

あさがよ



2021.3 発行

asagao—42号



▲「通所リハビリセンター」

私たち通所リハビリセンターではリハスタッフ・看護師・介護職を中心に利用者さまがご自宅にて自分らしく安心して生活が送れるように専門的な知識を活かしてサービス提供を行い生活の手助けになるよう取り組んでいます。

利用者さまがより良い生活が送れるようにご家族さま・関連サービスの方々と連携し支援していきます。

SPECIAL

やすらげる環境を提供「透析センターってどんなところ？」

からだにやさしいレシピ「豆乳味噌スープ」

転倒予防に 足指体操

新任ドクター紹介 etc…

患者さまのため、まごころをこめて
良質の医療と保健・福祉のサービスを
提供します。



医療法人 厚生会

福井厚生病院

〒918-8537 福井県福井市下六条町201番地

TEL (0776)41-3377

福井厚生病院

検索

透析センターって どんなところ？

福井厚生病院の透析センターには、医師・看護師・臨床工学技士などが配置され、患者さまに合った最良の治療を受けてもらえるよう取り組んでいます。

●透析とは？

腎臓は血液の中から体に必要ない物質をこし出す働きをしています。そのほかにも、赤血球を増やしたり、骨を丈夫にしたり、血圧を調整したりするホルモンの分泌と調整など命と健康を維持するために重要な働きをしています。この腎臓の働きが悪くなると、体の中に毒素や老廃物、余分な水分が溜まるなど、体内環境を一定に保つことができなくなり、体のいたるところに影響が出てきます。悪くなった腎臓のかわりに、体にたまった老廃物や余分な水分を透析装置を使って体の外へ排泄する治療が「透析」です。

透析センターはここ！



◀透析センター内



◀腎臓内科を専門とする医師を中心に透析センターで業務に就く看護師、臨床工学技士達

透析のあれこれ

① 透析にかかる時間は？

当院では、週3回(月・水・金 または 火・木・土)、1回4時間程度で行っています。

② どんな治療ですか？

- I. 血液を体外に取り出します。
- II. ダイアライザーと呼ばれる透析器(人工の膜)に通して、血液中の不要な老廃物や水分を取り除きます。
- III. きれいになった血液を再び体内へ戻します。



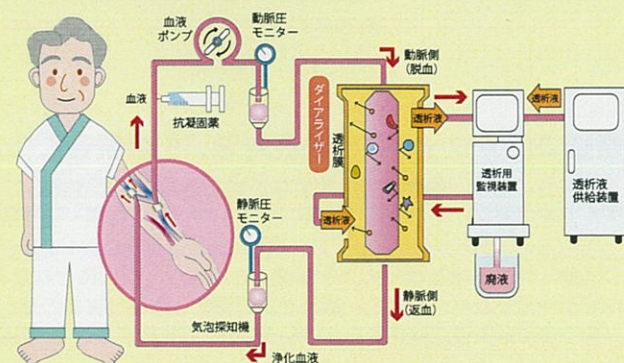
▲医師の回診の様子

透析装置(ダイアライザー)▲

《透析治療の1日》

※Aさんの場合

- 8:15 透析室に来院。入室前に手指消毒、体温測定を行う。着替えと体重測定をする。
- 8:30 ベッドに寝て、透析開始。透析中は、医師の回診・看護師・臨床工学技士が時間毎に状態を確認。
- 12:30 透析終了。体重測定をし、着替える。帰宅。



③ スタッフの日々の業務とは？

- 患者さまの体調管理、各種指導
- カンファレンス
- 多職種での毎朝のミーティング
- 透析機器の管理
- 感染防止対策 …など



▼車椅子用の送迎バス

▲送迎の様子

④ リハビリは？

必要な方には、透析中にリハビリスタッフが訪問し、透析室にてリハビリを受けることができます。要介護認定をお持ちの方は、透析後に当院併設の通所リハビリセンターへお送りさせていただき、引き続き通所サービスを利用していただくことができます。(※利用については担当ケアマネジャーへ相談が必要です)

⑤ 送迎はありますか？

ご自分やご家族による通院が困難な方には、無料の送迎バスが運行しています。車椅子に乗ったままでも乗れる送迎バスもあります。詳しくはご相談ください。

※送迎範囲・時間帯に制限があります。年末年始、祝日は運休します。



当院では、医師・看護師・臨床工学技士・栄養士・理学療法士・ソーシャルワーカーなど多職種のスタッフが定期的にカンファレンスを行い、患者さまに合った最良の治療を受けられるように取り組んでいます。治療だけでなく、日常生活においても聞きたいことなどがありましたら、いつでもお気軽にご相談ください。



おいしく食べて免疫力アップ

「きのこ野菜の豆乳味噌スープ」(2~3人前)

玉ねぎ	50g	ウインナー	3本
人参	50g	無調整豆乳	300ml
かぼちゃ	100g	水	300ml
ブロッコリー	1/2株	コンソメ	小さじ2
しめじ	1/2パック	味噌	小さじ1
えのき	1/2パック	塩こしょう	適量

- 野菜(玉ねぎ、人参、かぼちゃ、ブロッコリー)を2cm角にカットする
- しめじ、えのき、ウインナーは2cmの長さにカットする
- 鍋に水と①を入れてやわらかくなるまで煮る
- 鍋に②を入れて火が通ったら、コンソメを加えてひと煮たちさせる
- 無調整豆乳と味噌を加えて、塩こしょうで味を整えたら完成



ひとくちメモ

免疫力を高めるには1日3食バランスの良い食事や適度な運動、睡眠が基本です。免疫力を高める主な栄養素として、たんぱく質やビタミンA、C、Eなどがあります。豆乳にはたんぱく質が多く含まれており、人参にはビタミンA、かぼちゃやブロッコリーにはビタミンAの他にビタミンC、Eが豊富に含まれています。また体全体の免疫細胞の約7割が腸に集まっているとも言われています。食物繊維豊富なきのこ類や発酵食品である味噌、キムチ、ヨーグルトなどで腸内環境を整えると良いでしょう。

★★★★★★★★★★ 転倒予防に 足指体操 ★★★★★★★★★★

足趾把持力(足指を握る力)を鍛えることでバランス能力の向上や転倒予防に繋がるといわれています。
今回は手軽に行える足指の運動をご紹介します。

1. 足指じゃんけん

● グー
全ての指を握る



● チョキ
親指を反らし残りの指を握る、又は親指だけ握り残りの指を開く



● パー
全ての指を開く



2. タオルギャザー

床に置いたタオルの上に足を乗せる。足指でたぐり寄せるようにして手前に引き寄せる。



※安全のため椅子などに座って行いましょう。

新任ドクター紹介!

健康づくりのお手伝いをする当院の医師にメンバーが増えました!

整形外科

三間 大典(みま だいすけ)先生



2020年11月に赴任しました三間です。整形外科疾患全般に対応しています。特に腰痛症、骨粗しょう症を得意としています。骨粗しょう症治療を積極的に行い、高齢者の骨折予防に力を入れています。すべての患者さまに安心して治療を受けていただけるように、また安定した治療成績を保つように私が持っている知識と技術、ホスピタリティを地域医療に注ぎこんでいきたいと思っております。よろしくお願いいたします。

健進センター/内科

山下 茉莉(やました まり)先生



2020年7月から健康増進センターと内科所属で勤務しております。現在は病院での健診・ドックや、皆さまのお仕事場にお伺いする巡回健診、また胃・大腸カメラの消化管内視鏡検査、内科外来を担当しています。

大阪生まれで滋賀の大学を卒業し、医学生涯を福井でスタートしました。医者になって4年目とまだまだ若輩者です。皆さまの健康のために働きながら、皆さまから多くのことを勉強させていただき所存です。福井の医療に貢献できるよう精進しますので、どうぞよろしくお願いいたします。

新型コロナウイルス感染症対策に引き続きご協力を

マスクの着用・検温・手指衛生などにご協力いただきましてありがとうございます。またさまざまなかたちでのご支援、応援いただき、職員一同感謝しております。

当院では、感染の状況に応じて『福井県民行動指針』に沿って、可能な限り普段通りの医療・介護・福祉サービスを提供できるよう、状況に合わせて対応しております。院内掲示やホームページにて、情報を随時更新しておりますので、ご確認ください。

皆さまには大変ご迷惑をおかけしますが、引き続きご理解・ご協力をお願いいたします。

形成外科・美容外来のホームページについて

形成外科・美容外来の紹介ホームページをアップしました。病院ホームページから、もしくはスマートフォン・タブレット等を利用してQRコードからご覧ください。



次号予告 ▶ 2021年度 新入職員に聞きました。 ▶ からだにやさしいレシピ、からだスッパリ体操

病院の情報はホームページ(<http://www.koseikaigroup.jp/hospital/>)をCHECK!

福井厚生病院

検索