

FREE
ご自由に
お持ちください

vol. 65

Summer 2024

らifu
Life



パナソニック健康保険組合
松下記念病院
Matsushita Memorial Hospital



防ごう! 知ろう! (CKD) 慢性腎臓病



腎臓内科 部長
藺村 和宏

近年、私たちの生活をおびやかす新たな国民病＝慢性腎臓病 (CKD) が注目されています。



日本には約1,330万人のCKD患者がいるといわれていて、これは「成人の約8人に1人」にあたる数です。

? CKDって最近よく聞くけど、どういう病気?

右記の2つのどちらか一方、または両方の状態が3ヶ月以上続くことをいいます。

- 1 タンパク尿など腎臓の障害がある
- 2 腎臓の働きが60%未満になった状態

腎臓の働き

体の水分量を調整する

体液中の成分(ミネラル、酸塩基)を調整する

血液から老廃物をろ過して、尿として排泄する

ホルモンを作る

赤血球を増やす

血圧の調整

骨代謝の調整

腎臓は沈黙の臓器とも言われ、働きが相当落ちないと症状が現れません。そのため自覚症状がなく、知らないうちに病気が進行してしまい、最終的には腎機能を代行する治療(人工透析や腎移植など)の選択を余儀なくされます。



腎臓の働きを悪化させる要因って何?

- 高血圧
- 糖尿病
- 尿たんぱく
- 肥満
- 脂質異常症
糖尿病 高血圧
- 脂質異常
- 煙草を吸っている
- 尿酸値が高い
- 腎臓に悪い薬

などが腎臓の働きに影響を及ぼす要因とされています。これらの因子を最小限にすることで、腎臓の働きを悪化を穏やかにすることはできます。

あなたの腎臓は大丈夫?

- ちょっと自分でチェックしてみましょう!
- 尿検査の項目で異常を指摘されたことがある。
- おしっこの色が変わったことがある。
- おしっこが泡立っていると感じる。
- 夜間に何度もトイレに行く。
- 顔色が悪いと言われることがある。
- 疲れやすい。
- むくみを感じる。(靴や指輪がきつい)

ひとつでも当てはまった人は、かかりつけの先生に相談しましょう!





腎機能の悪化を早期発見するには？

血液検査と尿検査が有用です。市民健診やドック健診の一般項目に含まれていますので、年に一度健診を受けて、腎機能のチェックを行うことも大切です。



松下記念病院の**予防医療センター**でも受けられます。

健診などで「尿たんぱく陽性」と指摘されても自覚症状がないため、ついつい放置してしまいがちです。

気になる方は、かかりつけの先生に相談しましょう！



腎臓を守るために…



塩分、脂肪分の取りすぎに注意し、バランスの良い食事を心がける



適度な運動を続ける



水分を適度にとり、トイレは我慢しない



必要のない服薬を避ける



適度な飲酒、禁煙



CKD教育入院

CKDは症状がない**早い時期からしっかりと治療**をしていくことが重要です。また慢性腎不全の原因や増悪因子は様々で、個々の患者さんに合わせた治療が必要です。

当院では、

腎臓の働きを悪くしている



因子の検査



合併症の有無を調べるための検査



病状・治療についての情報提供



栄養指導

を兼ねた

1週間のCKD教育入院を行っています。



菰村部長が監修した、教育入院のテキストが**全国の病院**で使用されています。

『慢性腎臓病検査教育入院講義テキスト』



市民公開講座

11/8(金) 14:00～(受付 13:30開始)「慢性腎不全(CKD)について」

場所：松下記念病院 2F 講義室

詳細は松下記念病院ホームページをご確認ください。

よく噛んで健康に！

あなたは一口食べる時に何回咀嚼そしゃくしていますか？

食べ物を口に入れて噛み砕くこと

よく噛んで食べることの目安としては、**一口30回**と言われており、**しっかり噛んで食べることは健康づくりの基本**だと考えられています。



摂食嚥下障害看護認定看護師
花村 亜由美

よく噛むことの効果

唾液が増える

しっかり味わえる

胃腸の動きを促す

血流が増え脳の働きが活発になる

口のまわりの筋肉が鍛えられる

食べすぎを防ぎ肥満予防になる

唾液は健康な成人で

1日に1~1.5ℓ分泌されます。

よく噛むことで口の中の唾液腺が刺激され**唾液の分泌**が促されます。

唾液の働き

粘膜の保護

唾液に含まれる成分が口腔粘膜を覆うことで、食べ物や入れ歯などの刺激から粘膜を守ります。

細菌の増殖を抑える

唾液に含まれる成分が、口内に侵入した細菌の活動を抑え、増殖させないようにします。

消化の促進

唾液中に含まれる消化酵素が、食べ物のデンプンと反応することで消化を促し、胃で消化されやすくなります。

食事や会話が円滑に

唾液で口腔内が潤っていると舌や喉の動きがなめらかになり、言葉がはっきり発音でき食事でもスムーズに行えます。

口腔内の洗浄

歯や粘膜、舌についた食べ物のカスや口内細菌を洗い流して、口の中を清潔に保ちます。

食べ物をまとめる

食べ物が唾液と混ぜり合うことで、飲み込みやすくなります。

むし歯の予防

唾液の成分で口腔内のpHバランスを整えむし歯を防ぎます。

お食事はよく噛んで、ゆっくり食べましょう！



摂食嚥下障害看護認定看護師とは…

食べる機能の評価、口腔ケアの方法、食事内容、安全な食事の仕方、訓練方法などを判断し、誤嚥性肺炎、窒息、低栄養、脱水などの予防や改善を図ります。日々の看護実践が重要なためスタッフの教育、指導にも力を入れています。

市民公開講座

7/8(月) 10:00~

「口から食べ続けるために ~自宅ですること~」

の市民公開講座を行います。

そもそも食べるとはどのようなことなのか、飲み込む力が弱いとどうなるのかなどを当院の専門家がお話します。詳細はP.13をご覧ください。

外来化学療法室 抗がん剤治療を 安心して受けていただくために



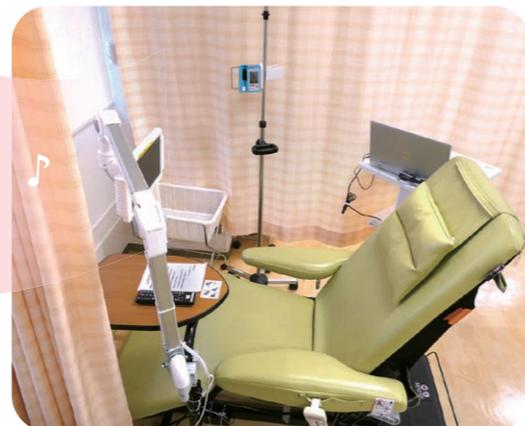
看護師
徳永 愛子・中村 冴子

抗がん剤治療というと、長期間入院して治療するイメージがあるかもしれません。しかし、近年は吐き気などの副作用を和らげる薬の進歩により、**入院治療よりも社会生活を送りながら外来で治療をすることが中心**となっています。

当院の外来化学療法室ではリクライニングチェアで治療をしています。体調に合わせて、**ベッドでの治療も可能**です。

音楽が流れた環境で、患者さん自身ができるだけリラックスした状態で治療が受けられるようにしています。テレビをみたり、持参した食事をしたり、DVDプレイヤーを持参しての映画鑑賞など点滴中は自由にお過ごしいただけます。

Wi-Fi環境も整っており、携帯電話も使用可能となっています。



リクライニングチェア

治療に関するパンフレットもそろっており、専門資格を持つ看護師、薬剤師・管理栄養士などに相談することも可能です。



化学療法中の生活相談や介護相談など気軽に聞いてもらえる環境づくりをしています。



ジンベエザメが病院に!?

沖縄美ら海水族館がジンベエザメの飼育年数30年を記念して全国の病院や養護学校にジンベエザメの実物大タペストリーを貸し出す「**旅するジンタプロジェクト**」。松下記念病院にも5月の1ヶ月間大きなジンタが展示されました。

ロビーから見上げる人、前の廊下を通る人、まるで病院ではないようなジンタの登場にみんな大喜びしていました。



10メートルの
大迫力!

わくわく未来共創 カンファレンス開催

わくわくフェスタ
の企画の1つ

「すこやかに暮らせる地域の未来をめざして」

地域の健康と福祉を支えるために、様々な立場の方が一堂に会し、地域の未来に向けて多様な視点からの議論や意見交換を行うカンファレンスを実施しました。



守口市・門真市の両市長を特別ゲストにお招きし盛大に盛り上がりました。



私たちの地域が
こんな未来に
なったらいいな



2024.5.25
わくわくフェスタ2024
松下記念病院

腹腔鏡手術体験



手術の器械を使って
お菓子をつかめるかな?

レントゲン体験



見えない世界が
見えてくる

薬剤師体験



楽しそう!

おうちウォーク体験



日本の観光地を
巡ってみよう!

カラフルな
人工いくらをつくらう!



緊急車両展示



パトカーにも
救急車にも乗れたよ

松下記念病院 わくわくフェスタ 2024

5/25(土)に開催しました

今年「共創」をテーマに、病院スタッフによる行政関係者・企業関係者から34のわくわくブースを出展していただきました。ご来場いただきました。去年度の1600名を上回る**2300名**の方たくさんの市民のみなさまの笑顔を見ることができ、病院スタッフも元気をもらいました!!

看護師体験



煙の迷路



煙で前が真っ白!

胸骨圧迫・AED



倒れている人を
みかけたら助けてね

ご来場いただいた皆さま、ご協力いただいた行政・企業の皆さまありがとうございました。また、来年も企画したいと思います。お楽しみに!

開催が決まれば
LINEでお知らせします。



登録してね!



シャボン玉



キックターゲット



テント体験



キッチンカー





健幸手帳

表彰式 & 意見交換会

を開催しました

| 健幸手帳 |



表彰式

健幸手帳を活用して1年間
松下記念病院と一緒に健康づくりに
取り組んでもらった方(健康目標の達成
や体組成検査の値、市民公開講座への参
加回数)を対象に表彰式を行いました。



意見交換会には院内多職種の方にも参加
してもらいましたが、病棟看護師から「市民公開講
座が盛り上がっているのは聞いていたが、こんなに
皆さん楽しそうに参加されていておどろきました」
と声かけしてもらいました。

その後、5~7名にわかれて、
意見交換会を開催。

意見交換会

「普段の市民公開講座後もこういっ
た意見交換の時間を作ってもらえ
ると、その日の講座の内容などをみん
なで話し合えていいかも」など、今後
につなげていけそう意見をたくさん聞
かせてもらえました。



＼ 楽しかったです! /

参加される方と院内スタッフのコミュニケーションを大切に、これから
も市民公開講座などのイベントに取り組んでいこうと思えた1日でした。



| みんなで学ぼう | 市民公開講座 |



市民公開講座

2024年(7月~9月)開催案内

日	時間	テーマ	担当	内容	場所
7/2 (火)	13:00 ~	ウォーキング	理学療法士	ウォーキングの大切さ	松下記念病院講義室
	15:00 ~		パナソニック エンターテインメント&コミュニケーション	体験 デジタルウォーク 体験会	
7/8 (月)	10:00 ~	口から 食べ続ける ために	耳鼻咽喉科部長	誤嚥性肺炎とは	
			摂食嚥下障害看護認定看護師	食べるってどんなこと?	
			言語聴覚士	嚥下体操	
			歯科衛生士	口腔ケアの大切さ	
7/27 (土)	13:00 ~	糖尿病	糖尿病内分泌内科医師	糖尿病ってこんな病気	
			糖尿病看護特定認定看護師	足を守るフットケア	
7/30 (火)	14:00 ~	AED	救急看護認定看護師	とっさの時の心肺蘇生 ~胸骨圧迫の方法とAEDの使い方~	
			守口市門真市消防組合消防本部	119番と救急要請	
9/12 (木)	14:00 ~	知って安心 おしこの話	泌尿器科医師	ひとに聞けないおしこの悩み	
			理学療法士	体験 やってみよう! 尿モレ予防体操	
			王子ネピア(株) おむつのカウンセラー	「いきいき快適生活」 適切なおむつの選び方・当て方	
9/26 (木)	14:00 ~	大腸がん	外科医師	大腸がんについて	
			管理栄養士	「腸活」で腸を健やかに	
			未定	未定	

※受付開始は各時間の30分前です

参加費 無料

病気や気になる症状についてわかりやすく説明しますので、お気軽にご参加ください。

参加ご希望の方はLINEで登録、または松下記念病院(06-6992-1231:代表)までお電話ください。

LINEからも予約できます





能登半島地震への支援

今年1月に発生した能登半島沖地震において、被災されました皆様にお悔やみ申し上げます。

JMAT (Japan Medical Association Team: 日本医師会災害医療チーム)は被災者の生命及び健康を守り、被災地の公衆衛生を回復し、地域医療の再生を支援することを目的としています。当院も、3月に救急医を含む4名を派遣し、現地での支援活動を行いました。

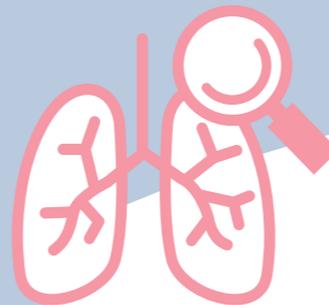


JMATメンバー 放射線技師/看護師/医師/事務



現地の様子

現地では、避難所生活を送る方の診察や、災害処方箋の発行など適切な療養生活を送るための支援をしました。



より早期に、より小さく見つけよう 肺がん検査 (肺CT)



診療放射線技師
廣谷 有立

予防医療センターでは、肺がん検査の画像診断として **胸部X線検査**(レントゲン) と **肺CT**(低線量CTによる肺がん検診)を行っています。

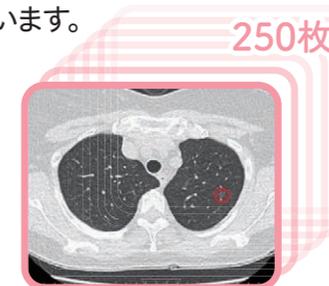
胸部X線検査

立体的な人体を通過してきたX線を**平面**として写します。ドック健診では、横方向からの撮影を追加し2方向撮影を実施しています。そこで異常があれば、精密検査としてCT検査を実施する事が一般的となります。

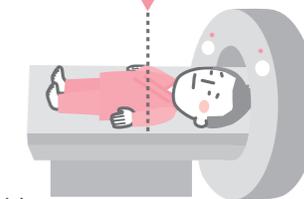


低線量CT検査

X線を使い身体の**断面**を撮影します。肺がんの発見率は胸部X検査より肺CTの方が約10倍高いといわれています。低線量CT検査は、通常の診療で用いる胸部CT検査と比較して放射線量を約1/8に減らして撮影しています。



ドック健診オプション
低線量CTによる肺がん検診
12,210円(税込み)



※オプション検査のみの受診はできません。各種健診コースと合わせてお申し込み下さい。

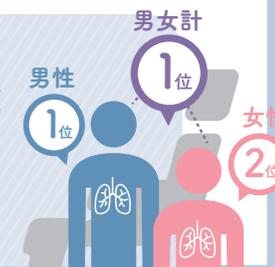


肺CT検査をおすすめしたい方

- ✓ 50歳以上の方
- ✓ 長年の喫煙歴がある方(過去にタバコを吸っていた方も)
- ✓ 近親者に肺がんになった人がいる

2022年
肺がん死亡数

人口動態統計がん死亡データより





松下介護老人保健施設

「介護でお困りごとは、ありませんか？」

はーとぴあでは、定期的に介護教室や健康講座を開催しています。そこで、よく質問をいただく内容や、ためになる豆知識をご紹介します。



【食事について】

Q 食事が少し食べにくくなってきており、むせやすい場合はどうすればいいですか？

A 咀嚼できる方 噛みやすくするために、肉や野菜・芋類などは一口大の大きさに切ると良いです。噛み切りにくい肉は叩いたり、鶏肉の皮や脂身などは取り除くか細かく切れ目を入れると良いです。

A 咀嚼が難しい方

野菜は、普段よりも時間をかけて加熱し舌などでもつぶしやすい硬さにします。
むせやすい人は、舌でつぶせる硬さまで加熱し、より滑らかにするために裏ごしやミキサーにかけると良いです。飲み込みを助けるために、片栗粉やとろみ剤などを使用することも一つの方法です。
今は、ドラッグストアにも介護食品が売っていますので、市販のものも使いながら安全に食事を楽しみましょう。



Q 食事の時や水分補給の際によくむせておりトロミ剤を使用すると良いと言われましたが、トロミをつけた飲み物をペットボトルに入れるとして夜から朝ぐらまで日持ちしますか？

A 保存状況や季節にもよるので、一概には言えませんが直接口をつけて飲むと雑菌が繁殖しますので注意が必要です。就寝直前にトロミ付きの飲み物を作って、コップに移して飲まれるならば一晩ぐらいは大丈夫なことが多いです。

Q トロミ剤はどこで売っていますか？

A お近くのドラッグストア等で販売しています。



【排泄について】

Q 紙パンツに男性用・女性用の違いはありますか？

A 紙パンツは男性用・女性用と区別はなく、ウエストのサイズのみで選んでいただけます。サイズ表記は基本的な服と同じようにS・M・Lなどで販売されています。衣類と同じサイズから選んでいただければ良いです。

Q テープ式とパンツ型オムツの使い分けはどうしたらいいですか？

A はーとぴあでは基本的にご自身で立つことができ、ズボンの上げ下げができる方や少しのお手伝いのできる方はパンツ型、立つことが難しい方はテープ式をお使いいただいています。



松下看護専門学校

～地域の方々と関わりながら成長しています～



地域とのつながり

2023年11月 大阪・淀川市民マラソンに救護班として当校学生がボランティアで参加しました。参加者の方が自己管理を徹底されていたこともあり、大きな事故はありませんでした。学生からは「**地域の方と触れ合え、楽しい時間でした**」という声があがりました。



「思考力を鍛える」授業

当校には身近な問題に対する解決策をグループで考える授業があります。



例えば

- ・土居商店街の安全を守るため「**自転車は押して歩きましょう**」と啓発するポスターを作成し、声かけの実施
- ・**ベルマーク**を集め支援学校へ寄付
- ・「**日常生活リズムを整える**」をテーマにした中学生向けの講義 など

地域の方が健康に暮らすことを目的に、学生が主体となり活動しています。これからも自分に何ができるのかを考え、地域の方々とつながりを大切に成長してもらいたいです。

2025年度生 受験生募集

- AO入学試験(専願)**
出願期間：2024年9月9日(月)～9月27日(金)必着
試験日時：2024年10月5日(土)
- 推薦入学試験(併願・専願)**
出願期間：2024年9月23日(月)～10月17日(木)必着
試験日時：2024年10月19日(土)
- 一般入学試験(併願)**
出願期間：2024年10月21日(月)～11月8日(金)必着
試験日時：2024年11月16日(土)



オープンキャンパス [いずれも2部制]

OPEN
CAMPUS
2024

- 日時：7月27日(土)
8月24日(土)
9月14日(土)
- 開催時間：10:30～12:00
14:30～16:00



放課後オープンキャンパス

- 日時：6月14日(金)
7月12日(金)
- 開催時間：17:30～18:30

詳しくはHPを
ご覧ください。



わくわくフェスタ 「普段とは違う 病院での経験」



当校学生もわくわくフェスタに参加しイベントと一緒に盛り上げました。実習時とは違う松下記念病院の一面を知り、魅力を再発見することができました。また、地域の方々と触れ合いから元気をもらい、学生も楽しく参加できました。



わくわくフェスタでは、看護師を目指す高校生などを対象に、病院見学会も開催しました。参加者は看護師が働く現場を見学して看護師になりたい夢を一層強めていました。

みつけた!
守口・門真の
いいトコロ
vol.11



三ツ島 真打

天盛りぶっかけ(エビー尾・ちくわ・やさい)1,280円

北海道産の小麦粉をこねて延ばして2日間熟成させ、切り立てを圧力釜で茹でたうどんは、ツルツルしてコシがあり噛み切れないほど。店主が「俺は天才かも!」と「一から出直し」の間を行き来した末に完成した一品を求めて行列が絶えません。一番人気はカレーうどん。無料でご飯も付いてボリューム満点です。暑い時期は冷やし物もおすすめ。のど越しが爽やかで一口するほどに涼感が広がります。



シックでおしゃれな外観が目印

松下記念病院スタッフ
からのオススメ!

カレーうどんとっても美味しいですが、サクサクのとり天も絶品です。冷やしにするとアゴが疲れるほどの弾力は大阪ではなかなか出会えません。並んでも食べたいうどんです。



医療ソーシャルワーカー 松原 真美

門真市駅から徒歩約5分



門真市新橋町34-17 ローターリー門真102
TEL:06-7220-3008/
11:00~15:30(なくなり次第終了) / 月休
(火曜不定休)
<https://ameblo.jp/sarasina-4250/>

松下記念病院

大阪府守口市外島町5-55
TEL:06-6992-1231(代表)



松下介護老人保健施設
は一とぴあ

大阪府守口市外島町5-55
TEL:06-6992-8131



松下看護専門学校

大阪府守口市早苗町7-10
TEL:06-6991-0331



SIAA
ISO 22196
抗菌加工

無機抗菌剤・印刷
印刷面
JP0122427A0001U
SIAAマークはISO22196法により評価された結果に基づき、抗菌製品技術協議会ガイドラインで品質管理・情報公開された製品に表示されています。

表紙(切り絵): codomopaper