



しおん

012

夏号

INDEX

- ◆ 特集 フレイルとコロナ禍
- ◆ コラム わたしの趣味／鞆さんぽ
- ◆ インフォメーション
肝臓外来やっています！
第三回ICLSコースの開催
部署紹介(療養病棟)
医師の紹介／行事食の紹介

肝臓外来やっています！



藤井病院 毎月第三金曜日 9時~12時 (予約制)



肝臓病の専門外来が始まりました。肝臓外来ではウイルス性肝炎（B型肝炎、C型肝炎）やアルコール性肝障害といった昔からよく知られた肝臓疾患に加えて、近年注目されている生活習慣病に伴う肝障害の診療を行っています。皆さんは検診で脂肪肝を指摘されたことがあるでしょうか？近年、生活習慣病に関連した脂肪肝の頻度は増加しており、人間ドックを受ける方の30%以上の方が肝機能異常を指摘されています。脂肪肝は放置すると慢性肝障害、そして肝硬変に進展する場合があります。適切な診断と経過観察が必要です。肝臓のことが気になったらぜひ一度肝臓外来を受診ください。

ふじいクリニック院長 表 静馬

第三回ICLSコースの開催

受講者の声



私は看護師2年目であり急変時での対応に不安があり、座学だけではイメージするのも難しかったです。しかし、今回の講義では一つ一つの技術を講師の方が根柢づけながら急変時の一連の流れを人形を用いて実際に行いました。

始めは他のメンバーの動きを見ることも難しかったですが、講義終盤ではメンバーの動きを見て自分にできることは何か考え実行に移せるようになり自身が持てました。講義で得た知識を日々の看護に生かせるようにこれからも学習していこうと思います。

わたしの趣味 episode 1



自分の趣味は高校野球観戦です。野球部であったわけでもないのに、物心つく前から高校野球観戦にはまり、今では県大会や甲子園に直結しない春の地区大会なども観に行くことがあります。

日々の疲れがこの観戦だけで吹き飛ぶので自分にとっては、大きな趣味です。しかし昨年はコロナの影響で、一切現地で試合を見ることができませんでした。今年は甲子園球場での観戦は無理としても県大会を現地で1試合でも多く観られることを祈ってます。

写真は、先日福山市民球場で行われた福山の強豪校対決（思ったより密だったため残念ながらすぐに帰りましたが） 内科 宮阪 英

鞆さんぽ

今回から始まる新しいコーナーです。鞆の浦を歩いて、少しずつ小さな幸せやおすすめポイントをご紹介します。と思っています♪

今回は【みなと夢ごこち】という、うどん屋さんをご紹介します。常夜灯を見ながら小道を歩いていくと見える、蔵を改造したすてきな外観が魅力のお店です。お昼は肉うどんや九条葱うどんなど、うどんを中心としたメニューですが、夜はお魚がおいしい和食が待っています。

今夜は「あこうのだしが効いた九条葱うどん」をいただきました（メニューには載っていませんが笑）。新鮮なお魚とこだわりの薬味の組み合わせが最高で幸せなひとときを演出してくれました。

おさんぽの時には是非立ち寄ってみてください♪



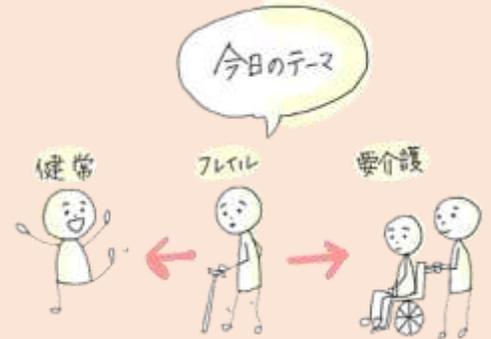
福山市鞆町鞆892
Tel:080-1927-5778

今回は、最近時々テレビなどで耳にすることも増えてきた、「フレイル」についてのお話です。

★「フレイル」とは？

身体的問題（筋力の低下、動作の俊敏性低下、転倒リスク増加）、精神・心理的問題（認知機能障害、うつ）、社会的問題（独居、経済的困窮）が複合的に密接し、健康と要介護のはざまの状態（=虚弱・老化）にあることです。

ただし、早期に介入して対策を行えば元の健常な状態に戻る可能性があります。



自粛生活が長くなるにつれ、以前の生活以上に活動性が低下（生活不活発）し、バランス障害や筋力低下から転倒・骨折を引き起こします。「生活不活発」により、フレイル（虚弱）が進み、食欲・栄養摂取も落ち、心身や脳の機能が低下していきます。

また、趣味などの活動から遠ざかり、人と接する機会が減少し、生活への意欲もさらに悪化し筋力が低下するといった、このようなフレイルの悪循環の加速化が最も危惧される問題です。

実際コロナ禍になり、下肢筋力が低下し転倒して骨折してしまう方が増えています…要介護とならないためにも、自発的にフレイルの悪い連鎖を断ち切る必要があります。

とりわけ、**運動、栄養・口腔衛生、コミュニケーション**の3点が特に重要になります。



【運動】 動かそう！

- 座っている時間を減らしましょう！テレビのコマーシャル中に足踏みを試みるなど身体を動かしましょう。
- 筋肉を維持しましょう！関節も固くならないように気を付けて。ラジオ体操のような自宅でできる運動でも、筋肉の衰え予防に役立ちます。スクワットなど足腰を強めるレジスタンス運動（筋肉トレーニング）です。
- 日の当たるところで散歩くらいの運動を心掛けましょう！ただし、夏は熱中症に注意が必要です。



【栄養・口腔衛生】 食べよう！

- バランスのよい食事を三食欠かさず食べることを意識してください。
- 免疫力を維持することにも役立ちます。
- さらに身体(特に筋肉)を作る大切な栄養素であるタンパク質をしっかりとることが大切です。※食事の制限をうけている方はかかりつけ医の指示に従ってください。



【コミュニケーション】 話そう！

- 孤立を防ぐ！近くにいる者同士や電話などを利用した交流を。高齢者では人との交流はとても大切です。ちょっとした挨拶や会話も大切です。新型コロナウイルス感染症に関する正しい最新情報の共有も、トラブルや不安の解消にもつながります。
- 買い物や生活の支援、困ったときの支え合いを
食材や生活用品の買い物、病院への移動などに困った際に助けを呼べる相手をあらかじめ考えておきましょう。事前に話し合っておくことが大切です。

動かない時間を減らし、自宅でもできるちょっとした運動でフレイルを予防しましょう。

参考：日本老年医学会

部署紹介（療養病棟）



一般病棟での急性期医療や病状が安定した後も症状の観察や日常生活の援助が必要なため退院することが難しく継続して療養が必要な場合や、慢性疾患で長期の継続した入院加療が必要な患者様をケアするための病棟です。

高齢な患者様が多く利用されており安全で安心な医療と、快適な療養生活を送ることができるように、努めています。

短期研修で当院へ来てくださっていた先生

短期研修で当院へ来てくださっている先生



あわもり かよこ
栗森 佳世子

福山医療センターから来ました栗森です。こちらへの通勤時に海沿いをドライブできることが、毎朝の楽しみです。梅雨時期でなかなか叶いませんが、スカッと青い空と海を眺められる日を毎日楽しみにしています。



つじ けんたろう
辻 健太郎

福山医療センターから来ました辻健太郎と申します。広島市出身で出身大学は日本大学です。藤井病院という素晴らしい環境で働けることを嬉しく思います。去年の4月に福山に来て、まだ慣れない環境ですが精一杯頑張りますので何卒よろしくおねがいたします。

行事食の紹介

「あじさい御膳」



～おしながき～

- ・手まり寿司
- ・鱧の天ぷら
- 梅肉ソース
- ・ズッキーニとチーズの塩昆布和え
- ・茶碗蒸し
- ・ゼリー

広報部より

当院の広報誌「しおん」の表紙を随時募集しております！写真や、書、絵などあなたの素敵な作品を送っていただけると嬉しいです。

たくさんのご応募お待ちしております♪

連絡はこちらから→
(もしくは病院受付まで)



おまちしています

医療法人 紫苑会 藤井病院
〒720-0201 広島県福山市鞆町鞆323番地
TEL：084-982-2431 FAX：084-982-0781
<http://fujii.dr-clinic.jp/hospital/>



鞆の浦Blog
藤井病院
<http://fujii.dr-clinic.jp/hospital/blog>



☆ 職員募集：看護師、准看護師、看護補助者、医療事務 随時募集中（詳しくは病院までお電話下さい） ☆