

にいなめさい

新嘗祭 11月23日

全国の神社で行われる収穫祭です。特に宮中では天皇陛下が自らお育てになった新穀を奉るとともに、自らもお召し上がりになってその年の収穫に感謝します。

ごはんは、糖質を主成分とし、からだや脳の重要なエネルギー源になっています。又、魚・肉・野菜・豆・海藻など様々な食材と相性が良い日本の万能食材です。ごはんを主におかずを合わせ、栄養のバランスを取りましょう。まだ新米を食べていない方は収穫に感謝しながら舌鼓を打ってくださいね。

管理栄養士よりお便り



あいち診療所野並

	月	火	水	木	金	土
午前	畑	野村 / 畑	野村 / 岡崎	野村 / 野村 / 野村 / 畑	野村	岡崎
午後	野村 / 畑 (第1週)	野村	畑	畑	野村	

診療時間 午前 9:00 ~ 12:00
午後 4:00 ~ 7:00 木曜日は夜 9 時まで

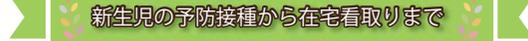
予約制 もの忘れ相談外来
毎週木曜日 午前 9 時 ~ 12 時

あいち診療所滝の水

	月	火	水	木	金	土
午前	岡崎	岡崎	畑	岡崎	岡崎	

診療時間 月水木 午前 9:00 ~ 12:00
火金 午前 9:00 ~ 10:30

新生児の予防接種から在宅看取りまで



おさらい (前号までに掲載した大事なお知らせ)

時間外診療

電話での相談に 24 時間対応します。通院中の方 (処方日数内) で、体調に変化があり相談したい場合 **895-6637** までお電話下さい。

発熱・下痢の時は・・・

来院前にお電話下さい。待ち時間が少なく診察できるように致します。 **895-6637**

電話がない場合、待合室をご利用いただけません。

わいわい倶楽部

月会費 5000 円で送迎致します。利用の無い月はお金は頂きません。(一人で車の乗り降りが可能な方に限ります)



予防接種

予約制で短い待ち時間でを行います。(相談が無い方に限ります) 予約した時刻前までに準備下さい。前の方の診察が終わり次第、診察致します。

ポスト

近藤 真理子

最近お手紙をポストに投函するということが少なくなっていますか。私のポストのイメージは赤くて四角ですが、赤の丸ポストを見るとなつかしさを感じます。

数年前に鹿児島旅行の際、ネットで見た『幸せの黄色いポスト』を少し足を延ばして見に行ってみました。

その時は黄色の丸型ポストを見て一人ワクワクしていましたがどうやら他にも黄色のポストは存在するようです。

西尾には抹茶色のポストがあるという話も聞きました。珍しい物好きかな私としては、そのポストも見に行きたいなと思っています。

変わった色・形のポストを知っている方は是非教えてくださいね。



【お問い合わせ先】

〒468-0049 医療法人 あいち診療会
愛知県名古屋市中区福池 1-11-10-11
(052) 878-1212
052-895-6637
近藤 (真)

かきつばた

2017年11月
第60号
あいち診療所野並
名古屋市天白区福池 2-330-2
TEL052-895-6637
平成29年11月1日発行

在宅ケアの実践者

はちのへ(青森)に集う

10月8日、9日の二日間にわたって『在宅ケアを支える診療所・市民全国ネットワーク 第23回全国集い』in はちのへ 2017 が開催されました。

『在宅ケアを支える診療所・市民全国ネットワーク』は1993年に当院の在宅医療を紹介したNHKの番組をきっかけに作られたもので、日本の在宅医療の進歩に多くの役割を果たしてきた団体です。あいち診療所理事長の畑が事務局長を、理事の藤村が副会長を務めており、毎年開催される「全国集い」には様々な職種の方々が集まり意見を交わします。

青森県に到着するには、新幹線で片道5時間を要しました。天気予報では寒くなるので事でしたが、幸い2日間ともお天気に恵まれ、全国から多くの参加者へ

得て無事に終了しました。

開会式後に企画されたメインシンポジウムでは、神奈川県藤沢地域において「地域共生社会」を目指した取り組みについての報告がなされました。「地域で共に生きる社会」を具体的に構築するためにある巨大な団地の一室に会社を構え、その住民自らが住民の視点で、他の居住者の介護や子育てに参加する「まち」を形成したという、まるで桃源郷のようなお話に、眼からうろこが落ちた思いでした。その他にも、青森県の地域密着型施設での発表では、ご本人様を中心に、家族・施設スタッフ・看護師など多くの人が最期を看取ることができたという発表の場に、患者様のまだ6か月のお孫さんが眠りながらも母親と登壇し、発表者より『1番の功労者』と紹介され、会場を

包む大きな拍手に目を覚まし満面の笑顔をみせるなど、会場全体が和やかな雰囲気にも包まれた大会でした。現在の取り組みについて発表する「実践交流会」において、あいち診療会からは4名が発表を行いました。発表者と発表内容は以下の通りです。

・野村秀樹 あいち診療所野並 「在宅患者に対する高齢者総合機能評価(CGA)と予後との関連の検討」



・水野敏江 訪問看護ステーション「旧くて新しい褥瘡の軟膏療法」



・中堀千賀子 生活習慣病自己管理センター 「外来患者に対する地域包括的支援のあり方」生活習慣病自己管理センター(看護外来)のその後の取り組みを通して」



・井手加奈子 訪問看護ステーション「SWOT分析を使い訪問看護ステーションの目標を明確にしよう」



今回の経験もふまえ、今後も皆様の心に寄り添うケアができるよう、知識と実践を積み重ねてまいります。

あなたとともに

健康生活とセルフメディケーション

生活習慣病自己管理センター

看護師 中堀 千賀子

第三回 病気を癒す多様な力

日光アレルギー体験記

看護外来のご紹介

生活習慣病自己管理センター（看護外来）は、セルフメディケーションにおける狭義での「自分で自分の健康を管理する」ということに留まらず、これまでの生活を看護師と共に振り返り、生活習慣病をこれ以上悪化させず、またより良い状態になるよう、皆様の力をもって生活を整える支援を行う場所です。人間が本来持っている多様な力には、これまで自分では意識したこともない効力があり、私達看護師は皆様にその力を發揮して頂くお手伝いをさせてもらいたいと考えています。

突然の異変

これから先は、更年期まったただ中の自身の話です。昨年6月頃、突然皮膚の痒みとともに、顔や首元に発疹が出現しました。思い当たる節がなく、少し様子を見ていましたが、発疹は1週間たっても改善せず、痒みがひどくて眠れない日が続きました。掻くことは極力我慢して過ごしましたが、さすがに我慢しきれなくなり、先生に相談をしてアレルギーの薬を処方され、数日間飲みましたが効果は薄く、皮膚は更に過敏になっていきました。

日光アレルギー！

普段は外出時に日傘や帽子を使わず、日焼けもあまり気にしないのですが、その時から日光にあたりと皮膚が赤くなるのが分かりました。車の運転をしていても、サングラスに帽子だけでは、日よけができていない皮膚の部分だけが赤くなり、痒みが増します。日光にあたるだけで赤くなる！大変だ！とようやく真剣にどうにかしなければと考えるようになった。

りました。掻いた皮膚は更に痒みを増し、その悪循環で精神的にも疲れ果てていました。そのころの格好は、帽子にサンングラス、首には綿のマフラーを皮膚が出ないように巻いて、手袋もして…。とても怪しい姿だったと思います。

皮膚のバリアが壊れている

それからも症状がよくならず、ステロイドの塗り薬の処方を受けました。その時に言われたのが「皮膚のバリアが壊れたらすぐには治らない」ということでした。そうか！薬をつけて症状を抑えても、更年期で免疫力も弱り、よくよく考えると食事野菜や果物が不足がちだったと思いました。そこで、「ビタミン類は皮膚や爪などの細胞の再生を助けたり、粘膜を保護する働きがあり、肌の健康を保つ」等々、看護師としての知識を引っ張り出し、意識的に食事改善に取り組みました。

薬を飲むのをやめて痒みを我慢しながら食事療法を2週間くらい続けているうちに、徐々に良くなっていくのがわかるようになりました。日光にあたることの不

安もなくなり、1年を経過した現在では、皮膚のトラブルは全くなくなっていました。

病気を癒す力

ある日突然、食事の崩れ、仕事の疲れや精神的なストレス、体力の低下等、いろいろなことが重なって身体に変化が出ることは誰もあつてはいないのでしょうか？でも、それまで良い状態が続いていたということなら、元に戻る力はまだ残されているかもしれません。

皆様と一緒にそういう「力」を探し、その力を使って元気な生活を取り戻すためのお手伝いをさせていただきます。お気軽にご相談下さい。



雨の中の笹原健康祭り

実行委員長 渡邊隆彦

10月15日に開催された今年の秋祭り。

雨のため、屋内で行われた『絆会』『看護学生さんの出し物』など。また、雨の中で熱演を披露してくださった『太鼓と詩吟』。足型測定、健康診断など、秋祭りを盛り上げていただきました。

東西の笹原町内会の皆さんの『てて煮』をはじめ『焼きそば』『串かつ』『たこ焼き』『焼き鳥』『焼き芋』、学童さんの『わたし』等々どれも人気がありました。

雨の中にもかかわらず大勢の方々においでいただき、ありがとうございました。楽しく参加していただく中で、少しでも『地域の絆』が深まっていけば幸いです。

最後になりましたが、あいち診療会をはじめ関係者の皆さまには多大なるご協力をいただき心から感謝いたします。来年も楽しい健康祭りにしましょう！



雨を吹き飛ばすほどの迫力！！



小雨の中の開会式



今年も盛り上げていただきました！



心地よい音色・・・



皆で1、2、3