医療法人喬成会　花川病院　広報誌

# つながる手と手

## ～はなかわからのメッセージ～

第２６号

もくじ


●訪問診療のおはなし
●缶詰使用！簡単時短レシピ『ひつまぶし風サンマ丼』
●新入職員のご紹介
●福祉用具のご紹介
●病棟でのお楽しみ
●ワクチンの種類と接種間隔



●令和２年10月１日発行　●発行人：菅沼　宏之　●編集長：金子宏美　●企画・製作：花川病院地域連携相談センター
医療法人喬成会花川病院　〒061-3207　石狩市花川南７条５丁目２番地　代表電話（0133）73-5311
花川病院ホームページ　http://kyouseikai.jp/

## 訪問診療のおはなし

医療は受ける場所によって、「外来医療」・「入院医療」・「在宅医療」に分かれます。「在宅医療」のなかで医師が患者さんの自宅などにお伺いして行う診療が「往診」や「訪問診療」です。「往診」は、体調が急変した際に患者さんの求めに応じて訪問し、診療を行います。「訪問診療」は通院が困難な患者さんに、医師が患者さんの状況に基づいて診療計画を立て、患者さんの同意を得て定期的にご自宅などに訪問し診療を行います。

花川病院　訪問診療では月 2 回程度の定期訪問を行ない、「訪問診療」と「往診」を組み合わせながら、ケアマネジャーや訪問看護、訪問介護、訪問リハビリなどの介護サービスと連携し、24 時間 365 日体制で住み慣れた自宅などでの生活を支えています。また、必要に応じて病院での専門的な治療や検査を受けることや、入院先の手配・調整を行うことも可能です。ご希望の方は、ぜひご相談下さい。

（看護部）

## リハビリテーション部より福祉用具のご紹介

日常生活で使用する福祉用具の紹介です。

今回は、「爪切り」についてです。「爪切り」は皮膚の保護のためにも定期的に管理が必要な生活動作となります。片手が上手く使えない・手の力が弱い方でも使える「爪切りの福祉用具」がこちらになります。手の力が無い、片手が上手く使えない方にお勧めです。指に拘縮がある・指の水虫がある場合爪切り用のヤスリやニッパー型爪切りを使う場合もあります。

～使い方～

①固定された爪切りに指先をのせて

②手のひら等で軽く下へ押し下げる

購入について

介護用品店やインターネットで購入する事ができます。

値段は５００円～３０００円と幅広いです。

（作業療法士　そがべ）

## 新入職員のご紹介

今年の４月に入職した医療ソーシャルワーカーの岡田　康成(おかだ　やすなり)を申します。回復期リハビリテーション病棟を担当しています。

患者さんやご家族の気持ちを尊重し寄り添って入院時の相談から退院支援までの間サポートしていきたいと思います。患者さんの住み慣れた地域で生活を送っていただくため支援を行っていきたいと考えています。そのためには、地域の特性を理解すること、他職種と連携し、ニーズに対応した支援を行うことだと思っています。先輩や上司のアドバイスを頂きながら一生懸命頑張りたいと思います。常に向上心を持ち意欲的に取り組んでいきたいと思います。趣味は映画観賞、ドライブ、スポーツ観戦で今後も色々なことにチャレンジしていきたいと思いますのでよろしくお願いします。

（MSW おかだ）

今年の 9 月から回復期リハビリテーション病棟にソーシャルワーカーとして勤務しています大類真弓と申します。
16 年間ケアマネジャーとして在宅で仕事をしてきましたが、これからは自宅に送り出す側になり患者さんやご家族のお手伝いが出来ればと思っています。入院している方の思いや、見守っているご家族の気持ちを受け止めて在宅での経験を活かし仕事をしていきたいと思います。仕事以外で頑張っていることはリラクゼーションマッサージです。コロナウイルスでなかなか学校へは行けませんが資格を取り、定年退職後は病気の方や高齢の方を癒せたらと思っています。まだまだ未熟で、皆さんに教えていただくことがたくさんあると思いますがよろしくお願い致します。

（MSW おおるい）

# 缶詰使用！簡単時短レシピ
# ～ひつまぶし風サンマ丼～

今日のおかずにもう一品！や、備蓄食としても大活躍な缶詰。
とっても便利ですが、買い溜めてご自宅に眠ったままに…なんてことはありませんか？
今回はサンマの蒲焼缶を使用し、ひつまぶしという
うなぎの蒲焼を使用した名古屋のご当地飯をイメージした
ひつまぶし風サンマ丼のレシピをご紹介！

栄養価(1 人当たり)

約 380Kcal
たんぱく 11.8ｇ
脂質 9.3ｇ
塩分 0.9ｇ

**材料(２人分)**

・サンマの蒲焼缶　１缶
・お湯　大さじ１
・ご飯　300ｇ(茶わん約２杯分)
・大葉　適量
・白炒りゴマ　適量

**作り方**

①缶詰を開け、サンマと汁を分ける。大葉はさっと水洗いし、千切にする
②汁にお湯大さじ１を混ぜ合わせ、タレを作る
③電子レンジでサンマを軽く温める

**ワンポイント**

熱したフライパンにサンマをひき料理酒を一振りしてから蓋をして弱火で温めるとふんわりした食感に仕上がります

④ご飯に②で作ったタレを混ぜ合わせる
⑤④の上に温めたサンマを乗せ、大葉、炒りゴマを振りかければ完成

サンマは一口サイズに切り分け混ぜ合わせることで
お子様や高齢者の方もより食べやすくなります！

## 本家のひつまぶしにならって…

ひつまぶしは、うな丼と一緒にわさびやキザミのりなどの薬味が一緒に提供され、好みに合わせて味変を楽しむことができる料理です。今回のひつまぶし風サンマ丼でも同じようにお好みの薬味を足していただいても美味しく召し上がることができます！
また半分くらい食べたところで出し汁やお茶を足しお茶漬けとして召し上がっていただくのもオススメです！

## 生サンマと缶詰サンマの違いは？

さんまの缶詰は普段は硬くて食べることのできない骨が加工過程でとても柔らかくなります。そのため骨まで残さず食べる事ができるので生のさんまよりも多くのカルシウムを摂取する事ができますカルシウムは骨や歯の健康を保つのに必要な栄養素で骨粗鬆症予防効果があります。このほかにも、イライラを抑えてくれる効果や免疫力の向上など身体にとって重要な栄養素のうちの１つです。

**カルシウム含有量**

（100ｇ当たり）

生サンマ　28mg

蒲焼缶　250mg

**１日に必要なカルシウム量**

18～70 歳男性　650～800mg

18～70 歳女性　600mg

※蒲焼缶は味つけが最初からしっかり付いてある分
生サンマよりも塩分が多く含まれているので
食べ過ぎると逆に塩分過多になってしまう可能性があります。
他の食事とのバランスも取りながら
普段のお食事の中に取り入れてみて下さい！

（管理栄養士　中野）

## 病棟でのお楽しみ

毎日リハビリに励む患者さんが、余暇時間を利用しリハビリを兼ねて楽しんでいただこうと始まりました「ペーパークラフトの会」が１年を迎えました。病棟にて毎月、季節にあったテーマで気軽に紙工作を楽しんでいただけるように企画、準備をしています。
当初はたくさんのボランィアの皆さんに協力を頂いていましたが、コロナの影響で現在は職員のみで行なっています。

８月は「紙コップの風鈴づくり」９月は「秋の紅葉リースづくり」を行いました。
最初は「器用なことはできないわ」と消極的ですが、いざやってみると皆さんとても上手で「久しぶりにやったけど楽しいわ」「夢中になっちゃうわね～」など大変好評をいただいております。
完成した紙工作はお部屋や車いす、歩行器などに飾って楽しんでいただいています。

　また、毎月２回「おやつの日」としていれたてのおいしいホットコーヒーとおやつを提供しています。お飲み物は季節により緑茶、アイスコーヒー、ジュースも選んでいただけるように準備し、おやつは和菓子、洋菓子おりまぜながら皆さんにお楽しみいただいています。
おやつの時間を皆さんとても楽しみにしてくださっていて「これからリハビリだから頑張って終わったら食べるわ」「入院中においしいコーヒーが飲めるのは嬉しい」などのお声をいただいておりホールやお部屋で楽しくお話ししながら穏やかな雰囲気の中で召し上がっていただいています。

詳しい様子はどちらも花川病院オフィシャルブログ（https://ameblo.jp/kenikukai-hanakawa/）にてご紹介しています。こちらもぜひご覧ください！！

（地域連携相談センター）

## ワクチンの種類と接種間隔

　ワクチンは、身体の中に感染力を弱くした病原体を入れて免疫（抗体）を作ることで、病気を予防するくすりの一つです。皆さんも、毎年インフルエンザワクチンを受けている方も多いのではないでしょうか。実は、ワクチンは含まれる病原体の状態により「生ワクチン」、「不活性化ワクチン」、「トキソイド」の３種類に分類されます。それぞれの特徴を見ていきましょう。

**○生ワクチン**

（麻疹、風疹、おたふくかぜ、ポリオ、BCG など）

　ウイルスや細菌の毒性、発病力を弱めて作ったワクチンです。ウイルスや細菌が体内で増殖するので、接種後しばらくしてから発熱や発疹など、その病気の症状が軽く現れることがあります。自然感染に近い状態で免疫がつけられます。

**○不活性化ワクチン**

（三種混合ワクチン、インフルエンザワクチン、肺炎球菌ワクチン、日本脳炎など）

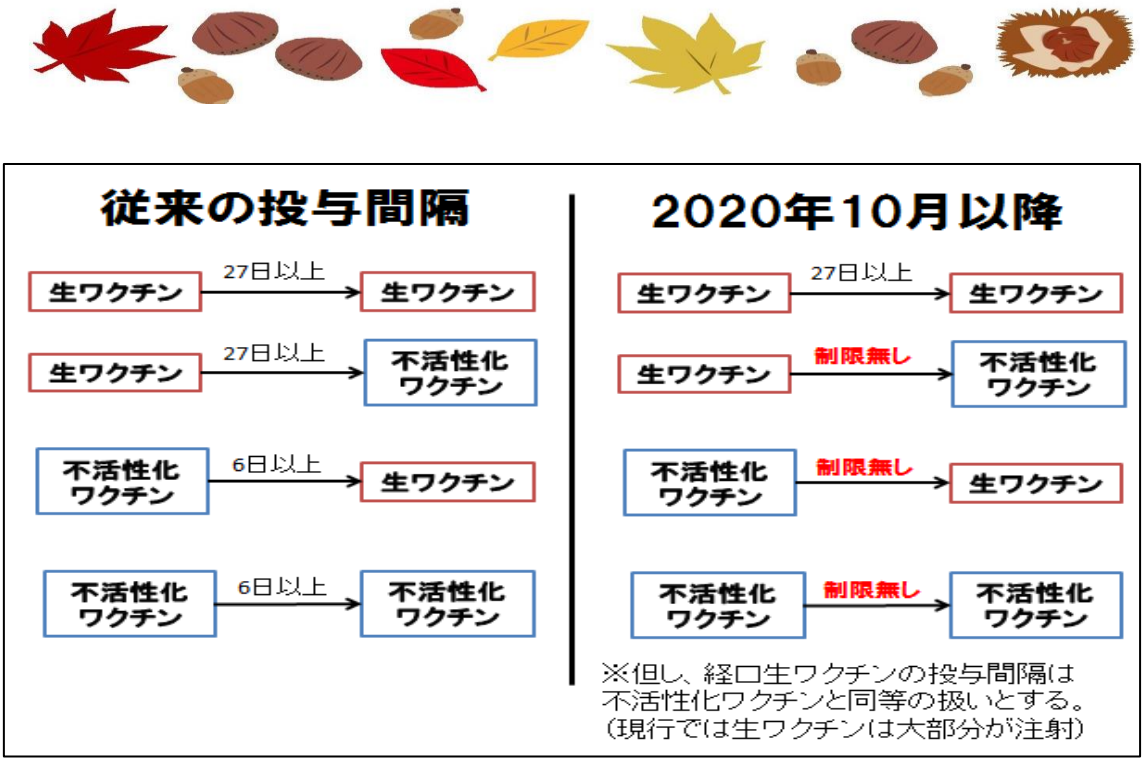
感染力や毒力をなくすため、ホルマリンや紫外線などで処理をした病原体で作ったワクチンです。生ワクチンのように体内で増殖することがないので、１回の接種だけでは必要な免疫を獲得・維持できません。そのため、数回の接種が必要となります。

**○トキソイド**

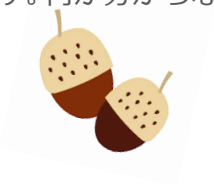
（破傷風、ジフテリアなど）

細菌のもつ毒素を取り出し、その毒性を無毒化して人に免疫を作らせる能力（免疫原性）だけを残したもので、不活化ワクチンの一種とも考えられています。

今までは２種類以上のワクチンを打つ場合、次のワクチンを接種するまでに、一定の間隔をあける必要がありました。生ワクチンなら接種してから 27 日以上、不活化ワクチンなら接種してから６日以上の間隔をあけないと次のワクチンを接種できなかったのです。（※但し、医師が認めた場合は同時接種可能）




しかし、この度定期接種実施要領の改正に伴い、今年の 10 月 1 日から、その制限が一部緩和されることとなりました。今後は、注射の生ワクチン間のみ接種してから 27 日以上あけることとし、その他のワクチンについては制限がなくなります。例えば、風疹ワクチン(生ワクチン)を接種した翌週にインフルエンザワクチン(不活性化ワクチン)を接種することも可能です。何か分からないことがあればお気軽に花川病院薬剤師にお尋ねくださいね。



(薬剤師　はせがわ)

## 編集後記

コロナ渦で、生活が一変し数か月が経過する中でいかに生活を充実させるか、皆さん思い思いの毎日をお過ごしのことと思います。密にならない過ごし方は、様々なところで繰り広げられ工夫や発想の転換が必要と日々かみしめております。職員一同、持ち込まない・広げないを目標に日々奮闘しております。休息やバランスを取りながら、引き続き安心・安全に過ごしていただけるよう対応していきたいと思っております。

(MSW　かねこ)