



社会医療法人 孝仁会 留萌セントラルクリニック広報誌

第7号

2015・8月発行

サンタ通信



社会医療法人 孝仁会 留萌セントラルクリニック

〒077-0007 北海道留萌市栄町1丁目5番12号

☎ 0164-43-9500

fax 0164-43-5655

ホームページ rumoicentral.xsrv.jp



～脳卒中の発症と再発予防～



院長

脳卒中（脳血管障害）は、日本での3大死因を脱することができましたが後遺症など含めると重要な疾患の一つです。脳動脈瘤破裂や脳動静脈奇形などを除くと、そのほとんどは動脈硬化の進行によって引き起こされます。

動脈硬化の進展を抑えることが脳卒中の発症予防のキーポイントです。

早期の場合は、生活習慣の是正などで薬を中止できることもあります。今の自分の身体の状態を知ることは大事な事と思います。

生活習慣の改善は基本ですが、高血圧、糖尿病、脂質異常、不整脈の恐れがある場合はその治療が重要です。これらの疾患の治療薬は、一度飲み始めたらやめる事ができないと思われる方々も多いと思われませんが、そのまま放置した場合、脳卒中や心臓病という恐ろしい病気が待ち受けています。



一方、一度発症してしまった脳卒中で脳梗塞の場合、再発は年間5%です。4～5年で、約20～30%の確率で再発を起こすようです。抗血小板剤や抗凝固薬は、この再発率を半分以上に減らす効果を持つようです。忘れず継続して服用して下さい。



今回は、脳卒中の一つである『脳梗塞』の予防をする為に使用される薬を紹介します。血液は傷口で固まることで傷口を塞ぐ働きをします。同じ事が脳の血管の中で起こってしまうと、脳梗塞の原因の一つになります。また、心臓などでできた血の塊が、脳の細い血管に飛んでくる事も原因の一つです。

『脳梗塞の予防』では、多くの場合で血液をサラサラにする薬を用います。大きく二つの種類に分かれていて、①傷口を塞ぐ働きをおさえる薬（抗血小板薬）、②血の塊を固く大きくする働きをおさえる薬（抗凝固薬）があります。

普通の生活をしていても目に見えることはないので、なかなか効果を実感することはできませんが、決められた飲み方で続けていただく事が大切です。また、服用中は血液が固まりにくくなるため、怪我などに特別注意する必要があります。手術や抜歯の場合は必ず服用していることを医師に申し出てください。

更に、『高血圧』『高脂血症』『糖尿病』などの治療を受けることが重要になります。何故なら、どの治療薬も血管のダメージを減らす・血液の状態を整えるなどをする事で、梗塞の予防もしているからです。

『高血圧』の薬は血管にかかっている圧力を減らし、負担を和らげます。『高脂血症』の薬は血液をドロドロにする原因の一つである、コレステロールを減らします。『糖尿病』の薬は血糖値をコントロールし、細い血管や神経にダメージを与えないようにします。

他にも、めまい、てんかんなどの症に合わせた薬も使用されます。私たち薬剤師はいつも、「ちゃんと飲んでくれている」と思いながら、お薬をお渡ししています。予防も含めて治療が長い期間に渡ることも多いですが、しっかりと管理をしましょう。



脳卒中の初期症状

「服用の際の留意点」

- ・必ず医師の指示に従い、規則正しく飲みましょう。自分の判断で薬の量を増減したり、勝手に止めたりしないようにしましょう。
- ・アルコールは薬の作用に影響を与えます。出来るだけ控えるようにしましょう。
- ・薬を飲みやすく、また溶けやすくし、吸収を促進させるためにも、コップ一杯の白湯か水で飲むようにしましょう。



第9回 留萌セントラルクリニックカップ争奪少年野球大会



日程：平成27年5月3日～4日



本年も5月3日と4日の2日間に渡って、
当院主催の少年野球大会が開催されました。
今年は留萌管内外から16ものチームが
出場してくれました♪

雨も降ることなく天気にも恵まれ、試合を
決行することができ、また、怪我人が出る
こともなくどのチームも白熱した試合
でした。

携わらせていただいたセントラルクリニック
職員も、見ていてとても楽しく、
若いパワーをたくさんいただきました
(^-^)



❖春の花壇作り❖

～花植え～



本年も、病院周辺の花壇の作成を職員一同
で実施しました！！

まずは、土起こし・・・

多少の力仕事はおてのもの♪

素敵なお花達が育ってくれるのを楽しみに
皆で頑張りました(^-^)

翌週は、花壇設置。

プランターや畑に種をまき、

「今年も元気に育つね☆」と願掛けを
しながら行いました(*^_^*)

今年はどうな花が咲いたのか・・・？

皆さん見ていただけたでしょうか♪

何かアドバイスなどあれば、ぜひ病院スタ
ッフへお声をかけて下さい！！笑



～花壇設置～





夏にもう一品レシピ

いよいよ夏本番ですね。暑さに負けて食欲をなくしてあまり食べられなかったり、簡単な麺類だけで済ませたりしていませんか？簡単に調理できて野菜も摂れる、もう1品レシピを紹介します！

中華風和えもの



～材料(1人前)～

もやし	50g
きゅうり	10g
むきえび	20g
ごま油	1g
酢	5g
砂糖	2g
濃口醤油	3g

～作り方～

- ① もやしとエビはさつと茹で、きゅうりは千切りにします。
- ② ごま油と酢、砂糖、醤油を計量し混ぜます。
- ③ ②に①を合わせれば完成！

！ポイント！

もやしは見かけによらず、いろいろな栄養素を含んでいます。エビを鶏ささみに変えても美味しくいただけます。

しその実和え



～材料(1人前)～

白菜	60g
しその実漬け	5g
薄口醤油	1g

～作り方～

- ① 白菜は一口大に切り、茹でる。
- ② ①にしその実漬けを加え和えれば完成！
※薄口醤油は薄いなど感じたら加えてください

！ポイント！

しその実漬けを細かく刻んだ沢庵や漬した梅干しに変えても美味しくいただけます。

いつも食べている漬物を野菜に和えるだけで一品になりますし、普段より少ない量でいただけるので減塩にもつながります。

こまめに水分摂取をしっかりと行いましょう！

アルコール類も美味しく感じる季節ですが飲み過ぎには注意してくださいね。

記 管理栄養士 川村 麻未





ノエルだより

ノエル理念：利用者様が安心して入居できる、御家族が安心して預けられるグループホームを目指します！

第1回 ノエル風船バレー大会

5月18日にノエル風船バレー大会を開催しました。
この大会は入居者様が企画をして、当日の流れなどを入居者様と職員で細かく打ち合わせて実行しました。



この大会は、ご家族の方々をはじめ、セントラルクリニックの事務長や他部署の職員も参加しました。大会は、仮装をして開会式や選手宣誓、メダルの授与など本格的に行いました。試合は盛り上がり、企画された入居者様はとても満足しておりました。参加者様からは早くも第2回を望む声があがっておりました。

～机上活動～

今回は入居者様がホールで行っている机上活動の一部を紹介します。利用者様同士でお話をしたりテレビを見たりするだけではなく、リハビリや頭の体操をかねての活動も行っています。

歌詞写し



食事をスプーンから箸に変える事ができました。



玉入れ

パズル



パズルもいろいろあり、個々の能力に応じて行っています。

いつも集中して書かれています。

～手洗いうがい～

ノエルではインフルエンザやノロウイルスなどの予防対策として食事前の手洗い等実施しております。



↑
昼食前の手洗いの様子
入居者様が並んで、一人ひとりしっかり洗っています。

菜園づくりに始めました



今年もノエルの畑ではトマトやキュウリなどの野菜を中心に育てていきます。入居者様にもお手伝いして頂きながら、種まきを行いました。立派な野菜が育ちますように！

☆ひとこと☆
入居者様は外の空気が好きなので、好天日には散歩をしています。職員にも良い運動になります。

ご案内

医師名	診療科	受付時間	月	火	水	木	金	土
院長 鈴木 進	脳神経外科	午前① 8:00~11:30	○	○	○	○	○	○
		午後① 16:30~18:00	○	×	×	×	○	×
大野病院 医師	循環器科	午前② 8:00~13:00	×	×	×	○	×	×

* 土曜日の脳外科は出張医となる場合があります。

* 受付時間以外の緊急受診の際は事前にご連絡下さい。

○診療時間 午前① 8:30~ 午前② 10:00~
午後① 16:30~

○休診日 日曜・祝日・年末年始【12月30日(午後)~1月3日】

* 脳神経外科の診察は緊急手術等にて休診になる場合があります。



社会医療法人 孝仁会 留萌セントラルクリニック

〒077-0007 北海道留萌市栄町1丁目5番12号

☎ 0164-43-9500 fax 0164-43-5655

ホームページ <http://www.rumoicentral.xsrv.jp>



JR 留萌駅から 徒歩5分

中央バスターミナルから 徒歩2分

●通所リハビリステーション

☎ 0164-43-9555

fax 0164-43-9555

●居宅介護支援事業所 サンタ

☎ 0164-43-9777

fax 0164-43-4777

●訪問看護ステーション サンタ

☎ 0164-43-9111

fax 0164-43-4888

●グループホーム ノエル

☎ 0164-43-9577

fax 0164-43-9588

スタッフ募集
のお知らせ



* 医師 * 看護師・准看護師 * 理学療法士 * 作業療法士
* 言語聴覚士 * 放射線技師 * 臨床検査技師 * 臨床工学技士
* 社会福祉士・介護支援専門員・介護福祉士・保育士・ヘルパー

* 印 奨学金制度あり

* 詳細は事務村井まで

託児所完備!

編集後記

暑い夏も、もうすぐ終わりです。これから、日に日に寒くなるので、体調に気をつけましょう!!