



やまかみニュース

■発行■ 医療法人 久仁会

homepage <https://kyujinkai-mc.or.jp>
E-mail info@kyujinkai-mc.or.jp

鳴門山上病院

介護老人保健施設
いこいの家

鳴山荘

やまかみ 訪問看護
ステーション

鳴門市地域包括
支援センター やまかみ

TEL687-1234 (代)

TEL687-1005 (代)

TEL683-6265 (代)

TEL683-6727 (代)

〒772-0053 鳴門市鳴門町土佐泊浦字高砂205-29

祝 やまかみニュース第100号

医療法人 久仁会

理事長 山上 敦子

このたびの令和6年能登半島地震により被害を受けられた皆様にお見舞いを申し上げますとともに、一日も早い復旧を心よりお祈り申し上げます。

我々も南海トラフ地震が危惧されており、当法人の対策としては、建物は海拔5.1メートルに嵩上げし、井水の利用もしています。またソフトとしては停電訓練も行い課題の洗い出しをしています。この度の能登半島地震では長期の断水やトイレ使用の問題が明らかになりました。また道路の分断による物流の問題も深刻です。我々は現在7日分の水・食糧・医薬品等を備蓄していますが、孤立も想定した備蓄量や使用法の再検討も必要でしょう。何より政府や地方自治体には孤立地域が発生しないように安全な道路を整備していただきたいです。

さて、この号でやまかみニュースが100号となりました。32年前に創刊され、少なくとも15年位前からはコンスタントに年4号ずつ発行されてきた手作り広報誌です。関係の皆様のご支援に心から感謝申し上げます。私は2014年63号から一面を担当させていただいており、読み返すと当時何に向き合い何を感じて

いたかを思い出します。そしてこれからも前を向いていきたいと心新たにしています。

今年の大塚ホールディングス新年賀詞交歓会でITジャーナリスト湯川鶴章氏の講演を聞きました。AI（人工知能）についてでしたが、AIではプログラマーが作ろうとしたものではなく、AI自身のニューロン、シナプスの結合により予期されなかったことができるということです。自律的に発展するのは怖い気はしますが、一方、第一次世界大戦前夜を題材にしたAIゲームで、嘘をつくことを教えたにもかかわらず、AIは正直なネゴシエイションをし勝利したとのこと。今後人間とAIの関係はどうなっていくのでしょうか。人間は、コミュニケーション力をあげ、思いやる心や前向きな考え方など人間としての力を向上させることが必要なのでしょう。楽観的に考えると、世の中の技術はどんどん進むので、加齢に伴う視力低下も難聴も物忘れも筋力低下も補助されるようになるのではないかと思います。長生きしましょう。

AIが登場し、世の中の価値観は大きく変わる可能性があるでしょう。高齢者が増え、少子化が進む社会構造上も価値観が変わるのは必然でしょう。

う。また、いつどのような災害があるかわかりません。変化に対応できる柔軟さを身につけねばならないでしょう。

今年も庭の梅の花が満開になりました。桜も3月20日過ぎには咲き始めそうです。そして4月1日に鳴門山上病院は満47年になります。穏やかな春を楽しみにしています。

今後とも「面倒見よく」「困ったときはやまかみに」を変わらぬ motto とし、「わたしも受けたいケア、わたしも利用したい施設、わたしたちはそれを目指します」の理念のもと、地域の様々なサービスマンとも連携しながら皆様のニーズに添えて参りたいと思います。どうか皆様にはご支援のほどよろしくお願い申し上げます。



「防災・危機管理について」

副理事長 脳神経内科部長 山上圭

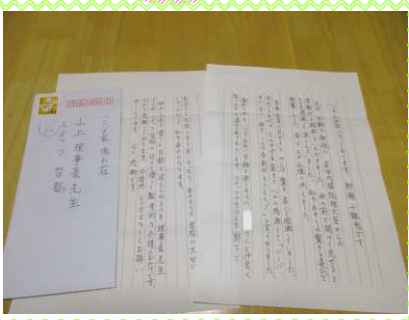
一月一日の能登半島の地震、二日の羽田空港の航空事故と、令和六年は年初から防災や危機管理について考えさせられる出来事が続いています。私たちも、今後三十年の間に八〇%以上という高い確率で起こることが確実視されている南海トラフ地震に対する対策を、今一度確認して見直さなくてはなりません。

南海トラフ地震では四国や紀伊半島、中部地方に至るまで広い範囲で揺れや津波の被害が予測されており、鳴門市でも震度六強〜震度七の揺れ、また三〜六メートルの津波が予想されています。東日本大震災でも被害の大多数は津波によってもたらされており、地震発生後はまず津波からの避難を最優先としなくてはなりません。市や県の発行している防災マップなどで自宅などから近い避難場所をあらかじめ把握しておきましょう。また地震はどの時間帯に起こるかわかりません。深夜であったり、日中外出しているときであったり、また家族と一緒にそろっていないときに起こることも考えられます。あらかじめ家族と発災時の避難について相談しておくのがよいでしょう。

また災害に対する非常食などの備蓄も重要です。国や自治体は防災対策を練っていますが、被害を最小限とするためには自助も欠かせません。少なくとも三日分、可能な範囲で一週間分の水や食料を備蓄しておくことが推奨されています。南海トラフ地震では津波被害や道路の寸断、また被害が西日本〜中京圏の広範囲に広がると予測されることから、支援物資の搬入がすぐには行われない可能性もあり、今回の能登半島地震でも3週間以上孤立が続いている集落もあります。また防災キットには懐中電灯やタオルや歯ブラシなどの生理用品、ラジオや携帯電話のモバイルバッテリー、常備薬なども備えておくことが望ましいです。被害を最小限とするためにはこのような準備の上に、日々の訓練や心構えも重要です。二日にあった羽田空港の事故でも、JALのクルーの誘導で、被害は最小限にとどめられました。命を救うためには、一人一人が危機に際しての心構えを持つておくことが重要です。我々病院職員も、命を守るプロフェSSIONナルとして、日々努力を続けていきます。

柳瀬 千鶴恵様 100歳慶祝訪問

令和6年1月23日に満100歳のお誕生日を迎えられました。お誕生日当日は鳴門市長様はじめ県職員、社会福祉協議会の方々などが来所され、お祝いの会を開催しました。ご本人様、お祝いの会では涙を流し喜ばれていました。





お薬の正しい飲み方には理由があります

薬剤師 東 砂央里

1. 「食後、食前、食間」等飲むタイミングはいつがいい？

薬の吸収は食事により影響を受けることがあります。一般に、漢方薬は食前に白湯で飲むと吸収がよくなります。ビタミンA・Dのような脂溶性のものは食事直後のほうが良く吸収されます。そのため、薬の飲み方は用法通りに飲むことが良いです。

食前、食後:食事をする前、食事をした後 30 分以内

食直前、食直後:食事をする直前、食事をした後 5 分以内

食間:食事をした 2 時間後 (胃の中に食べ物がほぼない状態)

(特別な指示のない薬は、食後 20~30 分に飲むと良いです。)



2. お水で飲まないといけないですか？

薬はコップ一杯程度の水かぬるま湯で飲むことをすすめています。これは、薬を飲みやすくし、よく溶かして吸収を良くするだけでなく、食道に薬がつかえて起こる食道炎の防止にもなります。冷たい水で飲むと、薬が溶けにくいので、水よりもぬるま湯、また水の量は多いほうが吸収は早くなります。

牛乳は薬の吸収を遅くするので注意が必要です。しかし、牛乳は胃粘膜を保護しますので、痛み止めなど胃腸障害を起こしやすい薬に限り、牛乳と一緒に飲むと良いです。また、食事がとれない場合、牛乳を食事の代わりとすることもあります。

アルコールは薬と一緒に飲むのは避けたほうが良いでしょう。アルコールは薬の効果が下がったり、効果が出すぎて危険になったりします。どうしてもアルコールを飲むことが必要な場合は、その前後 1 時間程度は薬を飲むのを避けて下さい。

3. 高齢や小児で薬が飲みにくい方にオススメの飲み方は？

当院では、嚥下障害のある患者様に服薬いただくときに、服薬補助ゼリーを使用しています。薬の作用や吸収に影響せず、カプセル剤や粉薬などをむせることなく飲むことができます。また、口の中で溶けて服用しやすい OD 錠 (口腔内崩壊錠) のお薬も増えています。OD 錠は口腔内で崩壊しますが、口腔粘膜からは吸収されないため、唾液又は水で飲む必要があるのご注意ください。

水での服用が難しいお子様ではジュースで飲むこともあると思いますが、薬によってはジュースにより苦みを強く感じることもあるので、飲み合わせに注意が必要です。

お薬の正しい飲み方を知ることは大事ですが、こだわりすぎて、飲むことが億劫になったり、飲み忘れてしまったりしないよう気を付けて下さい。飲みにくいお薬や、飲み方がわからないお薬がある時は気軽に薬剤師にご相談下さい。



「耳、聞こえの話について その3」

リハビリテーション部門
言語聴覚療法科 主任 西岡 奨太

前回、難聴の始まりと難聴の程度（音の大きさ）についてのお話をさせていただきました。

難聴の始まりは、人間が聞き取れる周波数（音の高さ）は、20Hz から 20,000Hz と言われており、会話に重要とされる周波数は 1,000Hz 周辺と言われています。1,000Hz という誰もが一度経験されている聴力検査で使う周波数です。1,000Hz 周辺が低下してきて初めて、「最近聞こえが悪いかもしれない」と感じるようになります。しかし、少しずつ聴力が低下するため、「ちょっと聞き取りづらいこともあるけれど、日常生活に支障はないから大丈夫」と感じていらっしゃる方が多いように思います。これこそが難聴の始まりと言われています。

難聴の程度においては、軽度（26～40 dB）、中等度（41～55 dB）、高度（71～90 dB）、重度（91 dB～）のおおまかに4種類に分かれており、中等度難聴になると普通の会話が聞き取りづらい状態です。以上のお話をさせていただきました。

聞こえが悪くなってきたらどうする？

一般的に平均聴力が 40 dB を超えるようであれば補聴器装用をお勧め致します。

前述したように、平均聴力が 40 dB を超えると中等度難聴と呼ばれ、日常生活に不便を感じるが増えていきます。



「俺は全然不便なんかしていない。ちゃんと聞こえている！」と思われる方もいらっしゃると思いますが、実際は一緒に暮らしている方が呼びかけても返事がなく、大きな声で話さないといけないなど、周りの方が苦労していることも多々あります。周りの意見を聞くことも重要です。

個人差は大きいですが、70歳を過ぎたあたりから全体的に聴力が低下しはじめ、生活に支障を来す方が増えていきます。ですので、70歳を過ぎたら一度聴力検査を行うことをお勧め致します。

特に日本語は他の言語と比べて比較的低い周波数で構成されており、少くらい高音が聞こえなくても会話できてしまいます。そのため、海外に比べて日本は補聴器を使用している方の割合が低いと言われています。



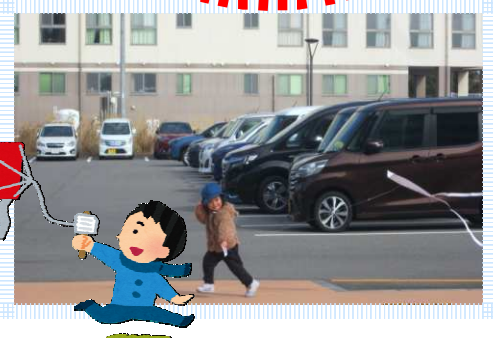
ママやすだち保育園便り



*クリスマスに保育園にサンタさんがきてくれました。ずっとサンタさんが来てくれるのを楽しみにしていたので、最初は少し緊張気味だったけど、泣かずにサンタさんと踊ったり、じゃんけんをしてプレゼントを貰ったり楽しいクリスマス会になりました。

*1月生まれのお誕生会をしました。みんなでお祝いをしました。

*凧あげや福笑いなどお正月遊びを楽しんでいます。凧が高く飛ぶと大喜び！元気いっぱい走っていました。



12月と1月の
スペシャルメニューを
ご紹介します♪



クリスマス



ご飯 コーンポタージュ 鶏肉の照焼き
和風ポテトサラダ ロールケーキ

メインのチキンには果肉入りのオレンジソース
をかけて特別感をプラス！手作りケーキは
クリームにもたっぷりチョコを混ぜ
込み贅沢なデザートに
仕上げました。



お正月



1月1～3日は毎食特別メニュー♪
お寿司や天ぷらなど人気料理を盛り込んだ
特別メニューを提供しました。そば米汁や
ごま砂糖の赤飯も取り入れ、郷土の
懐かしい味もお楽しみいただ
けたと思います。



喫食された方のご感想

- ・クリスマスらしいメニューやな☆ 全部美味しかった！
- ・やっぱり天ぷらは美味しいなあ◎
- ・わらびもちも美味しかったでよ！



提供 エームサービス(株)

大晦日



ご飯 きつねそば
里芋の田楽味噌かけ コーヒーゼリー
2023年最後のイベント食は定番の年越しそば
を楽しんでいただきました。新年も良い年
となりますよう、一つ一つ祈りを込めて
提供させていただきました。

鏡開き



ちらし寿司 さつま芋ぜんざい
弁財[®]カオ[®]ソース 厚揚げと小松菜のおろし煮
毎年、お餅の代わりにさつま芋を入れた
「さつま芋ぜんざい」を提供しています。
さつま芋のやさしい甘さも加わり
美味しく食べやすい一品
となりました。



12月

牛乳プリン ドーナツ

1月

ロールケーキ さつま芋ゼリー

大好評 !!
ステップの
手作りおやつは
毎月2回実施し
ています♡

・新ホール 行き先迷う 阿呆になり

・人形も マナーの悪さに 感心す

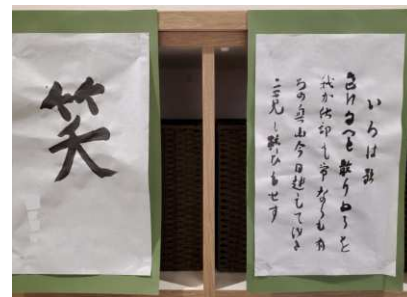
・受験生 共通テスト 雪が待つ

・民謡の 歌があります かずら橋

・力餅 カ士も脱帽 するパワー

金時 太郎

通所リハビリテーションセンター
ステップ作品



やまかみニュース歴史



今回でやまかみニュースが100号を迎えました。創刊号は1992年（平成4年）9月に発行されました。やまかみニュースの前進は、「ふれあい」という文芸誌です。当時老健施設に勤務されていた先生のご発案で、入所者さんや、職員、先生方、前理事長も俳句、川柳、短歌などを詠まれていました。その作品を掲載した文芸誌が「ふれあい」です。その後、病院の変遷とともに、広報誌として「ふれあい やまかみニュース」と名前を変え、院内の行事ことや、ちょっととした話題、また、医療情報などご家族の方にも、院内での患者さんの様子が伝わるようにと受け継がれて発行されてきました。コロナ禍で行事ことが自粛となり、発行自体も危うい時期もありましたが、何とか四季節ごとの年4回発行を目指して頑張っております。これから、患者さんやご家族の方、地域の皆さんに楽しんでいただける広報誌をお届けできるように編集委員一同頑張ります。



西上テルコ様は現在103歳で鳴山荘内で最高齢の入所者様です。西上様は施設内で毎日リハビリを意欲的に行い元気に過ごされています。

阪神タイガースが大好きで実は戦前に甲子園球場で仕事もされていたとのこと。昨年夏は38年ぶりの阪神タイガースの優勝、日本一に西上様大喜びでした。今年は甲子園球場も100周年を迎えるようですよ。年数回数と違いはありますが今回はやまかみニュースも同じように100号を迎えます。西上様より100号となるやまかみニュースに一言いただきました。

創刊100号おめでとうございます。
これからも楽しみにしています!!



医療福祉相談

地域連携室では、入院や在宅での療養生活における様々な相談に応じています。お困りのことがございましたらお気軽にご相談ください。



編集後記

お正月の穏やかな一日を奪った能登半島地震により被害にあわれた皆様には心よりお見舞い申し上げます。

さて、今年は年明けから悲惨な出来事が次々と起こり、世界では各地で戦争や内紛が続き、尊い命が奪われています。明日は我が身と思っておられる方も多いのではないのでしょうか。しかし、恐れるばかりでは何もできませんね。自分にできることをやりながら、周りの人を思いやり毎日を大切に過ごしたいと思います。天皇陛下のお言葉をお借りして、皆さんにとって穏やかな春となるようお祈りいたします。

編集委員 大汐