

力なもり

医療法人社団 金森会

Vol. 82

2020年10月1日



誠実であたたかい 保健・医療・福祉サービスを提供し 地域の安心と発展に貢献する

かかりつけ医としての 金森医院

金森医院は、地域のかかりつけ医としての役割を担っています。 「かかりつけ医」とは「健康に関することを何でも相談でき、必要な時は専門の医療機関を紹介してくれる身近にいて頼りになる 医師のこと」です。

多くの患者さんは、高血圧や糖尿病などの生活習慣病で通院しています。その治療は、食習慣などの改善を基本として投薬で補完します。生活習慣病は自覚症状が現れにくく、症状が出てからでは合併症などでその後の生活や家計への負担が大きくなってしまいます。「とくに変わりないから」といって漫然とお薬を続けることは得策ではありません。せめて1ヶ月に1回の診察で生活状況を確認し、血圧や心音をチェックし、定期的な血液検査などを行うことが大切です。そのことによって、病気のコントロール状況や薬の副作用の有無など、みなさんが気づきにくい小さな変化を初期段階でとらえることができます。私たちも、適切な助言や必要に応じて投薬を調整したりすることが安心してできるようになるのです。そのため、多くのかかりつけ医と同様、金森医院では30日処方を原則としています。

一方済生会病院や国立熊本医療センターなどの高次医療機関は 一人でも多くの患者さんに高度医療を提供するため、長期処方に せざるを得ない状況にあります。したがって、高次医療機関で治 療後のこまめな定期診察はかかりつけ医が連携して担当すること になります。

通院するのも大変だと思いますが、かかりつけ医の役割をご理解いただき、みなさん自身が安心して日々を過ごすために、上手に金森医院を活用していただきたいと思います。



 金森医院院長

 齋
 田
 和
 孝

金森医院では 『訪問診療』を行っています

※訪問診療とは…

計画的に(基本2回/月)自宅又は施設を医師・看護師が訪問し、診察・投薬を行うことです。

病院に行きたいけど 行けない 薬局にも行けない…

> がんになっても うちで暮らせる かしら?

老夫婦二人暮らしで とても不守!



足腰が弱くなって 困ったなぁ

一人暮らしで協力して <れる人がいない…</p>

このようなことでお困りの方はいらっしゃいませんか? お尋ねになりたい事がありましたら 金森医院外来 担当 小山 までお願いします。



私たちが お宅に訪問 いたします









齊田先生

木脇先生

藤井名



デイサービス統合について

この度、令和2年9月30日をもちまして、今まで約15年間に渡り営業してきた「デイサービスはなぞの」「デイサービスすみよし」の業務を終了し、「まちなかリハビリ」に運営を集約していくことになりました。

「金森医院のある宇土市本町まで利用者さんに来て頂くのではなく、私達のほうから地域に出て行こう」との考えで、築100年の古民家を改修した「デイサービスはなぞの」、日本家屋を改修した「デイサービスすみよし」を立ち上げ、今まで運営してきました。

近隣住民の皆さん、区長さんや民生委員さんにも大変よくして頂き、熊本地震で大きな被害を受けた後も、古民家の良さを残すため改修を行い営業が継続できて来たのですが、昨今の新型コロナウイルスの影響もあり、事業の継続が困難となってしまいました。今までご利用頂いていた皆様には大変ご迷惑をおかけ致します。

なお、統合先の「まちなかリハビリ」は、自立・総合事業・要支援といった、比較的お元気な方の半日型リハビリデイサービスとして運営しておりましたが、10月1日からはリハビリだけでなく入浴設備も増設し、趣味活動もできる、要介護の方を中心とした1日型デイサービスへと提供内容を変更していきます。

リハビリにつきましても、現在のパワーリハビリ機器に加え、まちなかリハビリ専属の理学療法士が常駐してご支援いたしますので、今まで以上にリハビリ効果の高い対応が可能かと思います。移行にともない、色々とご迷惑をおかけする事も多いと思いますが、ご理解とご協力の程よろしくお願い申し上げます。



こころとからだが 疲れていませんか?

夏の暑さも過ぎ去り、朝夕過ごしやすくなりましたが、からだのバランスは崩れてきていません か? からだばかりでなく、心のバランスは保たれていますか?

「最近、気分が落ち込み、どうしようもなくゆううつな気分が続いている」、「やる気が起きない」、 「生活を送りたくても、こころもからだも言うことを聞いてくれない」・・・などの症状に悩む方が多 くなってきています。自分や家族、同僚など身近な人が「うつ病では・・・」と思ったら、このチェック をしてみてください。多くの項目に当てはまり、仕事や家事をするのが大変な時は、早めに病院に 行きましょう。



≪セルフチェックポイント≫

からだのチェックポイント

- □ 眠りが浅かったり、明け方早くに目が覚めてしまう
- □ 疲れやすく、からだ全体がだるく感じられる
- □ 何を食べても美味しく感じられず、体重が減ってきた
- □頭の重さ、からだの痛み、首や肩こりなどがある
- □ 最近性欲がなくなった、生理不順になってきた
- □ 立ちくらみや耳鳴り、動悸、微熱など からだに不調がある



● こころのチェックポイント

- □ ふさぎこんだり、ゆううつな気分が2週間以上続いている
- □ 何に対してもやる気が出なくて、趣味も楽しめない
- □「あの時どうしてこんなことをしたのだろう」と後悔が続く
- □「周りに迷惑をかけてばかりいる」と自分を責めてしまう
- □ 根気や集中力が続かず、仕事や家事でミスが増えてしまった
- □ 考えがまとまらず、物事の決断ができなくなった
- □「自分は何をやってもうまくいかない」と悲観的になっている
- □「生きていても仕方がない」と思うことがある
- □「こんなはずではない、いつもの自分とは違う」と思う

周りの人から見たチェックポイント

● 全体の様子

- □ ふさぎ込んで、元気がない
- 物忘れをしやすくなった
- 好きなことに興味を示さなくなった
- □ 新聞やテレビの内容が頭に入っていないようである

- ぼそぼそと話すようになり、口数が少なくなった
- 「自分は生きていてもしかたがない」などと口にする
- □ 話しかけてもぼんやりしている

● 行動

- □ 服装に気を遣わなくなった
- 何をするにもおっくうそうで、会社や学校に行きたがらない
- 食事のしたくをするのがつらそうで、味付けも変わった
- □ 掃除をしなくなった

- □ 「よく眠れない」「疲れた」「だるい」と始終訴えている
- 朝起きるのがつらそうで、遅刻の回数が増えた
- 頭痛、肩こり、胃腸の不調など、からだのあちこちの不調を気にする
- □ 食欲がなく、やせてきている

うまくいかないことがあっても落ち込んだり、親 しい人との離別の後に気分がふさいだりというのは 誰もが日常的に経験する、正常なこころのはたらき です。たいていは時間が経てば癒されるものです。

まじめな人は周りに頼りにされると、ときには限界 を超えるまで頑張ってしまいます。そして、ある日突 然、布団から起き出せなくなっていく自分のからだ の異変に気がついたというケースもあります。

適度な息抜きも大切です。

いい意味で[いいかげん=いい加減]であったほう が、こころもからだも元気でいられるのだと覚えて おくのもいいでしょう。

まじめな人がすべてうつ傾向になるわけではあり ませんので、必要以上に不安になることはありませ ん。また、うつ状態が続くからといって、うつ病とは 限りません。ほかの病気と間違えやすいことも多く あります。あれこれ悩まずに、自分のおかれている 状況を身近な人やかかりつけ医・専門家に相談をし てみましょう。



金森医院 事務部

竹原 麻理子

私の最近の休日は、もっぱら畑仕事です。と 言っても主に草むしりですが・・・(笑)

5~6年前から主人が、実家の畑に私の大好物 のスイカを植えてくれます。初めての年は甘くも 何ともないキュウリみたいなスイカでしたが、 年々上達し、今年は「買ってきたの?」と思うほど

甘くて立派なスイカが 採れました。美味しかっ たです。来年もよろしく ね!という気持ちを込め て、草むしりに励んでい ます。





金森医院 栄養部 平岡 真由美

ケアコートうと本町開設 時に入職して13年目になり ます。現在は金森医院勤務 ですが、今年11月からあさ

ひコートを担当させていただくことになりました。

毎年リフレッシュ休暇を使っての旅行が私の楽 しみの一つです。旅行の何カ月も前から細かく計 画を立てるのがお決まりで、お金をかけず最高の プランで思いっきり楽しみます。計画を立てている と夢中になりつい夜更かししすぎることも・・・。これ まで、大好きなディズニーリゾートや、富士登山、北 海道へも行きました。今年は東京オリンピックのチ ケットに運よく当選!!空手の清水希容選手の金メ ダルが見たいと3泊4日の東京旅行の予定でした が、新型コロナの流行で中止になりとても残念で す。近い将来コロナが収束し、安心して過ごせるよ うになることを心から祈ります。



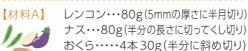
秋の食材を使用したレシピ

秋が旬の魚と言えば、サンマや鮭があげられますが、サバも「秋サバ」と呼ばれるように 脂がのって美味しくなります。

生サバ ……2切れ(200g) 材料: (2人分) エネルギー 382kcal/1人 片栗粉 ……大さじ1(9g)

● 食塩 2.1g/1人

塩·こしょう …小さじ1/6(1g)





【調味料B】練りごま・・・・・・・・大さじ1弱(15g) 醤油 ……小さじ1(6g) 酒······小さじ1(5g) 砂糖 ・・・・・・小さじ1(3g) オイスターソース·····小さじ1(6g) 豆板醤・・・・・・小さじ1/4(1.5g)

大葉(千切り) ······3枚(3g)

【丸ごと1匹購入する場合】

・目が澄んでいて、お腹が銀白色に輝いて張 りがあり、さらに金色の筋が浮いていれば とても新鮮です。

【切り身で購入する場合】

- ・皮がピンと張って全体的にふっくらしている
- ・水や血が出ていないもの

- ① 生サバを半分に切り、塩・こしょうを振り、片栗粉を全体にまん べんなくまぶす。
- ② フライパンにごま油をしき、サバを皮目から両面に焼き色がつく まで焼いたら、蓋をして5分蒸し焼きにする。
- ③ サバを取り出しペーパータオルでフライパンをふき、ごま油を熱 して【材料A】を火が通るまで焼く。
- ④ 耐熱容器に【調味料B】を入れ、混ぜ合わせてレンジで600Wで 10秒間加熱する。
- ⑤ 器に③の野菜、②のサバを盛り付け、④のたれをかけ大葉を飾る。



インフルエンザ予防接種のお知らせ

接種開始予定:10月1日(木)

金森医院の接種対象者:小学1年生以上

- 高齢者(65歳以上)…10月1日~開始
- 小学生、中学生、高校生、妊婦、

60~64歳…10月19日~開始



費用(予定)

-般の方…………5.000円 宇土市の小学生、中学生、高校生、 妊婦の方、60歳以上……1,000円

※助成は、1回目の接種に限られます。

詳しくは金森医院受付(☎0964-22-0017)へ お問い合わせ下さい。



献血のご協力 ありがとう ございました。

8月25日(火)に献血があり、 16名の方にご協力いただきました。 ありがとうございました。

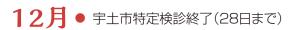


次回の予定は 2月ごろです。



1 (1) 月 ● インフルエンザ予防接種開始(1日~)

11月 ● 当番医(15日)





かなもりヘルスケアグル

在宅療養支援診療所 通所リハビリテーション

金森医院

宇土市本町6丁目5番地 ☎ 0964-22-0017

介護老人保健施設

地域包括ブランチ本町 通所リハビリテーション あさひコート

宇土市旭町106番地

22 0964-23-5211

居宅介護支援事業所

看護リハビリセンター 24時間ケアステーション

うと地域総合ケアセンター

宇土市本町6丁目7番地

2 0964-23-5266

介護予防センター まちなかリハビリ

宇土市北段原町69番地3

3 0964-27-5151

認知症対応型通所介護

デイサービス えがお

宇土市栄町26番地3

2 0964-26-1820

住宅型有料老人ホーム デイサービスうと本町 小規模多機能ホーム

ケアコートうと本町

宇土市新小路町2番地

22 0964-24-5888

ベンリー 宇土松橋店 🔯 0120-498-444

熊本県宇土市松山町4382 ☎ 0964-24-5511