

令和2年9月号

ノア Smile

春日部セントノア病院

〒344-0001
埼玉県春日部市不動院野 1112-1
TEL048-760-1200
FAX048-760-1201
<https://www.saintnoah-kasukabe.jp>



8月誕生日会



夏本番!!ビーチバレー…。とはいきませんが、元気いっぱい風船バレーを楽しみました(^-^);



夏祭り!!
セントノア病院“縁日”で、かき氷・チョコバナナ・綿あめを作り、そして美味しくいただきました(*'▽')

夏はやっぱりスイカ割り!!
スイカに見立てたクッションを思いっきりたたきました。ストレス発散できましたね(*'▽')
皆さんいい笑顔です♥



8月4日♥サラ3歳誕生日
(*'▽')



スタッフ紹介



1病棟 介護福祉士
にいの みちこ
新野 美智子
趣味：野菜直売所巡り



私には娘がいます。2人とも社会人となり、子育てはひと段落したところです。趣味は直売所巡りで、休日になると必ず少し足を延ばして、野菜の直売所をはしごします。(^^#)

～目次～

- 病院短信 『ステイホーム・ノットステイフレイル』 船津 栄
- 患者さんの日常エピソード 高井 正基
- いきいき看護・介護 宇佐美 里美
- 放射線科だより 宮下 寛
- 誕生日会 各病棟テイルーム
- スタッフ紹介 新野 美智子

9月の予定

- ◆ 誕生日会&敬老会
 - 1病棟 9月11日(金)
 - 2病棟 9月15日(火)
 - 3病棟 9月9日(水)
 各病棟
デイルーム



患者さんの日常エピソード



栃木県に5人兄弟の長男として生まれ育った光男さん。

高等学校卒業後、鉄道会社に60歳の定年まで勤め、真面目な勤務ぶりに1年延長、その後も67歳まで多くの会社で働いたそうです。

2人のお子様に恵まれ、子煩悩で特に下の長女さんは生まれた時から病弱で、17歳のこれからという時に亡くなりました。「私が長女にかかりきっていた時も、ずーっと支えてくれました」と奥さまは話してくださいました。また友人も多く、同級生と年に4～5回集まり旅行等も楽しんでいました。

このように真面目で几帳面でとても温厚な優しい性格に、いつも素敵な笑顔の奥さまも心を奪われたのでしょうか！（コロナウイルスが落ちついて面会に見えた折、伺ってみたいと思います）

趣味は“盆栽”と、几帳面な光男さんにピッタリ。もう一つ、カラオケも大好きなんです。病棟でのレクリエーションの時“好きになった人”を熱唱され、いいお顔です。体操の時間は誰よりも大きな声を張り上げ「1, 2, 3…」と掛け声が響きます。

先の面会中におじゃまして声をかけると、いつもの優しい笑顔で奥さまは「何が不幸で何が幸せか分かりません。主人は大変な病気になったけど、この病院に入院させてもらい、このコロナ禍の中でも私は安心していられます。夫が生きていてくれることで、私にとっては大きな支えになっています。色々なことがあった人生ですが、周りの人たちに恵まれ感謝しています。面会に2時間近くかかる道のりも遠くありません」と言い切られる姿に頭がさがりました。

「光男さん、いつまでも元気で大きな声を聞かせてください」

1病棟 介護主任 高井 正基



今、世の中はコロナで大変なことになっています。楽しみにしていた夏祭りや花火大会がほぼ全て中止となっています。当院でも面会が中止となり、患者さんもお家族に会えず寂しい思いをしています。そこで、少しでも患者さんに楽しんでもらいたいと思い、8月の誕生日会は小さなお祭り気分になってもらおうと、病棟に手作りの小さな可愛い提灯を飾り、かき氷、チョコバナナ、綿あめを作り、お祭り気分でも食べてもらいました。色々なものは出来ませんでしたが、患者さんにとっても良い笑顔で「美味しいね」「楽しいね」と言ってもらえました。短い時間でも楽しく過ごしてもらえて私たちスタッフも嬉しかったです。皆さんとても元気に、毎日を過ごしています。



3病棟 介護員
宇佐美 里美

病院短信

3病棟 看護師長 船津 栄

『ステイホーム・ノットステイフレイル』

今夏はコロナ禍、また長い梅雨明けからいきなりの猛暑に熱中症の危険があり、ステイホームを余儀なくされている方が多いと思います。これを前向きに捉え、サボっていた部屋の掃除やゲームや好きな映画、本のまよめ読み、また、家族や自分自身と向きあう時間などに有意義に使われている方もいるでしょう。しかし、長いステイホームには密かな危険、「フレイル」が潜んでいるのではないかと私は考えています。皆さんは「フレイル」という言葉を聞いた事がありますか？まだあまり馴染みのない医学用語ですが、加齢によって心身が衰えた状態の事を言います。多面的な脆弱性（もろさ）によって、自立した生活が出来ない状態や、健康障害を招くリスクが高い状態とされ、2014年に日本老年医学会から提唱された新たな病態です。こう書くが高齢者だけの病態と捉えられませんが、実はフレイルの3要素には①コミュニケーションの機会が少なく自分から話さない事で相手の気持ちを读んだり、配慮する力が弱くなる②ソーシャルフレイル「社会性」、③日常生活に変化が無く活動性が低下することで脳への刺激が減少し、認知機能低下、精神機能低下の可能性がある④身体機能が低下する⑤フレイル「心/認知」、⑥活動性、運動量の低下から身体機能、筋力が低下する⑦フレイル「身体」があります。どうでしょう？ステイホームの状態とよく似ていますよね？加えて近頃、④柔らかい料理を食べ続けていたり何日も会話しないと口の筋肉が衰え、咀嚼力が落ちる⑤フレイル「咀嚼力」も追加されました。それぞれに人と話さない、出掛けない、運動しない等で起こります。これは高齢者だけではなく、今のコロナ禍、普段の生活でも社会的繋がりや少ない人等の問題と言えるのではないのでしょうか。対策としては、運動で予防が出来ます。運動と言っても強い物ではなく、片足立ちやスクワット、ペットボトルをダンベル代わりに1日に5〜6回行ない、握力や腕の筋力低下を防ぐ事で予防する事が出来ます。今後もウィズコロナは続きます。今後は今まで以上にITを活用した生活様式になって行くかもしれません。しかし、そこに思いやりや気持ちを添えて。人と繋がってこそフレイル予防。距離は取っても心は今まで以上に繋がって行きましょう。



放射線科 だより

診療放射線技師 宮下 寛

X線とか放射線って何だか怖いイメージですよ。チェルノブイリや福島第一原発の事故では放射線のために多くの人命が奪われたり故郷や住処を追われたりしました。一方、普段の生活で怪我をしたり風邪を引いたりした時に私たちは病院でX線（レントゲン）検査を受けますよね。どちらも人体に影響のある放射線ですが、病院ではきちんとしたリスク管理の上で適正に使用されています。

ヒトの体は、何もしていなくても食べ物や空気中や宇宙から年間2～3mSvの自然放射線に曝されています。病院で撮影される胸部X線写真は1回あたり0.02～0.1mSv程度。被ばくを気にする方からは「先日胸のレントゲンを撮ったばかりだけど…」などと心配の声が聞かれますが、私は「1週間長生きしたと思ってください」と言うようにしています。

しかし放射線が安全という訳ではなく、100mSvの放射線を全身に被曝することで癌による死亡率が、0.5%上昇することが報告されています。新型コロナの診断などに有用とされる胸部CT検査もX線を使用しており、その被ばく量は胸部X線検査の10～500倍程度とされています。これをもとに計算してみると、30歳から75歳まで毎年胸部CT検査を受けると癌死亡率は約0.5%程度上昇します。こんなCT好きな方は殆ど聞いたことがありませんが、この数字が多いのか少ないのかは皆さんの受け止め次第ですね。全ての医師は被ばくのリスクなどに関する教育を受けており、人体に影響のある放射線を照射しても治療に必要な情報を得る方が有益だと考えて、必要最小限度のX線検査などをオーダーしています。病院でのレントゲン検査の際は、被曝を過度に気にすることなく安心して検査を受けて頂きたいと思います。

