

TOMIMATSU

HIBARI

HALFYEARLY PUBLIC INFORMATION

医療法人 富松記念会 広報誌

半年刊(年2回刊行)

令和1年7月1日発行

後期号



陽

a picture of Sunflower in Itoshima



睡眠時無呼吸症候群

睡眠時無呼吸症候群は眠っている時に舌根が沈下することで息が約20~60秒間止まってしまう病気です。自覚症状としては睡眠を十分とっているにもかかわらず、昼間眠くて仕方がない、集中力が出ないなどの遂行能力が低下することがあります。

また、朝起きた時のどがすごく渴く(口呼吸しているため)、熟眠感の欠如などがあります。睡眠時無呼吸症候群になりやすい人は中年以降の男性で、中年以降肥満が目立ちはじめた方に多いといわれています。また最近では子供の睡眠時無呼吸症候群も増えてきています。睡眠時無呼吸症候群を放置していると、重篤な病気(脳梗塞や心筋梗塞)を引き起こすといわれています。

また、病気以外にも、会議中に居眠りしたり、ミスが増えたり、なかには交通事故を起こすことがあります。十分な睡眠をとっているにもかかわらず、最近昼間の眠気が強くなつた方、熟眠感がない方、朝起きた時のどが渴く方は早期に専門の外来の受診をおすすめ致します。

無呼吸は簡易型の睡眠時無呼吸を検査する方法と一晩泊って行う検査があります。簡易型検査でも重症の無呼吸症の診断がつきますので、ご希望の方は当院で貸し出しを行っています。

専門医 院長代行 橋爪祐二

当院では、

睡眠時無呼吸症候群(SAS)の検査を行っております。

このような**症状**は
ありませんか?

起床時の頭痛



大きないびき



日中の眠気



熟睡感がない



睡眠時無呼吸症候群
がひきおこす
合併症

睡眠時無呼吸症候群が引きおこす合併症

睡眠時無呼吸症候群は睡眠中に何度も呼吸が止まる状態(無呼吸)を繰り返す病気です。
日中の眠気や起床時の頭痛などの他に、下記の循環器疾患の合併症をおこしやすくなるほか、日中の眠気などから居眠り運転による交通事故を引き起こしやすくなると言われております。



睡眠時無呼吸症候群に
合併する循環器疾患

心筋梗塞

高血圧

不整脈

脳血管障害

夜間頻尿

また近年では**心不全・腎障害**に合併する睡眠時無呼吸症候群も注目されています。

検査の内容は
簡易検査と精密検査
がございます

検査の内容は簡易検査と精密検査がございます

精密検査診断装置 スリープウォッチャー、モルフェウス、簡易睡眠時無呼吸検査(SAS検査)

入院検査となる場合がございます。

夜入院で翌朝退院ができますので、会社などを休まずに検査を行うことができます。



FEATURE 2

EPA看護師候補生紹介

三池病院は、日本と他国との経済連携協定（EPA）に基づき看護師候補者を平成20年の第一陣から受け入れています。EPA看護師候補者は就労しながら職員から教育を受け看護師国家試験合格を目指しています。その結果、看護師国家試験合格2名、准看護師試験合格2名、日本語能力N2試験合格2名など、多くの合格者を輩出しています。今回は平成30年12月に三池病院に就任したフィリピン人EPA看護師候補者2名を紹介します。



私は、フィリピンのバンバンガから参りましたアンと申します。6人家族の末っ子です。
母国で看護師を4年間経験しています。
人生1回だけなので新しいことを経験していくたいと思っています。日本は面白く、美しく、そして食べ物が美味しいです。日本の文化を知り生活を楽しむつもりです。国家試験も合格できるように就労と勉強に元気よく頑張ります。



私は、フィリピンのカヴィティと言う町から参りましたサブヤ アンドレアと申します。
3人兄弟の長女です。海外で働くことは初めてで日本を選んだのは良い選択だったと思います。日本の四季の中で春と秋が大好きです。初めての経験ができて嬉しかったです。日本の看護師になる為に就労と勉強に頑張りたいと思いますのでよろしくお願いします。

FEATURE 3

富松記念会 法人学会

本年も平成31年度富松記念会法人学会が4月20日に開催されました。今回17回目を迎え、平成最後の学会となりました。

各部署より取り組んだ研究と成果、今後に向けての課題などについて10の演題の発表が行われました。個々のニーズに合わせた看護、介護の重要性を改めて感じることができました。

なお、今年度発表した演題の中から長崎県で行なわれる第64回九州精神医療学会へエントリーする予定です。



FEATURE 4

禁煙について

- 1 「望まない受動喫煙」をなくす
- 2 受動喫煙による健康影響が大きい子ども、患者等に特に配慮
- 3 受動喫煙が他人に与える健康影響の程度に応じ、禁煙措置や喫煙場所の特定を行うとともに、掲示の義務付けなどの対策を講ずる

健康増進法の一部を改正する法律（平成30年法律第78号）概要より

平成15年に施行された健康増進法25条は改正され、禁煙場所での禁煙や受動喫煙防止対策が努力義務から義務に変更されます。

医療機関は敷地内禁煙になります。例外として分煙の基準を満たす屋外喫煙場所の設置は認められます。

FEATURE 5

病棟お花見会

春の日差しが待ち遠しく感じられる季節が到来し、毎年恒例となっておりますお花見会を3月30日に行いました。天候にも恵まれ、ほぼ満開といった状況で開催することができ、非常に安堵した記憶が今でも強く印象に残っています。

当日は、季節のスイーツの盛り合わせに、コーヒー等の飲み物を準備しました。普段の入院生活ではあまり食べることのないおやつを開放的な空間で食べられ、自然と笑顔になられている患者様の姿が多く見受けられました。

ご家族の来院も多く、桜の花を背景に家族写真を撮る方もおられ、非常に微笑ましい瞬間が見れたことをとても嬉しく思いました。今回はお祭りらしく、ゲームとしてスクラッチくじを行いました。初めての方は戸惑う様子もあるようでしたが、景品を手に笑顔が多くみられました。特賞を引き当てた方には忘れられない思い出となったのではないでしょうか。

実施するにあたり、当日の桜の開花状況、天気というものが気になる日々でしたが、参加された方の笑顔も多く見られました。またこのような季節を感じられるイベントを計画していきたいと思います。今後もご理解ご協力をよろしくお願いします。



さんぽ活動報告



**理事長夫人主催による
さくらの会**

4月3日【水】



富松 宗佳 講師









さくら満開の春の日和に富松宗佳講師（当該法人理事長夫人）による茶花・お茶会を今年の春も催しました。参加されたご利用者もだいぶ慣れられ「お茶会がたのしみの一つになったわ！」「私もだいぶお花を生けるのが上手になったでしょう～」等、皆さん満面の笑顔で会話を楽しまれていました。お茶をいただきれる仕草やお花を生けられる姿もとっても素敵でしたよ！！ご利用者の皆さんの個性豊かな作品を職員も鑑賞しあまりの美しさに感動しました！

次回のお茶花会も楽しみに!!







いろは活動報告

いろはでは年間を通じて色々な行事を行っております。入居者様や来訪されたご家族の方々に楽しんで頂けるよう様々な工夫を行い、季節に応じていろは内を飾り付けたりしています。今回はいろはで行っている行事の一部をご紹介させて頂きます。

いろは喫茶



いろは喫茶を開きました。バスケットの中にお菓子を入れ、入居者様にお菓子や飲み物を自由に選んで食べていただきました。沢山のお菓子を前に目移りされる方や、「美味しいわ」「自分で選べるってうれしいね」と笑顔で話されていました。

いろはマーケット



入居者様の中には、外出の機会をあまりもてない方もいらっしゃることから、いろはでお店屋さんをしました。スタッフが作ったトーケン（代用貨幣）で、思い思いにお菓子やジュースなどを購入、わくわく楽しい買い物気分をそれぞれ満喫されていました。

お花飾り



理事長夫人によく施設内にお花を飾っていただきます。

きれいな花、珍しい花を眺めては「綺麗だね」「花のある生活は気持ちが和むねえ」と皆さん笑顔で話されて、いろはの景色もぱっと明るくなります。

FEATURE 8

新人紹介



三池病院 | 看護師
道上 忍
初めての精神科勤務で日々奮闘中です。ご迷惑をおかけしますが、ご指導よろしくお願ひします。



三池病院 | 看護師
田中 奈緒美
入職して8ヶ月が経過しました。始めての精神科病棟なので早慣れるように頑張ります。



三池病院 | 看護師
上野 由美子
入職して半年が経とうとしていますが、まだまだ慣れない事が多いため頑張りたいと思います。



三池病院 | 看護師
中西 広美
精神科は初めてになります。色々学びたいと思いますので、ご指導よろしくお願ひします。



三池病院 | 看護師
松尾 美果
3月に入職しました。まだまだ分からぬ事がありますがよろしくお願ひします。



三池病院 | 看護師
坂梨 瞳
1日も早く仕事に慣れるよう頑張りたいと思います。よろしくお願ひします。



三池病院 | 看護師
高須 貴香
一日でも早く仕事に慣れ患者様のストレングスを見出せる看護を行なえるようがんばります。



三池病院 | 准看護師
山口 彩
日々楽しく仕事ができるよう頑張りますので、よろしくお願ひします。



三池病院 | 看護助手
寺本 博則
少しでも早く慣れるように頑張りたいと思います。よろしくお願ひします。



三池病院 | 看護助手
アンドレア
日本語に慣れて人間関係がつくれて、仕事に慣れるよう毎日頑張りたいと思います。よろしくお願ひします。



三池病院 | 看護助手
アンナリ
患者様と職員の方の名前と仕事の流れも早く覚えられるようになりたいと思います。よろしくお願ひします。



三池病院 | 看護助手
内田 梨々香
初めての事ばかりですが、1日も早く仕事になれるように頑張りたいと思います。



介護老人保健施設さんぽ
介護支援専門員
江頭 和美
昨年の7月より、さんぽの療養棟で施設ケアマネージャーとして勤務しております。よろしくお願ひ致します。



介護老人保健施設さんぽ
介護支援専門員
前原 美恵子
昨年の9月から施設ケアマネージャーとしてさんぽの療養棟で勤務しております。よろしくお願ひ致します。



介護老人保健施設さんぽ
准看護師
松尾 恵
3月に入職しました。まだ未熟ですが一生懸命、努めていきますので宜しくお願ひします。



介護老人保健施設さんぽ
介護福祉士
阿部 郁子
昨年の11月に入職しました。さんぽの療養棟3階に勤務しています。よろしくお願ひいたします。



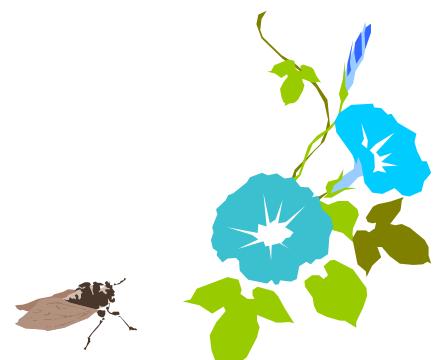
介護老人保健施設さんぽ
相談員
荒牧 麻衣
3月に入職しました。色々な事を笑顔で対応したいです。宜しくお願ひします。



グループホームいろは
看護師
水島 めぐみ
皆様の役に立てるようになんばります。



グループホームいろは
介護員
立野 麻美
いろはの一員として精一杯頑張りたいとおもいます。



三池病院

TEL 0944-53-4852 FAX 0944-53-0117

〒837-0921

福岡県大牟田市三池855

ホームページ

<http://miikehp.com>

E-mail

miike-hp@axel.ocn.ne.jp

— 富松記念会 関連施設 —

介護老人 保健施設 さんぽ

TEL 0944-53-1001 FAX 0944-53-4922

介護サポート センター さんぽ

TEL 0944-41-8300 FAX 0944-53-4922

訪問看護 ステーション さんぽ

TEL 0944-53-4877 FAX 0944-53-0117

高齢者 グループホーム いろは

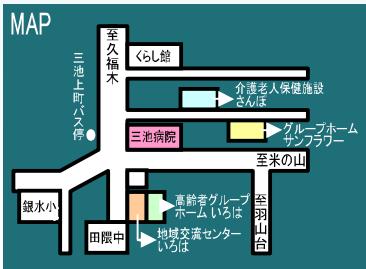
TEL 0944-53-3168 FAX 0944-53-3178

地域交流 センター いろは

※お問い合わせは、高齢者グループホームいろはにお願いします

グループ ホーム サンフラワー

TEL 0944-59-7066 FAX 0944-53-4863



冷やご飯のお好み焼き風



健 康レシピ



カロリー 一人前 約336kcal



調理時間 30分

■材料・2人前の分量

| | |
|---------|-------------------|
| 冷やご飯 | 120g |
| 卵 | 1個 |
| 千切りキャベツ | 80g |
| 豚バラ肉 | 20g (薄切り 2~3枚) |
| 塩コショウ | 少々 |
| サラダ油 | 大さじ1 |

■作り方

- ① ボウルに冷やご飯、卵を入れてしっかりと混ぜ合わせ、ご飯がきれいにばらけたら、千切りキャベツと塩コショウを加えてさらに混ぜ合わせる。
- ② 熱したフライパンに油をひいて①を丸く広げたら、豚バラ肉をのせて焼く。(1.5cm位の厚さにする)
- ③ 焼き色がついたら裏返して形を整えて、上から軽く押して焼き色をつける。
- ④ フライパンを軽くゆすって形が崩れなければ、もう一度裏返して弱火で1分焼く。
- ⑤ 火を止めてお皿に盛りつけたら、お好みでソースやマヨネーズ、青のり、鰯節などをトッピングする。

【栄養メモ】

小麦粉の代わりにご飯を使用しており、キャベツもたくさん入っているのでご飯の量は少量ですが、十分ボリュームがあり満腹感が得られます。ご飯にはパワーの源となるでんぷんの他、タンパク質や脂肪、ビタミン類などの栄養素が沢山含まれていて、まさに栄養の宝庫です。中でも成分の7割以上を占めるでんぷんはとても質が良く、消化・吸収も高いので、力をたくわえ持続すると言われています。

ひばりのさえずり

今季のサエズリスト
三池病院 精神科デイケア 精神保健福祉士 鎌田 健次

デイケアで勤務しております精神保健福祉士の鎌田です。入職して1年が過ぎましたが、まだ慣れない仕事も多く他のスタッフから叱咤激励されながら勤務しております。趣味は神社巡り(ご朱印を頂くこと)、ボウリング、野球場巡り、サイクリングです。今年は自転車で四国のうどん屋巡りや神社巡りに挑戦する予定です。

次は、高校の後輩であり相談室希望の星である精神保健福祉士の津田さんにバトンタッチです！

