

恵友

医療法人社団恵友会
霧ヶ丘つだ病院
ほっとホーム霧ヶ丘
恵友会デイサービスセンター
訪問看護・ヘルパー
ケアプランステーション
介護付有料老人ホームあべやま



今号の恵友

- ・介護付有料老人ホームあべやま開設
 - ・あべやま内覧会と納涼祭開催報告
 - ・SAS市民公開講座
 - ・第73回九州肺機能談話会
 - ・第20回日本緩和医療学会
 - ・第40回日本睡眠学会
- ・第9回秋葉・五泉呼吸ケアカンファレンス
 - ・もっと知りたい！
息切れを増加させない日常生活動作の工夫
 - ・メディア出演レポート
「ニュースブリッジ北九州」
 - ・イベント参加報告

『あべやま屋上庭園から』

奈良時代、和氣清麻呂公は湯川の地で霊泉に浸かり、いのししと歩く練習をしたことで足の傷を癒しました。このことから足が立つ山「足立山」と呼ばれ、これが日本で最初のリハビリテーションであったのではないかと考えられています。その縁ある地に開設しました介護付有料老人ホームあべやまは、足立山の御加護を受けて屋上で散策やリハビリテーションができるように致しました。また、屋上からは東西南北、四季折々の違った景色が眼下に広がり、その眺めは爽快な気分させてくれます。

介護付有料老人ホーム「あべやま」開設いたしました！



「自然に囲まれ、古くからリハビリの聖地とされたこの地の温かみや良いところが、生活する人・働く人・訪れる人に伝わるようなデザイン」をコンセプトに設計・建築していただきました「あべやま」を、8月2日に無事オープンすることができました。

これも皆さまのご理解とご協力、また関係者のお力添えのおかげと深く感謝申し上げます。

【ロビー階】 イベントスペースとして、地域にお住まいの方々にも開放する予定です



エントランス



機能訓練室（健康サロンコーナー）



あべやまカフェ

【2～4階】 入居されている方の生活空間です（2階：23室、3階：21室、4階：21室）



居室（19㎡）



食堂＆中庭



健康管理室

【デザイン】 あべやま周辺の自然の要素（水・土・山など）をコンセプトにしています



- ・ エントランスや各居室番号には、安部山の土や水神社の水をいただいて、陶製サイン（表札）を作っていただきました。（淡路島 樂久登窯 西村 昌晃さん）
- ・ 家具や本棚などは、自然の「木」の優しさを生かし、かつ、創造性に溢れるデザインのものを採用いたしました。（マルニ木工さん、吉行 良平さん）

※ デザイン・家具選定ほか：UMA/desighfarm

内覧会たくさんのご来場ありがとうございました



オープンに先駆けて7月31日・8月1日に内覧会を開催し、おかげさまで盛況のうちに終えることができました。

猛暑のなか約300名の招待企業様や地域の方々にお越しいただき、そして、たくさんの方の激励のお言葉を頂戴しました。あべやまスタッフ一同、皆さまの激励を胸にこれから全力で邁進して参りたいと思います。



オープン当日は妙見神社の神主さんに祈願祭を執り行っていただきました

憩いのひととき「あべやま納涼祭」

暑さも落ち着きはじめた8月の終わりに、入居者さんとそのご家族、また地域も交えて親睦を深めましょうと施設で納涼祭を催しました。縁日の出店のような楽しい遊びや、アロマオイルを使用したハンドマッサージ・サクソ奏者のお洒落なジャズライブなど、お茶を囲んでゆったりとした時間を過ごしていただきました。あべやまでは、今後も入居者さんに四季の移ろいを感じていただけるようなイベントを定期的開催していきます☆

津田院長がサクソフォニストの川東さんをご紹介☆



お菓子の掘みどりやヨーヨーすくいでは大盛り上がり！



好評だったアロマオイルのハンドマッサージ♪



S A S 市民公開講座 in 北九州 (5月31日 北九州芸術劇場 中劇場にて)

睡眠は人生の約3分の1を占めるといわれています。「良い人生をおくる」とは、起きている時間だけでなく、寝ている時間も含めて充実した人生を過ごしていただくということです。

毎年開催されているこの市民公開講座では、皆さんの睡眠の質を高めていただくための方法や、睡眠を邪魔している病気とそれに対する治療などを睡眠医療専門の先生方がお話しています。今年は約430名がお越しになり、ご協力いただいたアンケートでは96%の方々が役に立ったという嬉しい結果を聞くことができました。

来年のS A S市民公開講座は3月27日を予定しております。皆さんの睡眠が幸せな人生の一部となるよう願っておりますので、次回もたくさんのご来場お待ちしております。



市民公開講座
Good Sleep! Good Life!
いびき、睡眠を見直そう

良い睡眠は、人生を豊かにします。
本講座には、睡眠や無呼吸について多くのメッセージが込められています。
是非、パートナーの方も一緒に聴いてください。

日時：2015年5月31日(日) 15:00～17:30 (14:30開場)
場所：リバーウォーク6階 北九州芸術劇場 中劇場
参加費：無料(先着600名様) 要事前申し込み(裏面参照)
*当日は駐車場が大変混み合います。公共交通機関をご利用ください。

1部 15:00～15:25 特別講演 総合司会 霧ヶ丘つだ病院 末松利加
健康寿命への秘訣!!～良い睡眠は免疫力を強くする～
産業医科大学 産業保健学部 中田光紀 先生

2部 15:25～16:10 睡眠時無呼吸と付き合うために
・睡眠時無呼吸はどんな治療をするの? 新田原聖母病院 緒方賢一 先生
・CPAPをうまく使おう。 霧ヶ丘つだ病院 津田 徹 先生
・鼻づまりと睡眠 産業医科大学病院 北村拓朗 先生

3部 16:10～16:45 世しのみニココンサート
世界のあらゆるジャンルの音楽を通じて、ジャズの基本ビートの再現と楽器を担いだ4人編成のユニット
演奏：霧山輝生とBack Beat up

3部 質問コーナー 16:45～17:30
あらかじめ申込書にご記入いただいた質問について各専門スタッフが応答します。時間の都合上、すべてのご質問にお答えできない場合もございます。ご了承ください。
司会 有吉祐樹クリニック 有吉祐 先生
参加施設 霧ヶ丘つだ病院 (津田徹先生)、産業医科大学病院 (北村拓朗先生)、新田原聖母病院 (緒方賢一先生)、聖隷記念病院 (今永知俊先生)、熊本クリニック耳鼻咽喉科 (谷本勇先生)。

主催 北九州下部呼吸器呼吸器研究会 (後援 北九州市、北九州市医師会、(一社)福岡県臨床衛生検査技師会)

第73回 九州肺機能談話会 (6月6日 北九州市立商工貿易会館にて)

昭和41年に「九州地方における医師や技師に肺機能の理論と技術を普及させること」を目的として始まった歴史ある会も、今回で73回目を迎え、160名を超える医療従事者が集まりました。

今回は津田院長が当番世話人を務め、喘息やCOPDなど様々な病態の検討発表・実技指導、また、特別講演では京都大学大学院医学研究科呼吸管理睡眠制御学講座教授の陳 和夫先生に呼吸管理と呼吸調節についてお話いただきました。

九州全体という規模で多職種が集まり研鑽する機会は、当院から参加したスタッフにとっても良い刺激になったことだと思います。九州地区の呼吸器診療の発展に貢献できるように今後も協力して参りたいと存じます。



第20回 日本緩和医療学会（6月18～20日 パシフィコ横浜にて）

約7800名が参加という盛大な学会となりました。

日本では癌のみが緩和医療の対象となっていますが、当院で多く診ているCOPDをはじめとする慢性呼吸不全の緩和ケアについて、日本呼吸器学会から推薦を受け「終末期COPDへの対応」について津田院長が講演いたしました。（在宅緩和ケアで有名な平原 佐斗司先生と神経難病の緩和ケアで有名な荻野 美恵子先生に座長をしていただきました）

また、学会中は緩和医療にご尽力されている先生方と様々なお話ができ、とても充実したものとなりました。



同じシンポジウムでご講演された先生方と一緒に（左から）成田先生、津田院長、関根先生、荻野先生、平原先生

第40回 日本睡眠学会（7月2～3日 栃木県総合文化センター他にて）



当院から森槌検査技師が、北九州地区におけるCPAP導入状況、簡易PSG検査を行う医療機関と睡眠医療専門施設との連携が今後どのように必要なのかということを発表いたしました。

森槌検査技師は睡眠学会代議員として、睡眠検査の在り方について検査科という立場から役割を果たしています。

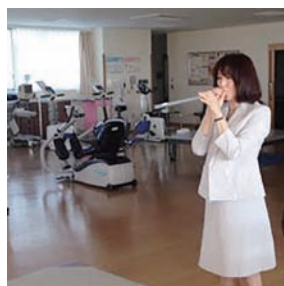
このように、当院では医師だけでなく、優秀なスタッフによるチーム医療を重視しています。

第9回 秋葉・五泉呼吸ケアカンファレンス（8月8日 新潟 下越病院にて）

末松MSWは新潟にて、当院で取り組んでおりますチーム医療とストレスマネジメントについて講演して参りました。院外で講演させていただくことは、そこで新しいつながりができ、新鮮な情報交換もできる素晴らしい機会になります。

このような経験を生かし、また励みにしながら今後も様々な取り組みにチャレンジして参りたいと思います。

下越病院さんでは車イスの患者さんでも楽しむことのできる「手作り吹き矢」を呼吸リハの一環として行っており、的に「スパンッ！！」と音を立てて刺さる爽快感はとても気持ちの良いものでした！この爽快感を当院の患者さんにも体験していただきたいと思いました！



下越病院の小川智先生をはじめ多くの方々に温かく迎えていただき、幸せな時間を過ごすことができました。心から感謝申し上げます。



もっと知りたい！

息切れを増加させない日常生活動作の工夫（入浴編）

こんにちは、リハビリ科です！ようやく猛暑も落ち着き、過ごしやすい季節になってきました☆食欲の秋、読書の秋、リハビリの秋ということで、呼吸器疾患の患者さんが生活の様々な場面で、なるべく息切れを起こさないような動作アドバイスを定期的に発信していきたいと思っております☆

体の洗い方

イスに座って洗いましょう。その際は口すばめ呼吸を行い、息を吐きながらゆっくり洗うと息苦しさが軽減されます。（ゴシゴシと洗う動作は、息を止めがちになったりテンポが速くなったりで、呼吸が乱れ息苦しくなってしまいます）



ポイント

- ・長めのタオルを使い、高めのイスに座りましょう
- ・足を洗うときは片足ずつ膝に乗せて洗いましょう



タオルが短いと、腕が肩より上にあがって息苦しくなってしまいます

髪の洗い方

洗髪するときは、腕を肩より上にあげなければならないこと、ゴシゴシと同じ動作の繰り返しになることから息苦しくなってしまうがちです。この場合も口すばめ呼吸を行い、下の写真を参考にして息を吐きながら髪を洗いましょう。



ポイント

- ・首を横に傾けて半分ずつ片手で洗いましょう
- ・シャンプーハットを使うと洗いやすいです



顔にお湯がかからないように、下を向いたり、息を止めてしまうと息苦しくなります

湯船の入り方

呼吸を整えてから湯船に入りましょう。湯船をまたぐときは口すばめ呼吸で、息を吐きながら行います。また、お湯につかっている間も口すばめ呼吸を行いましょう。（肩や首周りが寒いときはタオルをはおりましょう）

ポイント

- ・胸が圧迫されないように首まではつかからない
- ・湯船の底にイスを置いて楽な姿勢をとりましょう



メディア出演 レポート

睡眠時無呼吸症候群 (SAS) & 肺の健康について

NHK放送局「ニュースブリッジ北九州」
5月25日と7月27日に出演いたしました！

■ 睡眠時無呼吸症候群という病気を知ろう！

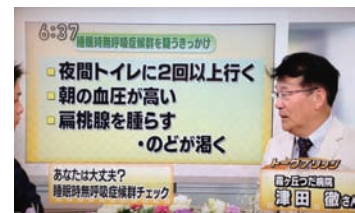
睡眠時無呼吸による体への負担、病気になる危険性、注意しなければならない症状や体型についてなど、キャスターの質問形式で津田院長がお答えしました。

また、症状の自己チェック方法、病院での検査内容や自宅
でできる簡易検査キットの説明も行いました。

しっかり寝ているはずなのに疲れがとれない、日中強い眠
気に襲われる、周りから大きなイビキを指摘されたことがあ
る、そんな方は睡眠時無呼吸症候群かもしれません。



(左から) 笠井キャスター、原口キャスター、
津田院長、森榎検査科長



■ 北九州は恐ろしいほど喫煙率が高い

平成22年の調査結果が発表されましたが、健康寿命日本
一は浜松市で、喫煙率が最も低いのも浜松市でした。一方で、
北九州市は健康寿命が一番短く、喫煙率は全国トップクラス
でした。この因果関係から「タバコを吸う人＝健康で長生き
できない」傾向にあることがいえます。

タバコ病と呼ばれるCOPDのような慢性呼吸不全になっ
てしまうと、病状の進行を遅らせることはできても完治する
ことはありません。医療機関では禁煙外来を実施しています
ので、早めに治療を始めましょう！

全国の禁煙外来実施医療機関一覧：<http://www.nosmoke55.jp/nicotine/clinic.html>

イベント

ソフトバレーボール大会で準優勝！



病院スタッフでソフトバレーボール大会に
出場し、全16チーム中、なんと準優勝という輝かしい成
績を収めることができました！

昨年の最下位という悔しさをバネに今年は練習に励み、
さらにはチーム医療で培ったチームプレーが実を結んだお
かげだと思っています！ 皆さん、お疲れ様でした！



外来担当のご案内

【外来担当表】

2015. 8. 1

下記の担当医は、都合により変更になる場合がございます。その場合は他の医師が診察いたしますのでご了承ください。

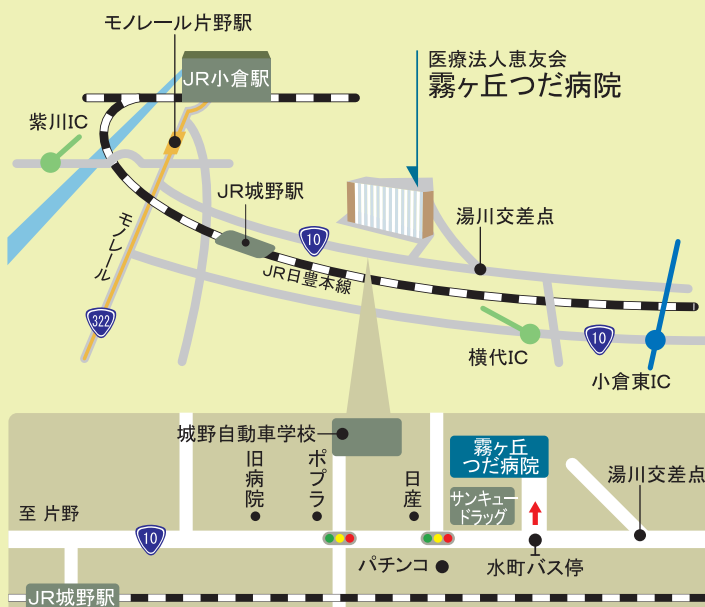
	午前 (9:00~12:00) 受付は 11:30まで (初診は11:00まで)	午後 (14:00~17:00) 受付は 16:30まで (初診は16:00まで)	(17:30~20:00) 受付は 19:30まで
月	津田 徹 吉本 美華 増井 太郎 (10:30~)	一木 克之	
火	津田 徹 一木 克之 良永 倫子	加茂 洋志 [リウマチ外来] 自見 勇郎	
水	午前外来休診	田村 健太郎 [九大呼吸器科] 笹原 陽介 廣澤 誠 [産医大]	一般内科・呼吸器外来 津田 徹 (一木 克之) 一般内科・糖尿外来 田中 誠一 [九州労災病院]
木	津田 徹 自見 勇郎 良永 倫子	加茂 洋志 [リウマチ外来] 吉本 美華	水曜日の夜間外来は再来患者さんのみの診療となります。
金	津田 徹 一木 克之 笹原 陽介	岡元 昌樹 [久大1内科]	ただし、睡眠時無呼吸・禁煙外来の初診は18時半まで受け付けています。
土	自見 勇郎 / 笹原 陽介 [交替] 吉本 美華 / 今岡 治樹 [交替] 脳血管外来 石束 隆男 [第2・4土曜] 睡眠歯科外来 津田 緩子 [月2回:予約制]	(注) 院長の外来診療は、予約制となります。	

※月に一度、最初の診察日には**保険証**を忘れずご持参ください。

※日曜、祝日、土曜午後、水曜午前は休診です。(その他の休診日については、その都度掲示致します)

※睡眠呼吸障害外来の初診は月~土の全診療時間で行っております。

※当院にお掛かりの方で喘息の発作その他緊急時には、夜間でも電話(952-1304)をかけてご来院ください。



医療法人社団 恵友会

霧ヶ丘つた病院

ほっとホーム霧ヶ丘

恵友会デイサービスセンター・訪問看護
ヘルパー・ケアプランステーション

介護付有料老人ホームあべやま

発行日 : 2015年9月18日

編集発行人 : 井田 章博

発行所 : 医療法人社団 恵友会

〒802-0052

北九州市小倉北区霧ヶ丘3-9-20

Tel. 093-921-0438 Fax. 093-921-5988

ホームページ : www.k-you.or.jp

メール : info@k-you.or.jp