

こ ん に ち は



平成25年 第1号

謹んで新春のお喜びを申し上げます。

穏やかな良き新年を迎え、

皆様のご健康とご繁栄を心よりお祈り申し上げます。



横浜市都筑医療センター 職員一同

あけましておめでとうございます。

今年の元旦は、暖かく穏やかで、平和な1年を予感させる1日でした。しかし元旦以外は年末からの寒い日が続いています。体調を崩さないように、着るものも普段より1枚多くしてもよいでしょう。このような気候ですから、朝のスタートは、いつも以上にのんびりと、暖かいお茶を一杯飲んでから、始めましょう。

正月といえば、昔は羽子板、凧揚げでしたが、最近は見かけなくなり少しさびしい気がします。しかし、初詣に近所の神社に行きましたが、初詣の方々は少し増えてきている印象があります。正月風景も少しずつ変わりつつあるのでしょうか。

私たち医療センターのスタッフ一同は、今年も昨年同様に、在宅で療養中の方々、およびその家族の方々を支援していく所存であります。何かお困りのことがありましたら遠慮なくスタッフにお声をおかけください。

都筑医療センター理事長 齊木和夫

編集後記

都筑区の公園の池は、硬く氷が張っているとところも沢山あり霜柱もカチカチにこおっており、冬の寒さが身に染みます。これからはインフルエンザも流行ります。皆様ご自愛ください。(佐藤)



【目安箱】

ご意見、ご要望などは、いつでもご遠慮なく、ご連絡いただけますようお願い申し上げます。

910-6327 主任管理者 吉井

ケアネットつづきの勉強会 【メタボリックシンドロームと食事】

講師：昭和大学藤が丘病院栄養科の管理栄養士 青塚光希様

①自分の標準体重を求め、意識しましょう。

身長 (m) × 身長 (m) × 22 例：身長 160cm の場合 $1.6 \times 1.6 \times 22 = 56.3\text{kg}$

②自分の必要エネルギー量を求め、食事の時に気を付けましょう。

1日のエネルギーの目安は、標準体重 1kgに、下記のエネルギー量をかけて求めます。

低い (軽い労作/デスクワーク・主婦など)	25~30kcal
中程度 (中程度の労作/立ち仕事が多い職業)	30~35kcal
高い (重い労作/力仕事が多い職業)	35kcal

例：身長 155cm 職業 看護師
 $1.55 \times 1.55 \times 22$ 標準体重 約 53kg
 $53 \times 30 \sim 35 = 1590 \sim 1855\text{kcal} / \text{日}$
 一日のエネルギーの目安です。

12月の勉強会 【吸入器について】

今回は、6社の製薬メーカーさんにお集まりいただき、それぞれ異なる吸入器の仕組みや、使用方法について説明を受けました。実際に吸入器を体験しながら(薬剤は入っていません)正しく使用するためのポイントや、注意点などをグループで検討しました。

吸入は、主にぜん息や気管支炎など、呼吸器の疾患の治療や、最近ではインフルエンザの治療に用いられます。吸入器で薬剤を霧状や細かな粉末状にして吸い込む事で、肺や気管に直接届かせる事が出来ます。内服と比べて少量で効果があり、副作用が少ないのも特徴です。

在宅で使われる簡易小型吸入器

吸入器には、病院で使われる大型の物や、家庭用の卓上サイズのものなど、様々な種類がありますが、簡易小型吸入器は、大きさが手の平ほどで、薬のセットから吸入まで、特に難しい操作はなく、扱い易さが利点です。また、電池や電源も必要ないので、手軽で持ち運ぶこともできます。

※「簡易小型吸入器」は便宜上の呼称です。



都筑医療センター訪問看護ステーション	TEL	045-913-5181
都筑ヘルパーステーション	TEL	045-913-3577
都筑区医師会居宅支援センター	TEL	045-910-6327
	TEL	045-911-6100
都筑医療センター介護福祉用具センター	TEL	045-911-6100
看護・介護・福祉用具	FAX	045-911-6700
居宅	FAX	045-910-6506

☆☆パソコンから医療センターの活動内容を見ることが出来ます。ぜひご覧下さい☆☆

<http://www.tsuzuki-med.org/center/idea.html>

『ヨコハマつづき健康生活ナビ』の『医療センター在宅事業部門』からお入り下さい。