

ゆうあいだより



CONTENTS

- 新年のご挨拶
- 肩コリのしくみと予防
- おすすめの健康レシピ
- サンテラス行事報告

TOPICS

ピロリ菌除菌療法のお知らせ



友田病院理念

1. 医療・介護の質の向上を目指します。
2. 患者さんと職員がともに心豊かになれる病院を目指します。
3. 地域から安心・信頼・共感を得られる病院を目指します。

グループホーム サンテラス

平成25年	GH/DS 合同行事内容
4月	春の運動会
5月	板付保育園交流会
7月	七夕
8月	夏祭り
9月	敬老会
10月	秋の運動会
12月	クリスマス会

グループホームサンテラスは、軽症の認知症の方が小規模で家庭的な環境の中、一人ひとりがその人らしく明るい雰囲気の中でゆっくりした時間を過ごしていただけるようにサポートしています。
毎年、夏祭りや忘年会、保育園児との交流会など、グループホームとデイサービス（通所介護）の合同行事も実施しております。



ピロリ菌除菌療法のお知らせ

平成25年2月21日から、慢性胃炎に対するピロリ菌の除菌療法が医療保険の適用となりました。当院でも、外来にてピロリ菌感染胃炎に対する除菌療法を行っています。ご希望の方はお問い合わせください。

ピロリ菌感染胃炎の除菌が保険適用

今年2月21日、ヘリコバクター・ピロリ感染胃炎に対する除菌の保険適用が認められました。ヘリコバクター・ピロリ感染胃炎とは、ピロリ菌に感染後、数週間から数カ月以内にほぼ100%の人に生じる、好中球やリンパ球の浸潤を伴った慢性活動性胃炎のことです。持続する炎症により胃粘膜が次第にもろくなり、胃・十二指腸潰瘍、胃MALTリンパ腫、胃ポリープ、萎縮性胃炎、そして胃癌といった様々な疾患を生じやすくなります。

胃癌対策として、わが国ではこれまでX線による2次予防検診が行われてきました。しかし、過去40年にもわたって年間約5万人が胃癌で亡くなっており、その死者数は全癌中2位を占めています。

最近の日本と韓国での疫学研究によれば、胃癌の95%以上がピロリ菌に起因すると報告されています。同じ感染症由来とされる肝癌の予防では、ウイルス肝炎対策の必要性が認識され、国の補助を得て全国的にウイルス検診が行われています。これからは胃癌対策の基本も、1次予防におき、ピロリ菌感染対策に重点を移すべきであると考えられています。

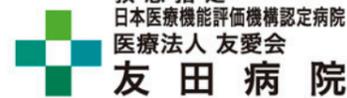
ここ10年がわが国の胃癌対策の最大の分岐点だと考えられています。なぜならば、ピロリ菌感染率が7割を超える団塊の世代が胃癌の好発年齢に入ってきているからです。このまま放っておくと胃癌の数がどんどん増えていく可能性があります。

ピロリ菌感染胃炎への除菌保険適用以降のわが国の胃癌対策は、除菌のみでほとんどの胃疾患を抑制可能な若年者と、除菌後もサーベイランスが必要な中高年者を分けて計画すべきと考えられています。

若年者は高校卒業時や成人式などにピロリ検査を行なうことが望ましく、陽性であれば除菌します。そうすることで、胃潰瘍や胃癌などに一生かからなくなります。

50歳以降の中高年者はピロリ菌感染率が高く萎縮性胃炎がある人も多いため、除菌後も定期的な観察が必要になります。胃のもたれ感などの症状がある場合は受診し、内視鏡で胃炎の症状を把握した後、ピロリ検査を実施します。ピロリ菌陽性と分かったら除菌療法を行います。もし、内視鏡で胃癌が見つければ即治療。萎縮があれば1～2年に1回の経過観察に移行します。中高年者は若年者と違い、除菌に成功しても胃癌のリスクはある程度残るからです。ピロリ菌陰性あるいは内視鏡検査で萎縮がなければ若年者と同様に任意の経過観察で十分です。

この新しい胃癌対策が成功すれば、日本における胃癌の発生は必ずや10年以内に減少するに違いないと考えられています。



救急指定
日本医療機能評価機構認定病院
医療法人 友愛会
友田病院

福岡市博多区諸岡4丁目28-24
TEL. (092)591-8088 FAX. (092)591-8090
ホームページ <http://yuai-kai-tomodai.or.jp/>

診療時間のご案内 月曜日～土曜日 (9:00～18:00)

関連
併設

介護老人保健施設ケアセンター

サンハウス

福岡市博多区諸岡4丁目28-32

TEL.(092)571-8222 FAX.(092)571-8275

訪問看護ステーション

太陽

福岡市博多区諸岡3丁目10-18

TEL.(092)591-8166 FAX.(092)915-8430

ゆうあいデンタルクリニック 福岡市博多区諸岡3丁目10-18
TEL.(092)502-5330 FAX.(092)502-5331

居宅介護支援事業所

サンライフシステム

福岡市博多区諸岡3丁目10-18

TEL.(092)591-8132 FAX.(092)915-8430

グループホーム&デイサービス

サンテラス

福岡市博多区諸岡4丁目26-16

TEL.(092)588-8558 FAX.(092)572-1448

新年のご挨拶



新年あけましておめでとうございます。
今年もさらに厳しい環境下で全力を挙げて友愛会の運営に当たる所存です。医療の世界に目を向けると、国の医療政策は在宅医療を中心とする方向にシフトしているようです。超高齢の人間は増え、要介護老人が増加し、その面倒をみる施設が間に合わない現在、マンパワーの早急の備えが求められています。また地域医療の重要性から当院も地域医療連携室をより充実させ、その機能面を強化し地域の皆様のご期待に添えるよう、職員が一丸となり努力してまいりる決意でありますので皆様には倍旧のご指導、ご叱声をお願い申し上げます。

理事長 友田 秀教



新年明けましておめでとうございます。
皆様におかれましては、よきお年をお迎えのことと心よりお慶び申し上げます。
当院は、平成24年9月に新築・移転し、新病院として診療を開始し2年目を迎えました。新体制でこれまで順調に運営できたことは、これもひとえに皆様方の御理解とご協力によるものと深く感謝申し上げます。
今後ますます高齢化が進む中で、当院は「地域密着型医療機関」として他の医療機関や介護施設と連携し、地域包括ケア推進の一翼を担えるよう、職員一同心をひとつにして邁進していく所存です。
皆様方の一層の御指導、御協力を賜りますよう、本年もどうぞよろしく願い申し上げます。

院長 友田 政昭

☆☆ 法人内託児所を開設しました ☆☆



平成25年12月に法人内託児所「きらきら星」を開設しました。保育士が常勤し、職員が夜勤のときもお子さんをおあずかりしています。職員が仕事と家庭を両立させ、安心して働けるような環境作りに努めています。



リハビリテーション科より

～肩こりのしくみと予防～

肩こりの原因は様々ですが、その多くは猫背などの不良姿勢が長時間続くことにより、肩周囲の筋肉が硬くなってしまい、血液の流れが悪くなってしまうことに起因します。血液は酸素を運んでいます。そのため、血液の流れが悪くなると、筋肉が酸欠状態になります。これにより“肩のだるさ”や“重さ”を感じてしまいます。また、血液は老廃物も運んでいるため、この老廃物が溜まることにより“痛み”を感じてしまいます。これらを予防するためには、“肩周囲の筋肉を動かし、血液の流れをよくすること”が大切です。今回は、肩周囲の筋肉を動かす肩こり体操をご紹介します。

肩を上下に動かす



肩を前後に回す



ひじを前後に動かす



両手を後頭部で組む

両ひじを後方に引き、同時に頭で手を押す

胸をはり、胸をすくめる



息を吸いながら胸をはる



息を吐きながら胸をすくめる

◎急性期の五十肩などの方は行わないでください。
◎入浴等で肩を温めた後行うとより効果的です。
◎無理のない範囲で行い、痛みが強くなる場合は止めましょう。

栄養科より

冬におすすめの食材 大根

冬が旬の大根には、豊富なビタミンCや食物繊維ほか、デンプンを分解して消化を助ける働きをもったアミラーゼという酵素が豊富に含まれています。辛味成分のアリル化合物も胃酸の分泌を促して、胃を健康に保ちます。何かとおご馳走が並ぶ年末年始には、上手に取り入れたい野菜です。また、ビタミンCをしっかりと摂るには、大根おろしが一番。お餅をおろし醤油で食べる方法は、消化を助けながらビタミンの補給もできるという、理にかなった食べ方といえます。

今回は、そんな大根を使った、大根あめのご紹介をします。昔から咳止め薬として知られていて、咳でのどが痛い時やのどがいがらっぽい時に飲むと効果的です。材料は大根、はちみつ、清潔な瓶、これだけです。作り方もいたって簡単。

- ①1センチ程度に角切りにした大根を瓶に入れます。大根は皮にビタミンCが豊富なので、皮はむかないようにしましょう。
- ②大根がかぶるくらいまではちみつを注ぎます。
- ③あとは1日～2日置き、大根がしなしなになったら完成。大根のエキスがしみ出たはちみつをよく混ぜ、スプーン1～2杯飲みます。薄めてうがい薬にしてもいいですよ。

大根の胃腸にいい酵素が消化管の一つであるのどの粘膜の炎症を抑えてくれ、はちみつにより殺菌、消炎効果が期待できます。

今年の冬は例年以上に寒くなるようです。日頃から栄養バランスとれた食事と十分な休養をとり、体調管理には気をつけたいですね。