

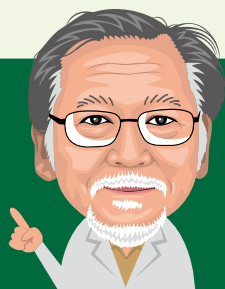
ご自由にお持ち帰り下さい



カロリー制限ではなく、糖質制限を ..1

AAC(拡大・代替コミュニケーション)の選定	2
新型コロナ感染予防について ~ワクチン接種を通して~	3
こころのサプリメント・好機を待ち望む	5
Medical Healthy Recipe・牛乳	5
医師エッセイ・初めての沖縄暮らし	6
人事交代のお知らせ	6
北中城若松病院 理念・基本方針	6





カロリー制限ではなく、 糖質制限を

北中城若松病院 名誉院長 當銘 正彦

肥満と糖尿病が社会的な問題として我が国で取り沙汰されるようになったのは、恐らく21世紀のミレニアム前後からでしょうか。私が医師免許を取得し内科医として臨床研修を始めたのは1975年ですが、当時、糖尿病の診療で時間を費やすことは余り無かった様に思います。ところがバブル絶頂期の1980代後半から1990年代にかけて「飽食の時代」と言われるようになった頃から、社会現象として肥満の問題と糖尿病患者の急速な増大が指摘されるようになって来ました。

さて糖尿病の元凶である肥満の問題ですが、一頃は、いや今でも皮下脂肪や内臓脂肪が身体に蓄積する原因は油っこい食べ物、或いはカロリーの取り過ぎが原因であると直感的感覚により信じられています。ところが現代の科学的な研究では、身体に蓄積される脂肪は中性脂肪であり、これはエネルギーとしては消費されない過剰に摂取された糖質が肝臓で変換されたものであります。従って、牛豚の家畜や魚貝類の脂肪分はヒトの肥満とは全く関係ないので。

肥満の元が糖質であると科学的に証明されている今日でも、日本の糖尿病学会や肥満学会ではカロリー制限を食事療法の基本に据えた時代錯誤を迷走していま

す。米国の糖尿病学会では既に2008年から糖質制限を食事療法の第一選択として採用し、脂肪摂取の制限やカロリー制限については撤廃しているのです。従って、日常の食生活で如何に糖質制限を組み立てることができるかが、肥満対策の大事な目標となります。

わが国の糖質制限食のオピニオンリーダーである北里大学教授の山田悟氏は、1日60～120gの糖質摂取に制限できれば肥満対策、糖尿病治療対策として充分の効果を発揮すると云います。通常、お茶碗一杯のごはんが150gと言いますから、その1/3程度の量を1日2回食べる様な要領となります。その代わり、糖質を含まない野菜やナッツ類、チーズや卵、肉、魚貝等々、カロリーは気にしないで食べて結構なのです。

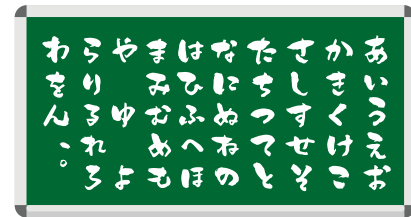
さて肥満でお悩みの方、或は糖尿病の治療で苦労されている方、先ずは糖質制限食にチャレンジしてみましょう。運動量とは関係なく、着実に成果が挙がってくることを私が保証致します。ごはんやパンのみならず我々の周りには、糖質をたっぷり含んだ美味しい食品や菓子類が満ち溢れています。誘惑に負けないでどうぞ実践してみてください。大きな喜びが必ず追いかけて来ますので！

AAC(拡大・代替コミュニケーション)の選定

お口のリハビリ課 上間 悠子(言語聴覚士)

AACとは、重度のコミュニケーション障害をもつ人が、**様々な手段の活用によって意思伝達する技法**を指し、[本人の能力] 音声、表情、サイン、身振りなど、[ローテク] 文字盤、絵カード、写真、シンボルなど、[ハイテク] PCやタブレットなどの電子機器があります。

馴染みがあるのは50音表やコミュニケーションノート(生活に必要な絵が載っている)でしょうか。最近では電子機器を使用している方もいらっしゃいます。



大切なのは、適切な評価と問題点に合ったツールを選択すること

言語聴覚士(ST)は、言語機能、高次脳機能の評価・リハビリを行う立場から、AACの選定にも関わります。音声言語は意思伝達手段として非常に優れたツールです。その代償として、これを使えばOKというような万能の手段はなく、また全く聞き手の介助なしにコミュニケーションが成立するドラえものの道具のようなものはありません。機器の準備や推測、聞き方の工夫等、何かしらの介助は必要です。

そして大切なのは、適切な評価と問題点に合ったツールを選択することです。例えば、「歩けない」から下肢装具、「痛い」から鎮痛剤、「食べない」から胃瘻・・・などの選択が必ずしも適切ではないことはご理解いただけるかと思います。問題点がわからないまま、現症に対してそれらしいツールを与えても、こちら

の自己満足で終わってしまう可能性も否定できません。必要なのは、その現症から「聞く～話す」過程のどの部分が問題なのか?と考えることです。

例えば、「聞く」の問題点が聴覚障害ならば補聴器や筆談での代償が可能です。しかし、失語症による言語理解障害なのであればそれでは解決しません。また音韻選択が困難なため50音表は困難な方も少なくありません。構音・音声障害では50音表やハイテク機器は有用ですが、コミュニケーションノート(絵)は不要であり過介助とも言えます。筋萎縮性側索硬化症(ALS)の方も同様ですが、進行する運動障害に合わせた操作ツールを選定する必要があります。また複合的な障害ではどれも困難な場合もあります。

コミュニケーション能力の評価は勿論、操作に必要な運動機能評価や日常生活への汎化のため、他のリハビリ職や病棟スタッフ、ご家族と連携が不可欠です。わからないことやご興味がある方は、言語聴覚士までお気軽にお問い合わせください。たくさんの方がAACに関心を持っていただければ幸いです。

新型コロナ感染予防について



あの日から2年

新型コロナウイルス感染者が国内で初めて確認された日が、2020年1月15日。あの日から、もう2年が経過します。コロナウィルスが身近に押し寄せてくる不安と闘いながら、入院・通院されている療養者様とご家族を守るために、そして職員と職員の家族を守るために、毎日情報を共有しながら奮闘し今日まで過ごしてきました。

ワクチン接種の実施

国内でもワクチン接種を受ける事が可能になり、当院も早い段階から取り組みました。ワクチンの特徴や取り扱いを学び、筋肉注射の手技を改めて学習し、ワクチン接種を実施しました。最初の頃は、ワクチンの取り扱いに緊張の声はありましたが、基本から丁寧に学ぶ当院の職員の姿はとても心強く感じました。私たちは、現在も近隣の介護事業所をはじめ、中部地区医師会や自治会と連携を図りながら、地域住民へ安心・安全なワクチン集団接種を行うために取り組んでいます。

感謝の言葉

調整業務を行う中で、私は、派遣に出向く職員と不安な気持ちで足を運ぶ住民に対し、正しい情報と思いやりを常に意識しながら真摯に取り組みました。私自身も多くの派遣をこなす中、会場で出会う住民達はすごく緊張していましたが、ワクチン接種を終えるとその表情は、安堵感にあふれ笑顔になりました。不安で来た住民の方々からは、「看護師さんも忙しいのにありがとうね」「あなたの笑顔でコロナに負けないという元気がでたよ」「ちむどんどんしながら来たけど、来てよかったさあ」と多くの感謝の言葉を頂きました。そんな声かけが、私にとって「生きる喜び」や「愛のパワー」に繋がり、地域住民の方々ともこれからも繋がっていきたくて強く実感する事ができました。

～ワクチン接種を通して～ 看護介護管理室 教育主任 竹下 美鈴 (看護師)



ワクチン接種は大切です

未だコロナとの闘いは終息していません。ワクチン接種を終えたからと言って、その後感染しないという訳ではありません。これからも、コロナと共に生活していく中で、ワクチン接種は大切です。重症化を予防し身体に与える負担軽減に繋がると思います。まだ、遅くはありません。不安で未だワクチン接種を検討されている方がいらっしゃいましたら、当院でも接種が可能です。2月から毎週土曜日の午前中に集団接種会場を設けております。

※北中城村民の方が、対象となります。

※コロナワクチン相談窓口は、村役場までお問い合わせください。

新型コロナワクチン接種 実績件数

2021年 4月	268件
5月	573件
6月	885件
7月	683件
8月	713件
9月	525件
10月	441件
11月	77件
12月	290件
2022年 1月	482件
2月	496件
合計	5,433件

※法人職員含む

市町村別 新型コロナワクチン集団接種 職員派遣 延べ人数 (2021年4月～12月)

市町村名	医師	看護師
北中城村	48名	65名
宜野湾市	27名	27名
沖縄市	32名	55名
うるま市	15名	33名
北谷町	11名	13名
嘉手納町	8名	4名
読谷村	9名	19名
中城村	0名	1名
西原町	1名	5名
合計	151名	222名

※各市町村の接種会場や法人外の介護施設に出向しての接種を実施

その他、クラスターになった病院や施設へ医師や看護師の派遣や、県コロナ対策本部への職員派遣を実施。

好機を待ち望む

チャプレン室 長濱 カンナ

あなたのしようとすることを主【神】にゆだねよ。そうすれば、あなたの計画はゆるがない。(箴言16:3)

4月。新たな始まり。そんな中で自分の希望は成就しなかったという人たち、落ち込む必要はありません。

聖書は66巻の読み物が一つになっています。聖書を大きく分けるとイエス・キリストの誕生以前の読み物が「旧約聖書」。それ以降の読み物が「新約聖書」となっています。最も古いものは約3千5百年前に書かれたものです。巻物によっては違う時代に、違う場所で書かれ、書いた人物も異なります。それなのに、最初から最後まで同じメッセージが語られ、

これから先のことも書かれているのです。聖書の内容は、昔で終わっているのではなく、その先のことが成就するまで、その内容は現在も進行中なのです。

私たちも人生の途上です。神様は、一人ひとりに計画をお持ちであると聖書に記されています。それが成就するために、今はその途中でしかありません。今あなたが、どう思っていたとしても、あなたにとって今は最善なのです。ネガティブな経験を活かして謙虚に生き、好機が訪れるのを待ち望みながら備えておくことをおすすめします。



チャプレン室
「こころのサプリメント」

Medical
Healthy
Recipe



牛乳



若松苑 栄養課
内嶺 みゆき (管理栄養士)

牛乳に含まれる良質なタンパク質は免疫力を高めます。それと吸収率の高いカルシウムが豊富に含まれていることで、神経を落ち着かせ、ストレスの緩和につながる効果があります。なかなか寝付けない方はホットミルクなどにして飲まれると安眠につながられるようです。また、苦手な方はシチューやデザートなどの料理に使うと美味しくいただけておすすめですよ。



簡単手作りデザート 牛乳くず餅

【作り方】

- ① きな粉以外の材料を鍋にいれて、よくまぜて溶かします。
- ② よくまざったら火にかけ、牛乳が焦げないようゆっくりと粘りがでるまでかき混ぜます。
- ③ 火を止め耐熱用のバットか容器にいれ、冷蔵庫で冷やし固めます。固まったら、お好みできな粉をまぶし出来上がりです。

- 牛乳・・・500 ml
- かたくり粉・・・50 g
- 砂糖・・・50 g
- きな粉・・・まぶし用

医局 白潟 光男

初めまして。昨年10月から若松病院でお世話になっています、精神科医の白潟しらがたです。

生まれは札幌で、大学からは福島県で生活していました。雪国生まれは寒さに強いと思われがちですが、必ずしもそうではありません。私も昔から寒さも雪も苦手で、いつかは雪の降らないところで生活したいと思っていました。その夢がかない沖縄での生活が始まりました。

最初は仕事に慣れるのが精一杯でしたが、その仕事の合間にふと見かけたのが、デイケアあしやぎの窓から見えた中城城跡でした（仕事が終わった後、写真を撮らせてもらいました）。

「病院から城跡が見えるなんて、なんて贅沢なんだ」と私の城好きにスイッチが入った瞬間でもありました。大学生の頃からお城巡りをしていたのですが、内地（北海道の人もそう呼びます）の城とはまた違うフォルムでとてもワクワクします。

それ以降、休みの日には城跡巡りを始めました。まだまだ見たいところがあるので、コロナ感染が落ち着いたなら再開しようと思っています。



人事交代のお知らせ



喜屋武 幸男



山入端 浩之

2022年4月1日をもちまして、北中城若松病院・院長が當銘正彦医師から喜屋武幸男医師へ交代いたしました。なお、當銘正彦医師は名誉院長として引き続き病院に携わり、診療を行ってまいります。

また、地域医療包括ケアセンター・センター長が涌波満医師から山入端浩之医師へ交代いたしました。なお、涌波満医師は引き続きファミリークリニック院長として診療を行ってまいります。

新体制となりました医療法人アガペ会を宜しくお願いいたします。

新型コロナウイルス感染対策の為、面会制限を行っております。
県内の感染状況により面会方法は異なるため、詳細はホームページでご確認下さい。

北中城若松病院 理念・基本方針

【理念】

老いていく人たちに共感をもち、この方達の身体と心と魂をも、共に支えていける病院

【基本方針】

「何事でも自分にしてもらいたい事は、他の人にもそのようにしなさい」(聖書 マタイ7章12節)

1. 必要かつ十分な医療をめざします
2. 個人の尊厳を尊重した医療サービスをめざします
3. 療養生活すべてがリハビリテーションととらえ、療養者の豊かな生活実現のために努力します
4. 社会資源を十分に活用し、御家族、地域社会と協力連携を取ることで家庭復帰やより適切な生活の場を考えます



アガペ会理念

アガペ(神の愛)に生かされ、アガペ(神の愛)に生きる

わたしがあなたがたを愛したように、あなたがたも互いに愛し合いなさい(聖書 ヨハネ福音書13章34節)

《理念の意味》アガペとは「神様の愛」というギリシャ語です。私たち職員は、神様と周囲の多くの方々に愛されて生きてきた事感謝し、神様が愛されている目の前の療養者・利用者とそのご家族の皆さんの幸せ、職員とその家族の幸せ、地域社会の方々の幸せを目指して医療とケアを提供していきます。

北中城若松病院

〒901-2395 沖縄県北中城村字大城 311
☎/098-935-2277 FAX/098-935-2272

- ・一般病棟 ・回復期リハビリ病棟
- ・認知症治療病棟 ・特殊疾患病棟
- ・認知症デイケア あしやぎ
- ・認知症疾患医療センター ☎/098-975-6122

介護老人保健施設 若松苑

〒901-2314 沖縄県北中城村字大城 327
☎/098-935-5858 FAX/098-935-5807

- ・入所療養介護
- ・短期入所療養介護
- ・若松苑デイサービス
- ・若松苑訪問リハビリテーション

地域医療包括ケアセンター

複合型高齢者施設 ふれあいの里 若松

〒901-2311 沖縄県北中城村字喜舎場 360-1

3F サービス付高齢者住宅 アガペファミリー ☎/098-935-4165

2F グループホームわかまつ ☎/098-935-1021

1F ファミリークリニックきたなかぐすく
☎/098-935-5517 FAX/098-982-0708

通所リハビリテーションきたなかぐすく ☎/098-982-0717

訪問看護ステーション若松 ☎/098-935-5818

訪問リハビリテーションきたなかぐすく ☎/098-923-3154

B1F ヘルパーステーション若松 ☎/098-935-5202

ケアプランステーション ゆい
☎/098-935-3066・098-935-5968

地域医療包括ケアセンター事務所 ☎/098-935-3093
クリニック以外の事業所の FAX は 098-935-5855 (共通)

看護小規模多機能ホーム若松 きたなかぐすく

〒901-2316 沖縄県北中城村字安谷屋 1346 番地 1 (1F)
☎/098-982-0181 FAX/098-982-0183

グループホーム若松 ぎのわん
デイサービス若松 ぎのわん

〒901-2201 沖縄県宜野湾市新成 1-20-6
☎/098-892-5104 (グループホーム) FAX/098-892-5111
☎/098-892-5105 (デイサービス) (両施設共有)

小規模多機能ホーム若松ぎのわん

〒901-2206 沖縄県宜野湾市愛知 2-3-2
☎/098-892-1673 FAX/098-943-1085

宜野湾市地域包括支援センター ふてんま
新オレンジサポート室

〒901-2202 沖縄県宜野湾市普天間 1-9-3
☎/098-943-4165 FAX/098-943-4067 (ふてんま)
☎/098-943-4085 FAX/098-943-4702 (新オレンジサポート室)

宜野湾市赤道老人福祉センター

〒901-2205 沖縄県宜野湾市赤道 1-5-17 ☎/098-893-6400

宜野湾市伊利原老人福祉センター

〒901-2221 沖縄県宜野湾市伊佐 4-3-17 ☎/098-890-7131

<https://www.agape-wakamatsu.or.jp>

※今号で使用している写真はご本人の同意を得て掲載しております

