

とかちばれ



医療法人社団 博愛会

NO.119

ご自由にお持ちください



Tokachi

特集

02

病気のお話

眼瞼下垂^{がんけんかすい}

04 リハビリテーション

これもリハビリテーション!?
施設を飛び出して活躍する作業療法士

05 低カロリーレシピ

畑の味覚をデザートにも取り入れてみよう
じゃがいもアイスクリーム

06 トピックス・イベント

高校生職業体験
ありが隊 お仕事説明会

08 コラム・インフォメーション

私たちは、地域住民全ての
“いのち”を大切に、支え合い、
心に届く温かい
医療・介護・保健・福祉を
目指しています。

先生に質問します！！

奥山先生に「眼瞼下垂」について伺って来ました。

眼^{がんけんかすい}瞼下垂 について



開西病院 形成外科部長 ^{おくやま のりひで} 奥山 典秀 医師

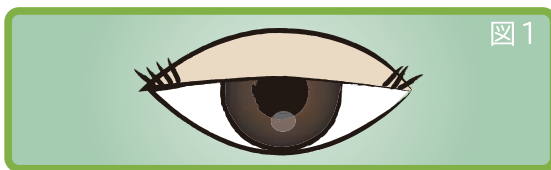
眼瞼下垂とはどんな症状？

広報：「高齢になると眼瞼下垂になる」ことがあると聞きますが、それはどのような症状でしょうか？

奥山医師：まぶたが下がって物が見えにくくなる症状のことだね。

広報：どのくらい下がった状態を「眼瞼下垂」といいますか？

奥山医師：なかなか定義が難しいんだけど、とてもわかりやすい方法があるよ。まず鏡を正面から真っ直ぐ見て、目を普通に開いても瞳孔の丸の一番上のラインまで瞼（まぶた）が被っている方は（図1）、眼瞼下垂として手術をする事が多いね。手術をするとうごく快適に見えるようになるよ。ちょっとでもまぶたが下がって来て気にして来院される患者さんもいるけど、この図が治療をするラインになるかな。



あなたは眼瞼下垂？

鏡と絵を見比べてみよう



眼瞼下垂の原因

広報：その原因にはどのようなことがあげられますか？

奥山医師：やはり、老人性の眼瞼下垂が一番多いね。あとはコンタクトレンズが原因で発症する若い人もいますよ。

広報：えっ！？コンタクトレンズで眼瞼下垂に！？

奥山医師：そう。原因ははっきりわかっていないんだけど、取り外し時の刺激と言われているよ。コンタクトを外す時、まぶたを持ち上げて外すでしょ？あれが良くないみたいだね。毎日繰り返すことだからね。市販されているコンタクトレンズを外す用のスポイトを使用することで刺激が無く眼瞼下垂を防げるのでは？と、言われているよ。

広報：そうなんですか…。私はソフトのコンタクトレンズを20年以上使用しているのですが、危険でしょうか？

奥山医師：ああ、ソフトはほとんど大丈夫。ハードコンタクトレンズね！ハードの人が90%以上だよ。生まれて初めてハードコンタクトレンズを使って1ヶ月位で眼瞼下垂になって治療に来るようなこともあるけど、そういった人はコンタクトレンズ装用をやめることで治ることがある。ところが、長年コンタクトを使用していて発症してしまった場合は、手術をしないと治らないことが多いね。

広報：ということは、若い方でも眼瞼下垂になるんですね…。

奥山医師：そう、コンタクトレンズ等が原因で発症する患者さんは30代～50代の方でもいるね。そしてこの場合は片方のみ発症することが多い。

広報：コンタクトレンズが原因のこともあるんですね、知りませんでした。

奥山医師：でもやっぱり老人性の眼瞼下垂が一番多いかな。この場合は両目で発症するね。

眼瞼下垂は皮膚のたるみが原因ではない！？

広報：眼瞼下垂は皮膚がたるむから起こるんですか？

奥山医師：違うよ！原因は皮膚のたるみじゃないんだよ。まぶたにも薄い筋肉(眼瞼挙筋(がんけんきょきん))があって、その筋肉が衰えることで起こるんだよ。手足の筋肉が加齢で衰えるのと同じこと。まぶたの筋肉が伸びきってしまっ、頭から「筋肉を縮めて！」と指令を送ってもちょっとしか縮まないようになるの。

その他の原因としては？

奥山医師：脳梗塞などで眼瞼下垂になる方もいるね。症状がとてもひどい人の場合はちょっと特殊で、太ももから筋肉を(大腿筋膜(だいたいきんまく))まぶたに移植する手術を行うんだよ！当院では2～3年に1回程度しか行われていないけどね。

実際の手術

広報：実際に手術を行う場合はどのような流れになりますか？何日くらいかかるのでしょうか？

奥山医師：老人性眼瞼下垂は通常だと日帰りで出来るよ。うちだとこんな感じ。12:00 来院→12:30 手術→13:00 会計→帰宅

広報：え！？早い！

奥山医師：手術自体は平均 30 分位で終わるよ。

広報：両目ですか？

奥山医師：いやいや、片目だけね。私は両目を一緒に手術はしない。やっぱり腫れてしまうから、両目が腫れてしまうと日常生活に支障が出てしまうでしょう。なので、必ず片方ずつ手術します。あと、車では絶対来ないようにしてもらってるよ！例えば片目が見えていても危険だからね。ガーゼを当てて帰ってもらいます。

広報：いつから顔を洗えますか？

奥山医師：次の日に様子を診察させてもらって問題無ければその日から入浴、洗顔してもらうよ。ごしごしはこすらないでね。その後は1週間後に抜糸に来てもらいます。

広報：その頃には腫れは引いていますか？

奥山医師：1週間でひどい腫れは引くよ。完全に腫れが引くのには3ヶ月程かかるかな。

広報：手術の時の痛みはhowですか？

奥山医師：多少の痛みはあるだろうけど、必ず鎮痛剤を処方するけど「飲まなかった」という患者さんの方が多いいね。

広報：ほとんど痛みは無いと言うことですね。手術も簡単だし、あまり気負わずに出来そうですね。

奥山医師：ただし、先ほど話した大腿筋膜(だいたいきんまく)の手術の場合は1週間位の入院が必要になるよ。

広報：両方手術する場合、2回目の手術までどのくらいの期間をあけますか？

奥山医師：3週間位はあけてもらうよ。

手術中もコミュニケーション

広報：手術中はどのような感じなのでしょう？意識はありますか？

奥山医師：局所麻酔なのでもちろん意識ははっきりしていて、お話ししながら手術しますよ。ちょっと目を開けてみて、とか閉じてみて、とか話し掛けながらの手術です。

予防方法は？

広報：では、眼瞼下垂の予防方法はありますか？

奥山医師：とにかくまぶたへの刺激が良くないから、まぶたの過度なマッサージは避けた方がいいね。

広報：毎日アイシャドーを塗っているのも良くないでしょうか！？

奥山医師：塗るのより、落とす時にごしごしするのは止めた方がいいね！

広報：体質などでなりやすいということはあるですか？

奥山医師：いや、体質はないよ。やっぱり刺激だよ。とにかく刺激を与えちゃダメ。

広報：今日からとにかく目をこすらないようにして過ごします！

奥山先生、ありがとうございました。

※症状は人それぞれですので、気になることがある場合にはまずは受診をおすすめします。

これもリハビリテーション!?

施設を飛び出して活躍する作業療法士

リハビリテーションというと、患者様、利用者様と1対1で運動などを行っているイメージですよね。昨今、リハビリテーションスタッフは、患者様のみならず、地域での活動を進めていくことが求められています。その中で、私に関わらせていただいている施設外での仕事の一部を紹介したいと思います。



介護老人保健施設あかしや
作業療法士 江波 拓磨
えなみ たくま

幕別町から委託を受けています！

幕別町発達支援センター

人との関わりが苦手だったり、言葉や行動の発達に心配のあるお子さん（3～6歳児）を対象に、週に1度保育士や臨床心理士とともに、個別・集団の遊びの中でその児の発達のお手伝いをしています。

運動や気持ちの発達を「脳の発達」と捉え、プランコやバランス運動を取り入れたり、人への関心や気持ちの向きを支援する様な遊びを取り入れています。療育での関わりと、保育士や保護者の方に普段の生活での遊びや関わりについてのアドバイスをしています。

普段は施設で高齢者の方のリハビリに携わりますが、お子さんと触れ合うことも刺激となり自分自身のリハビリの幅が広がったと感じています。例えば「教えてその通りにやってもらう」という強要性より「きっかけをつかむポイントと一緒に探して促していく」という共有性を大事にしています。

事例として、縄跳びが苦手で全く飛べなかったお子さんが、あることできっかけを掴んでくれて何回でも飛べるようになり、お母様が携帯電話で動画にとって、わざわざ私に見せてくれたことがありました。とても嬉しかったですね！



家屋訪問しています！

病院退院後や施設退所後、ご自宅で自立し快適に暮らしていけるよう、ケアマネジャーと一緒に家屋訪問してアドバイスをしています。例えば手すりの位置や、バリアフリーについての助言です。

私は「福祉住環境コーディネーター」という資格の2級を取得していますが、この資格を持っている医療従事者はとても多いです。また、この資格を取得していなくてもリハビリスタッフは必ず学校でこの勉強をして来ます。何か気になることがある方は、是非担当のケアマネジャーやリハビリ職員にお声掛けくださいね。



小さな段差をスロープで解消



元々手すりが付いていても、実際に使ってみると手前にも必要だったり、足りないことも…

畑の味覚をデザートにも取り入れてみよう

じゃがいもアイスクリーム

じゃがいも とうもろこし 黒豆 南瓜 ビートオリゴ糖



開西病院栄養科
主任 管理栄養士
やまぐち ゆうこ
山口 裕子

十勝の味覚でカロリーオフの夏のデザートを作ってみよう！

黒豆は昔懐かしい「どん豆」を使用することで煮るなどの下処理もいらず、ナッツの様な香ばしさや食感を楽しめします。また、じゃがいもで量を増やすことによって満足感が出るようにしています。じゃがいも、とうもろこし、黒豆、南瓜、ビートオリゴ糖を使って北海道の代表的な畑作の味覚をデザートとしてお楽しみください。

材料【12号型のアイスクリームディッシャー 10個分】

- ・牛乳 200g
- ・卵黄 40g
- ・ビートオリゴ糖 60g
- ・植物性ホイップクリーム（低脂肪）80g
- ・じゃがいも（皮なし）80g
- ・とうもろこし（缶詰やドライパックも可）35g
- ・黒豆のどん 10g
- ・南瓜 50g

下準備

- ・どん豆は袋に入れ、棒で荒く砕くまたはミルで荒く砕く
- ・水分を飛ばすためじゃがいもは薄く切り耐熱皿に並べて電子レンジで500w3分ほど加熱し冷ましておく
- ・とうもろこしは半分ほどの大きさに切り耐熱皿に並べて電子レンジで500w2分ほど加熱し冷ましておく

ビートオリゴ糖とは？

ビート（甜菜）から抽出したラフィノースという天然オリゴ糖のことをいいます。ラフィノースはビートに0.05～0.1%程度しか含まれていなく、希少なオリゴ糖になります。胃や小腸で分解・吸収されずに大腸へ届いて善玉菌であるビフィズス菌のエサとなって短鎖脂肪酸を作り出したり、ビフィズス菌そのものを増やすという効果が期待でき、整腸作用に繋がります。

作り方

1. ミキサーに牛乳、卵黄、ビートオリゴ糖、植物性ホイップクリームと冷ましておいたじゃが芋を入れてなめらかになるまで攪拌する。
2. 冷ましておいたとうもろこしを混ぜる。
3. 大きめの容器に入れて冷凍庫で冷やす。出来上がりをなめらかにするため2時間ごとにスプーン等でかき混ぜる。（2～3回行う）
4. 南瓜は好きな型でくり抜き、オーブンで軽く焦げ目がつくまでこんがりと焼いて冷ます。
5. 「3」のアイスクリームが固まったら、取り易くするためにディッシャーを湯で軽く温めてからすくい取り、器に盛る。その上に砕いておいた黒豆のどん豆を散らし、南瓜を飾って完成。



医療法人社団

博愛会

トピックス・イベント

トピックス&各施設からのお知らせなど

高校生ふれあい看護体験

5月9日(水) 【開西病院】



将来、看護職や医療・保健・福祉業界で働くことを志している高校生が集まり、職業体験を行いました。

白衣に着替え、院内見学、血圧測定、車椅子操作、食事介助、ベッドメイクの他、当院で使用している機器について、患者さんとふれあい、会話をしながら体験することで、看護職への理解と関心を深めていただきました。



看護の日フロアイベント

5月10日(木) 【開西病院受付前フロア】



『加齢と向き合って元気に生き』をテーマに、物忘れと筋力低下を防ぐために出来る日常生活上のポイントについてのお話や、血圧測定、骨密度測定を利用していただきました。半年ぶりに血圧を測ることができていい機会になった。という方や、ためになる話を聞けて良かった。など嬉しい言葉をかけていただきました。多数のご参加、ありがとうございました。



オレンジカフェ スタバコラボ

5月17日 【コムニの里みどりヶ丘】



毎月第3木曜日にコムニの里みどりヶ丘にて開催。

今回は7/19・8/23・9/20です。参加費100円、事前申込不要。お気軽にお立ち寄りください。お問合せは、地域総合支援センター ささえ愛 0120-331-891 へ

帯広市認知症カフェ オレンジカフェ さえ愛を開催しました。今回は、スターバックスコーヒー様が地域貢献活動の一環として、コーヒーの無償提供と、おいしいコーヒーの淹れ方講座を行ってくださいました。コーヒーのいい香りに包まれた憩いのひとときをすごしました。スターバックスコーヒー様、ご参加下さいました皆様ありがとうございました。

介護職員初任者研修養成講座 開講

6月2日(土) 【介護職員初任者研修センター】



今回で第9期となる介護職員初任者研修養成講座が開講しました。資格取得へ向け、はじめの一歩を踏み出した受講生のみなさまは、11月まで毎週土曜日、受講・演習となります。新たな門出が実り多いものとなりますようお祈りしています。



博愛会の厚生労働大臣指定教育講座 介護職員初任者研修講座は、毎週土曜日の講義・演習を6か月間受講することで取得できる内容となっています。

ヴィラかいせい 直営給食開始

7月1日 【ヴィラかいせい】



一緒に働く仲間募集中です。お気軽にお問合せください。

【お問合せ】
開西病院 0155-38-7204

介護老人保健施設ヴィラかいせいは、委託給食から直営給食へ移行することが決定しました。

当法人の開西病院、介護老人保健施設あかしや、その他グループ施設の直営給食で取り組んできた様々な体調や介護度の方にも満足度の高い給食提供のノウハウを活かせる優秀なスタッフが揃いましたので、決定しました。今後はより一層おいしい食事の提供に努めてまいります。

第6回 コムニ寄席開催

7月2日(月) コムニの里みどりヶ丘

7月3日(火) 更別老人保健福祉センター



ご利用者様や地域の皆さまをご招待し、春風亭一蔵(しゅんぷうてい いちそう)さん、春風亭一花(いち はな)さんによる寄席を開催しました。コムニの里みどりヶ丘では、一蔵さん「ちりとてちん」、一花さん「子ほめ」、お二人で「茶番〜餅つき〜」、3日は、コムニの里さらべつ10周年記念イベントとして、更別老人保健福祉センターでの開催。一蔵さんは「替り目」、一花さんは「転失気」、お二人で「茶番〜餅つき〜」を披露していただきました。両日とも大変盛り上がりしました。



医療法人社団

博愛会

トピックス・イベント

トピックス&各施設からのお知らせなど

ありが隊（たい）お仕事説明会

7月20日(金)・24日(火)【ヴィラかいせい】



あなたの元気と笑顔を誰かの
ために
ヴィラかいせいでは、利用さ
れる方と一緒にレクリエー
ションを楽しみながら見守り
をしたり、お食事の準備・片
付け（配膳・食器洗い・お茶
だし）などを一緒に行ってく
れる仕事仲間、『ありが隊（た
い）』を募集しています。
ご興味のある方はヴィラかい
せいへ是非お問合せください。
☎0155-37-7600

高校生夏休み職場体験のご案内

7月30日(月)・31日(火)【開西病院】



看護職・リハビリ職・事務職
の職業体験会を行います。「将
来看護師になりたい」、「リハ
ビリ職の現場を実際に見てみ
たい」「看護学校の進学を考え
ている」、「病院・介護施設の
事務職に興味がある」という
高校生の皆さん、ぜひ体験し
てみませんか？体験すること
で、その職業への理解と関心
を深めます。詳細は、ホーム
ページまたはお電話にてお問
合せください。
☎0155-38-7200 (代)

病院見学会のご案内

8月3日(金)・9月21日(金)【開西病院】



開西病院では、看護師、准看
護師、看護学生を対象とした
病院見学会を開催します。

- ・院内見学
- ・看護部教育体制
- ・福利厚生
- ・先輩ナース交流会
- ・質疑応答など

記載の日程以外の見学や体験
も可能です。

詳細はホームページ
またはお電話にて
ご確認ください。
☎0155-38-7200 (代)

おびひろ平原まつり 盆おどり

8月15日(水) 昨年優勝！今年も参加！

昨年6回目の参加にて、『WE LOVE 十勝 I LOVE 博愛会』で念
願の団体初優勝したおびひろ平原まつり盆おどり。今年も連
覇を狙い、参加いたします。皆様も私達も楽しめるパフォー
マンスで参加しますので、ご期待ください。昨年W優勝となっ
た個人の部出場の榊原職員も連覇を狙っているようです。お
楽しみに！



十勝チロット音楽祭 2018のご案内

8月19日(日)【幕別町百年記念ホール】



奇跡の歌手 坂井田真実子さん
企画のオペレッタの最高傑作
『こうもり』ウィーン・フォ
ルクス歌劇場専属歌手クリ
スティアネ・カイザーさん来
日公演を開催いたします。
豪華キャストでの公演となっ
ております。是非この貴重な
機会をお見逃しなく。ゲスト
歌手として、細川吉博理事長
も出演します。
チケット・お問合せ先は、幕
別町百年記念ホール
☎0155-56-8600

看護職復職支援セミナー

9月7日(金) 9:00～15:00【開西病院】



ブランクがあり不安な方、復
職を検討したい方など、お気
軽にご参加ください。・院内
見学・看護技術体験(注射・採
血)・電子カルテ体験・整形外科
専用機器体験・ME 機器説明・
就業相談他、安心して一歩を
踏み出せるよう応援します。
当日は昼食をご用意していま
す。1週間前までにお申込み
ください。託児希望も受けて
おります。詳細はホームペ
ージまたはお電話にてご確認
ください。☎0155-38-7200 (代)

今回の表紙



介護老人保健施設あかしやで業務中の笑顔が素敵な彼女。自然に笑顔でいられる職場環境を大切にしていきたいですね。

編集者 Column

盆おどり

昨年の第 59 回おびひろ平原まつり盆おどりは、6 回目の参加で念願の優勝を手に入れました。さらには個人賞を獲ったのも博愛会職員という記念すべき回となりました。

博愛会の盆おどりにかける情熱は、とても熱いです。毎年6月中には役員会が開かれ、テーマとする題材やイメージカラーを決定します。大きな山車も特徴のひとつです。そして、肝心の踊りは、こだわりのオリジナル振り付けです。フォーチュンクッキーのような、恋ダンスのような、バブリーダンスのような、変なおじさんのような…。一度踊ると病みつき？不思議な魅力のあるクセの強い盆おどり、是非振り付けにも注目してご覧ください。



医療法人社団

博愛会

帯広市西 23 条南 2 丁目 16-27
TEL : 0155-38-7200
FAX : 0155-38-7202
<http://www.hakuai-kai.org>



リハビリデイ
りすたおびひろ西
帯広市西 24 条南 2 丁目 21-8
TEL : 0155-37-4970



リハビリデイ
りすたさっぽろ元町
札幌市東区北 24 条東
17 丁目 1 番 25 号
GOOD-24 1 階
TEL : 011-789-4970



介護老人保健施設 ヴィラかいせい
帯広市西 22 条南 2 丁目 2-10
TEL : 0155-37-7600



開西病院
開西病院 在宅ケアセンター
開西病院 訪問リハビリテーション
帯広市西 23 条南 2 丁目 16-27
TEL : 0155-38-7200
FAX : 0155-38-7202



介護老人保健施設 あかしや

訪問看護ステーション あかしや

札内在宅ケアセンター あかしや

中川郡幕別町札内あかしや町 42-10
TEL : 0155-55-4165
FAX : 0155-55-4166



グループホーム かたらい
帯広市西 23 条南 2 丁目 16-36
TEL : 0155-38-7770
FAX : 0155-38-7202



看護小規模多機能型居宅介護
あんさんぶる開西
帯広市西 23 条南 3 丁目 27-4
TEL : 0155-58-2000

訪問看護ステーション かいせい
帯広市西 23 条南 3 丁目 27-4
TEL : 0155-67-8553



サテライト型小規模多機能型居宅介護
あんさんぶる川北
帯広市西 14 条北 2 丁目 2-39
TEL : 0155-38-3111



博愛会最新情報はホームページをご覧ください

博愛会 帯広

検索