

やきとり

作り方

- 鍋に酒とみりんを入れて煮切り、濃口しょうゆと砂糖、ほんだしを加えひと煮立ちさせる。火を止め冷ましておく
- 鶏もも肉と長ネギは一口大に切り、串に交互に刺しておく。
- 炭を使って七輪（BBQ コンロでも可）で火をおこす。火が落ち着いたら、②のとり串を焦がさないように素焼きする。
- とり串しに火が通ったら、①のタレをハケで塗りながらこんがり焼く。
- お皿に盛り付けて出来上がり。



材料名	分量(10本分)
鶏もも肉	350g
長ネギ	2本
酒	大さじ2
みりん	大さじ2
濃口しょうゆ	大さじ2
砂糖	大さじ2/3
ほんだし	小さじ1/2

ひとくちメモ 七輪を使わずフライパンでも調理可能です。
③フライパンに油をひいて、とり串の両面をこんがり焼く。
④とり串に火が通ったら①のタレを回し入れ、とり串にタレをからめる。

〔栄養量(1本分)〕 エネルギー：113kcal、たんぱく質：6.5g、食塩：0.56g、食物繊維：0.57g

外来

三愛病院 外来担当医表

〔受付時間〕【午前】8:30～12:00 【午後】12:00～17:00(※小児科火曜以外17:30まで) (※整形外科:森田医師のみ11:30まで)
〔診療時間〕【午前】9:00～12:30 【午後】13:30～17:30(※小児科は15:00より) 令和5年4月1日更新

診療科	月		火		水		木		金		土	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	
内科	1診	中村 寿宏 (糖尿病外来)	小野寺 真智	中村 寿宏 (糖尿病外来)	細木 秀美 (肥満外来)	坂本 賢司	森下 美智子 (リウマチ膠原病)	中川 治	森下 美智子 (リウマチ膠原病)	中村 寿宏 (糖尿病外来)	品原 正幸	坂本 賢司
	2診	上村 千鶴子	品原 正幸	安田 早佑理		小笠原 史也	上村 千鶴子 ～16:30まで	小野寺 真智	廣瀬 友佳	寺田 潤紀	吉本 龍太郎	岩崎 泰正 担当医 交代
内視鏡			小野寺 真智		小野寺 真智							
循環器内科 (予約制)	西本 美香											
整形外科 (予約制)	予約制 南場 寛文 9:30～					予約制 森田 稔二 9:00～				予約制 森田 稔二 9:00～		予約制 泉 仁 9:00～ 第3週休診
小児科	橋詰 稔 13:30～15:00予防接種 (予約制)		上村 智子・前田 美咲 交代 13:30～15:00予防接種 (予約制)		橋詰 稔 13:30～15:00予防接種 (予約制)		橋詰 稔 13:30～15:00予防接種 (予約制)		橋詰 稔 13:30～15:00予防接種 (予約制)		橋詰 稔	
耳鼻咽喉科	横島 悦子		横島 悦子		横島 悦子		横島 悦子		横島 悦子		横島 悦子 高知大学医師 交代	
皮膚科	安井 喜美		安井 喜美		安井 喜美				安井 喜美	安井 喜美 14:30～	池田 光徳 (予約制)	
泌尿器科			山本 志雄						山本 志雄			
精神科 予約制							森田 啓史 【第1・3・5週】 ～12:00まで 【第2・4週】 ～10:30まで					
放射線科	岩井 智郎	岩井 智郎	岩井 智郎	岩井 智郎	岩井 智郎	岩井 智郎	岩井 智郎		岩井 智郎	岩井 智郎	岩井 智郎	
健診	担当医	担当医	担当医	担当医	担当医	担当医	担当医		担当医	担当医	担当医	

※予約優先のため、予約外の患者さんはお待たせすることがあります。
※休診等変更がありますので、詳細は受付でご確認ください。

☎ 088-845-5291

せんだん便り

2023 春号 vol.158

発行：社会医療法人仁生会三愛病院
印刷：近森書写堂

<http://www.sanai-hospital.jp/top/>

三愛病院 あうん高知

三愛病院 ☎ 845-5291
あうん高知 ☎ 846-1515
FAX 共通 ☎ 845-5611

グループホームいろは丸 ☎ 846-0168
デイサービスいろは ☎ 846-1681
居宅介護支援事業所「一宮」 ☎ 845-7107

高知市布師田一宮地域包括支援センター ☎ 845-6382
訪問リハビリテーション三愛 ☎ 845-5291
介護医療院さんあい ☎ 845-5291
各部署にお気軽にお問い合わせ下さい。

皮膚科



皮膚科の褥瘡診察について

褥瘡は一般的には「床ずれ」と言われているものです。高齢の方にできるイメージかもしれませんが、若い方であっても寝たきりになったり車椅子生活になった場合には発生します。自分で体位を変えることができなくなると、体重によって圧迫された所の血液の流れが悪くなり、皮膚が赤くなったり傷になったりします。これが褥瘡です。ひどくなると深くなり筋肉や骨まで達します。感染を起こして命にかかわることもあります。発見された時に浅ければ早く治る可能性が高いですが、深くなっている状態で発見されるとなかなか治りません。褥瘡ができやすい場所としては仙骨部、大腿骨大転子部、かかとなどがあります。骨が出っ張っている所は褥瘡ができやすいのです。圧とずれで起こると考えられています。

在宅で寝たきりの方の場合に、表面が固い壊死組織(死んだ組織)で覆われたひどい褥瘡なのに、表面が乾いているために傷として認識されていないことがあります。一般の方は汁が出ていないと傷ではないと思われるようですが、早期発見が大切です。

予防するには??

褥瘡は皮膚だけの問題ではなく、栄養状態や免疫状態、糖尿病の有無など色々なことが関係してきます。早い段階から重症化を予防することが重要です。褥瘡発生のリスクが高い方は定期的な観察、体位変換、圧迫を避けるポジショニング、特別なマットレスなど積極的に考えていく必要があります。

褥瘡ができてしまったら処置が必要になります。壊死組織を取り除きながら、毎日洗浄し、状態に適した塗り薬を使っていきます。また褥瘡が一旦治っても、リスクが高い方は予防を続けることが大切です。皮膚科では多職種と連携して褥瘡の診察・治療をおこなっています。



皮膚科 安井 喜美

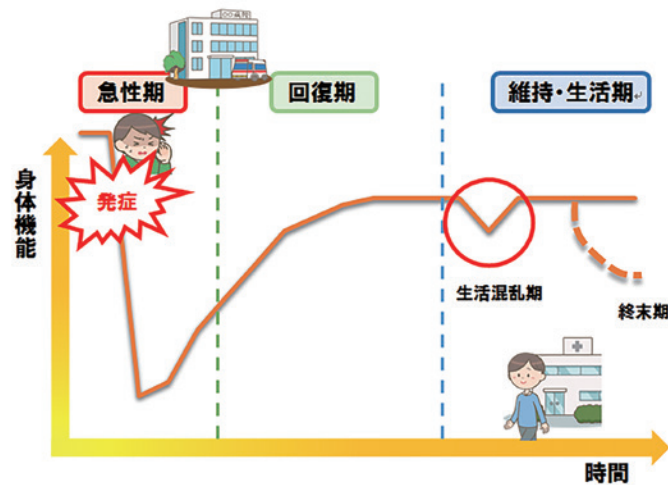


マスク着用をお願い

新型コロナウイルス感染防止の為、ご理解ご協力をお願いいたします。

三愛病院では受診される方や入院患者さんの感染予防のために、ご来院の方(受診される方を含む)に全員、マスクの着用をお願いしています。大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解ご協力をお願い申し上げます。

地域につなぐリハビリテーション②



当院には様々な症状・状態の方が入院治療されています。

リハビリでは、主に回復期～維持・生活期～終末期の訓練を実施しています。

今回は回復期段階のリハビリについて紹介したいと思います。

肺炎や脱水などの治療から病状が徐々に安定すると、できるだけ早く心身機能が回復できるようリハビリを行います。

主な目的は、**1.機能の回復 2.能力低下の最小化 3.活動の改善** です。

訓練内容は個々に応じて様々ですが、身体機能の回復はもちろんのこと、衣服の着脱や、食事、歩行をしたりの日常生活動作の再獲得や発症前のライフスタイルを視野にそれぞれの退院後の生活に向けたリハビリを行います。

この際ポイントとなってくるのが、**患者さん自身の意欲**です。



リハビリ中はできるのに病棟ではしていないといった「**できるのにしていない**」ということがよくあります。リハビリを受け身の治療と受け止めてしまったり、訓練でやっているからそれ以外はやらなくていい、といった考えに陥りがちです。

回復段階では訓練時間以外でもベッドから離れて起きて生活する習慣をつけていくことも重要な時期となります。

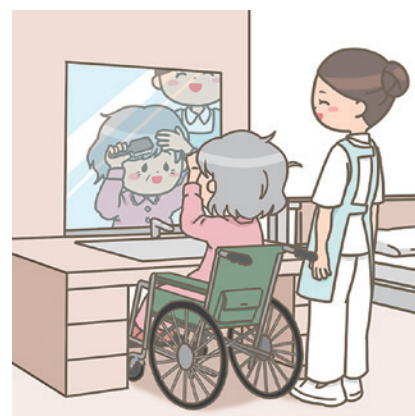
そのために

- 安全に動きやすいよう環境設定をする
- 生活リハビリとして日中の活動をサポートする
- 退院後の生活に安心感を持てるように社会資源や生活環境をサポートする

などが必要となります。

当院では「カンファレンス」を行うとともに、日常的にコミュニケーションを密にすることにより多職種間で情報を共有し、患者さんの意欲やADLの向上に努めています。

「できるADL」から「しているADL」「するADL」へ



マイナンバーカードが健康保険証として利用できます

マイナンバーカードの健康保険証利用の運用が始まっています。マイナンバーカードを健康保険証として利用するには利用申し込みが必要ですが、マイナポータル(パソコンやスマートフォンを利用)やセブン銀行ATM、医療機関・薬局の顔認証付きカードリーダーで簡単に申し込みが可能です。



《主なメリット》

医療機関での受付を自動化できる

窓口を設置されている顔認証付きカードリーダーにマイナンバーカードを入れると、ICチップから読み取った情報と顔写真を照合して自動で本人確認ができます。加入している健康保険の内容と本人確認を対面で行わずに受付ができます。

就職・転職・引越時時の切り替えがスムーズ

就職、転職、引越時時をして、そのまま健康保険証として使えます。医療保険者が変わる場合は加入の届出が引き続き必要です。

マイナポータルで健診や薬剤の情報が確認できる

マイナポータル(パソコンやスマートフォンを利用)で特定健診情報、薬剤の処方、医療費の閲覧が可能になります。また、データを医師と共有できるようになり、はじめて受診する医療機関や薬局でも正確な情報を伝えられます。

高額療養費の手続きが簡単になる

1ヶ月間に同じ医療機関でかかった医療費のうち、一定の限度額以上は高額療養費制度が利用できます。マイナンバー健康保険証が利用できる医療機関の窓口であれば、限度額以上の一時支払いが不要です。申請が間に合わないと自己負担での支払いが必要でしたが、手続きが不要になり一時的な出費もなくなります。

医療費控除の確定申告が自動入力できる

マイナポータル(パソコンやスマートフォンを利用)を通じた医療費通知情報の自動入力。確定申告の医療費控除が簡単になります。

当院でもマイナンバーカードでの保険証利用を運用しております。受付にカードリーダーを設置しておりますので、ご不明な点がございましたら、病院受付にお気軽にお声かけください。

オールドパワー文化展にて努力賞を受賞

3月に開催されたオールドパワー文化展にてDSいろは利用者の作品が努力賞を頂きました。

昨年の同文化展には利用者個人名で出品していましたが利用者との雑談の中で次回はDSいろはとして大作を出品したいねという話になり、題材は職員からの提案で七福神の大きな絵ということになりました。丁度、いろはではペーパークイリングを使った貼り絵が流行っており、下絵は職員が描き、材料作りは利用者職員総出で行い、職員と利用者共同で大きな貼り絵を作りました。製作期間は昨年12月から2月末まで(出品直前まで修正しましたが)訓練の合間などにお喋りしな

がら紙を巻き、貼り付ける姿が見られ、職員も業務の合間に材料作りを行うなどの総力戦でした。完成した作品は縦1.8m横0.9mの大作で裏に支えになる骨組みが必要な程で、完成した作品を観た利用者からは「ようがんばった」「えいのができた」と互いを褒めあう言葉が聞かれました。

出品後の新聞にて努力賞を頂いたことを知り、オールドパワー文化展開催中に県立美術館に展示されている姿を観ようと足を運ばれた方もおられ、これはちょっとした社会参加活動となったよう得意意欲向上に大変役立ちました。

