気力が無い」「眠たい」など甲状腺機能亢進症と逆の症状があります。さらに両者に共通する症状として「疲れやすい・だるい」「甲状腺が腫れる」などがあります。甲状腺機能が低下するとコレステロール値が高くなるため、上記のような症状がなくても高コレステロール血症をきっかけに甲状腺機能低下症が見つかることもあります。

甲状腺の病気は意外に頻度が高く、バセドウ病は200～400人に1人ですが、橋本病は成人女性の10人に1人、成人男性の40人に1人といわれています。ただし、橋本病が全員甲状腺機能低下症になるわけではなく経過観察のみでよい場合が大部分です。

他にも甲状腺に腫瘍ができる病気もあります。甲状腺腫瘍の多くは治療の必要のない良性のものです。腫瘍が大きくなると首の腫れやしこりを自覚しますが、小さいものでは症状がほとんどなく、他の疾患で受診した時に偶然発見されたり健診で発見されたりします。

甲状腺機能は血液検査でホルモンの量を測ることによって調べる事が出来ますが、一般の健診などでは測っていません。気になる症状がある場合は一度検査を受けてみる事をお勧めします。

訪問介護（ヘルパー）の提供サービス

土崎ヘルパーステーション
サービス提供責任者　小野寺 美保子

訪問介護とは利用者が在宅のまま日常生活ができるようヘルパーが訪問し、入浴、排泄、通院介助などの『身体介護』や調理、掃除等家事を行う『生活援助』を行うサービスです。

土崎ヘルパーステーションでは現在経験豊富な30代～70代のヘルパーが12名在籍しており、88名の利用者の在宅生活を支えております。

訪問介護を利用するにあたりどのようなサービスをご利用いただけるかいくつかの具体例でご説明いたします。

＜ケース１＞

要介護３、男性、一人暮らし。家事がほとんどできない方への生活援助。【提供サービスの内容】毎日９：30～10：30と16：00～17:00の２回（土日は午前のみ）家事全般（調理、掃除、洗濯、買い物）

※調理について、治療食はできませんがそれぞれの体調にあった味付けをいたします。

＜ケース２＞

要介護２、女性、一人暮らし。難聴のため医師との意思疎通が難しい。【提供サービスの内容】月１～２回通院介助（受診手続き、移動介助、トイレ介助等身体介護）約60分

※通院介助には診察、検査、待機時間は含まれません。

＜ケース３＞

要支援１、女性、一人暮らし。股関節に痛みがあるため行動に制限がある。【提供サービス内容】週１回60分の買い物代行

※日用品に限られます。公共料金等の支払いはできません。

＜ケース４＞

要介護５、女性、同居家族あり。ベッド生活。家族の負担軽減するため。【提供サービス内容】毎日８：30～９：00、17：15～17：45（ショートステイ月２週間利用）オムツ交換、更衣介助、体位交換等

※それぞれの家庭の状況により、ご希望に添った介助方法を行います。

＜ケース５＞

要介護３、男性、同居家族あり。ご家族の介護負担軽減のため。【提供サービス内容】週２回15:00～16:00入浴介助（湯はり、脱衣、洗体、洗髪、浴槽の出入り、着衣、水分補給、浴槽の清掃等）

※安全に入浴できるよう体調を確認しながら実施していきます。

今回、ご紹介したのはほんの一部です。高齢者の在宅生活では日々様々な出来事がおこっております。年齢層により数年前とは利用者から求められるサービスも徐々に変わってきました。私どもヘルパーは利用者の皆様が希望される在宅生活をより長く継続できるようお手伝いしていきたいと思っています。ご利用希望時はケアマネジャーと相談の上、ご依頼くださいますようお願いいたします。

令和元年８月１日より土崎ヘルパーステーションは事務所を移動しました。土崎病院西口駐車場隣（旧グループホーム鶴）となります。

運忠会野球部 活動報告

2病棟 介護福祉士　川崎　真

私たち運忠会野球部は、土崎病院、なぎさ、しおさいの職員で構成されており、野球の経験、未経験問わず、月3回程、楽しく野球に取り組んでいます。

今年3月に行なわれたアダムスカップソフトボール大会では、準優勝という成績を収め、勢いそのままに、8月に行なわれた秋田県病院対抗軟式野球大会の地区予選に臨みました。

地区予選の初戦では、互いに得点を重ね、延長戦にもつれ込む接戦となりましたが、なんとか制すことができ、決勝戦へと駒を進めました。決勝戦の相手は藤原病院さんとなり、この試合でも互いに点を取り合う展開に。最後は力尽き、準優勝という結果で大会を終えました。

10月には、ドラゴンカップアダムス野球大会に参加し、これを球納めとして、今年度の活動は終了します。

今年、決勝戦まで行き、あと一歩のところで涙をのみました。この悔しい気持ちをばねにして、来年こそ全県大会出場できるよう、楽しむことを忘れず、練習に励んでいきたいと思います。

コーヒーブレイク

料理に教わる

土崎居宅介護支援事業所　柴田 亜希子（介護支援専門員）

今号から新コーナー「コーヒーブレイク」のスタートです。職員1～2名をピックアップし、その方が自由にタイトルを決め記事を書く全職員参加型のコーナーです。記念すべき1人目は居宅介護支援事業所の柴田亜希子さんです。職員1人1人の人柄が伝われば幸いです。

毎週末に買い物へ行き、食材を買い求めます。買い物をするときには、メニューを決めずにスーパーに出かけます。その日手ごろな価格の野菜や肉・魚を買い、その中で作れるものを決めることがほとんどです。まれに、子どもたちからのリクエストに応えることもありますが…。

また、野菜に関してはスーパーだけではなく、道の駅を利用することもよくあります。旬の野菜がたくさんあるからです。ただ問題なのが、おいしい野菜をついついたくさん購入したり、野菜がとれる時期は各家庭農園でも条件は同じのようで、ありがたいことに夏の間は知人や親戚からもおすそ分けをいただくこともあります。

まさに今年の夏のことでしたが、一日で集中して野菜をいただいたことがあり、近所の人に配ってもまだまだたくさんある野菜を見て、「冷凍して保存出来ないか」とふと思いました。

いつもは購入した野菜はその日のうちか次の日には大半を使い切ってしまっていたため、野菜の冷凍の仕方がほとんど分かりませんでした。そこで、インターネットで野菜の冷凍保存の方法を調べてみることにしました。インターネットの記事でフリーザーバッグが大変便利であることを知り、次の日早速購入。人参やピーマン、ねぎの他にえのき茸やしめじも冷凍できると分かり、調理に使いやすいように切ってフリーザーバッグに入れて冷凍庫へ。このときに、バッグ内の空気をしっかり抜かないと野菜に霜がついてしまうということも、失敗して学んだことでした。

本格的に野菜の冷凍を始めて3か月以上が経ちますが、週末に手をかけた野菜を使って平日にも簡単に料理ができ、出来立てのご飯が食卓に乗ることが多くなって長男のお弁当も日替わりとまではいきませんが今までよりはおかずの種類を増やせたのが何よりの収穫です。

料理や食べることは好きでしたが、それでもときどきは買い物や調理が手間だと感じることもあります。そうしたときに、この冷凍技術（大袈裟ですが）を駆使し、この秋も美味しい食べ物をたくさん食べたいと思っています。

「赤ちゃんから高齢者までの皮膚見方NAVI」の研修に参加して

1病棟 看護師　薄田幹子／赤坂裕子

秋田県看護協会主催による上記の研修に参加してきました。講師は秋田大学医学部・皮膚科形成外科学講座の能登舞先生でした。

研修では「発疹学」を用いて皮膚の病態生理から皮膚症状の種類・様々な年齢で代表される皮膚疾患を料理のフルコースに例えて研修が進行されました。「発疹学」とは皮膚疾患を説明するために使用する共通言語です。その「発疹学」を用いて簡潔に自分が発見したものを正しく表現し、記録・伝えることで医師または皮膚科医が緊急かつ迅速に対応することができます。また表現方法も様々な種類があり、それを私たち看護師が判断するのは難しい為、より多くの情報を伝えることで医師も指示を出しやすくなります。

さらに年齢別の疾患では高齢患者さんが罹りやすい症状が出てきて入院中の患者さんに多くみられる角質保湿機能の低下を背景とした乾燥状態を誘因とする湿疹や炎症疾患の話を聞くことができました。帯状疱疹では昔かかった水痘帯状疱疹ウイルスが再活性化し神経に伴う痛みで発症することが多いのですが、別の疾患で痛み止めを定期的に内服している患者さんは痛みが抑えられているため気づくのが遅れるそうです。また免疫低下状態では神経領域に関係なく全身に皮疹が出現するため水痘になったときと同じ対策が必要となります。その他、蕁麻疹・薬疹・白癬・褥瘡など様々な疾患を学びましたが、判断するのは難しいため少しの皮疹でも皮膚科医に相談してくださいとのことでした。

スキンケアは**①皮膚の洗浄②適度な保湿③紫外線カット**の３本柱でケアを行います。高齢の患者さんは皮膚の保湿成分の分泌が減少してきているため乾燥しやすいので**②適度な保湿**が大事となります。これからはお肌の乾燥が気になる季節となりますので能登先生がおすすめする保湿をご紹介したいと思います。

●入浴後皮膚表面がまだ濡れている状態で保湿を行う。

●保湿剤を両手にたっぷりとり顔面を含む全身を撫でるようにおおざっぱに全体に塗布する。

●もう一度保湿剤を手に取り、１回目に塗布した際、カサカサが強いところに２度塗りする。

●保湿剤以外の治療薬（外用薬）が処方になっている場合、保湿してから必要な部分に塗布する。

皮膚科の先生により軟膏の塗り方の考え方は様々なようですが能登先生は皮膚科外来だけではなく研究や化粧品会社のお仕事もされており美容面でもスキンケアが重要だと学びました。また**①皮膚の洗浄**ではあらかじめ皮膚を水で濡らし、泡立てた洗浄剤を優しく皮膚表面の汚れとなじませ、皮膚表面に洗浄剤が残らないように十分に行いタオルなどで押さえるように水分を拭き取ります。洗浄剤に含まれる界面活性剤は皮膚のバリアを低下させる可能性があるので洗浄剤のつけすぎも注意が必要です。**③紫外線カット**では無用な日焼けをなるべく避け適切な日焼け止めを使用し用法用量を守ることが重要です。

入院中の多くの患者さんが皮膚乾燥によるトラブルを抱えている今、今回の研修でスキンケアの必要性を見直すことができました。また今回学んだ発疹学の知識を今後の看護に活かしていきたいと思います。

第20回
運忠会研究発表会を終えて

図書研究委員　小松 千尋

研究発表会も今年で20回目となりました。職員の皆さん、関連法人からも多数ご参加いただき、発表者の皆様もやりがいがあったのではないでしょうか。私は、事務部の所属で他部署の業務についてはなかなか解らない部分が多いのですが、毎年この研究発表会に参加する事によって他業種の方々が、どのような業務をどのような形でどのように取り組んでいるのかを知るとても良い機会だと思っています。どの発表においても患者さんの為であり、経費の削減の為であり、自分に与えられた業務を相違工夫によりより良く遂行しようとする姿勢が強く感じられます。

さて、私がこの発表会に於いて毎回楽しみにしている事が一つあります。それは、普段あまり聞く機会のない先生方による教育講演です。今回は歯科の本間先生が「知っておきたい口腔および口腔疾患」と言う演題で講演して下さいました。

皆さんは、毎日テレビで口腔に関するCMが流れているのを目にしていると思います。しかし、口腔疾患に関しての知識がどれほどあるかと思った時、詳しくは解らないと言うのが現状ではないでしょうか。巷にはいろいろな口腔疾患の病名が飛び交っていますが、では、どのような症状でどの様な状態になって、放置してしまった場合どうなってしまうのか、私は深刻に考えた事は有りませんでした。それを今回の講義で、写真を交えながら分かり易く教えて頂き、正直な所「大変」と思いました。

先生が講義冒頭で「口にはいろいろな機能や役割が有ります。食べる事、話す事、呼吸する事、味わう事。また顔の一部であり、その人を印象付ける重要なパーツである」とおっしゃっていました。確かに特に前歯が一本でもなくなれば、食事をするのも不自由だし、話すと空気は漏れるし、人相も変わってしまう等、決して歯が良くない私には思いあたる事がたくさんあります。一生使って行かなければいけない物なので今まで以上に大切にして行かなければならないと痛切に思いました。

発表者の皆様には、大変なご苦労をお掛けいたしますが、また来年の研究発表会を楽しみにしています。

医療法人 運忠会
土崎病院　病院長 小野 栄二
TEL：(018)-845-4121

内科・外科	月	火	水	木	金	土	日
午前 9：00～12：00	●	●	●	●	●	●(第2・4)	
午後 14：00～17：00	●	●	●	●	●		

外科の診察は午後予約制です。また水曜午後は休診です。

心療内科	月	火	水	木	金	土	日
午前 9：00～12：00			●	●			

泌尿器科	月	火	水	木	金	土	日
午前 9：00～12：00			●				

皮膚科	月	火	水	木	金	土	日
午前 9：00～12：00		●			●		

4月以降は火曜午前・金曜午前の週2回の診療となります。

歯科	月	火	水	木	金	土	日
午前 9：00～12：00		●	●	●	●	●	
午後 14：00～18：00	●	●	●		●		

禁煙外来	月	火	水	木	金	土	日
午後 15：30～16：30				●	●		

禁煙外来は予約制です。018-845-4121 までお問い合わせください。

フリーダイヤルが開通しました！ 0120-412151

第23回 なぎさ祭りを終えて

実行委員長　畑澤 志信

第23回なぎさ祭りが、9月8日（日）開催されました。

例年通り屋外での開催を予定しておりましたが台風の影響もあり、真夏並みに気温が上昇すると予報がでたため、入所者の体調に考慮し開催日前日、急遽屋内での開催という苦渋の選択に至りました。

今年は年号も新しくなり「新時代の幕開け―時を超えて未来へはばたけ―」を祭りのテーマにしました。

当日は、敬老をお祝いしてのなぎさ職員によるハンドベルの演奏、NTT竿燈会様によるお囃子、みなとWAKAHATOジュニア様によるヤートセ、トヨ子社中様による踊り、パン公とギュゼルプリンセス様のダンス、会場のお客様による飛び入り参加のカラオケなど、5団体と3名のお客様の心温まるステージに大変盛り上がりました。

毎年恒例の大抽選会は午前の部と午後の部に分けて行い会場においでになることのできない入所者様も賞品が当たるようにしました。

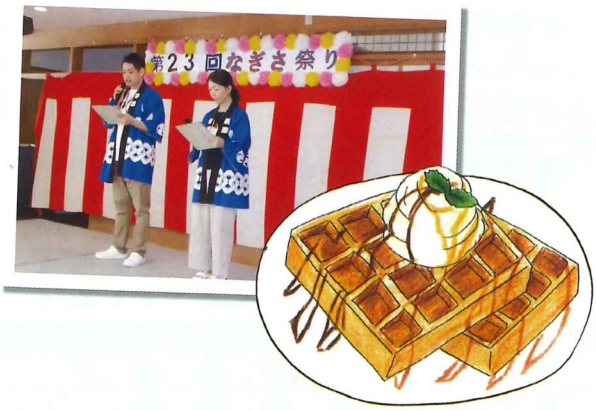
抽選番号が読み上げられるたびに会場からは歓喜の声が聞かれました。

模擬店では、今年も秋田キャッスルホテル様からのご協力のもと、先着200名様へパンのプレゼントや炊き込みご飯、焼き鳥、ワッフルホイップサンドなど様々なメニューを提供していただきました。初の試みとして綿あめを無料で提供し皆様から喜んでいただきました。

また、バザー部門では、皆様に多くのバザー品を提供していただき開始時間と同時にたくさんの方にお買い上げいただきました。

バザー品を提供ご協力いただいた皆様、お買い上げくださいました皆様ありがとうございました。

最後に、ご協力いただきました皆様のおかげで急遽な屋内での開催にも関わらずたくさんのご来場をしていただき祭りを盛大に行うことができました。これからも皆さんに喜んでいただけるようなお一層の努力をしていきたいと思っております。本当にありがとうございました。



編集後記

暑くて長い夏が終わり、ようやく秋の訪れを肌で感じるようになりました。初冬を迎え、朝晩の冷え込みも大分厳しくなり体調を崩しやすい時期でもあります。私事大好きな野球シーズンが終わってしまい、これからは運動不足にもなりがちです。皆さんもどうか体調には気をつけて、早目の予防を心掛けていきましょう。（大塚）