

かたけの

肺炎

2017 秋号

木村病院 診療部 部長：住田 泰之

肺炎と言っても色々あります・・・

I 肺炎の分類

1 炎症部位病理形態学的による分類

- 肺胞性肺炎
 - i 大葉性肺炎 ii 気管支肺炎
- 間質性肺炎
 - i 特発性間質性肺炎（7病型に分類）
 - ii 膠原病関連間質性肺炎
 - iii 好酸球性肺炎
 - iv 職業関連/喫煙関連間質性肺炎
 - v 薬剤性/放射線性間質性肺炎 etc



2 病原体による分類

- 細菌性肺炎 ○ ウィルス性肺炎 ○ マイコプラズマ肺炎
- クラミジア肺炎 ○ 真菌性肺炎 ○ 寄生虫肺炎 etc

3 患者さん背景による分類

- 市中肺炎 ○ 院内肺炎/医療介護関連肺炎

II 肺炎の診断

- 1 胸部レントゲン/CT/高分解能CT 他 核医学
- 2 血液学的検査
- 3 喀痰・血液培養検査/迅速抗原検査
- 4 気管支鏡検査～経気管支肺生検/気管支肺胞洗浄（病理学的/細菌学的診断）

III 肺炎治療

呼吸器疾患は臨床的、放射線学的、病理学的、細菌学的アプローチの下、総合的に診断を進めていきます。

適切な診断により治療方針が決定します。

到底この紙面では書ききれません。。

興味のある方はお気軽に呼吸器内科 住田までどうぞ。



寿人会 基本理念：病気を診ずして病人を診よ

行動理念：医療を通じて社会に貢献することがわたしたちの幸せです。

理想にむかって熱意をもってよいチームワークで誠意ある行動をします

グループホームさばえ・陽だまりさばえ 移転開業しました!!

寿人会 在宅部

医療法人寿人会には、介護保険施行前から木村病院敷地内で活動していた認知症対応型共同生活介護の「グループホームさばえ」があり、平成20年法改正により設置された小規模多機能型居宅介護の「陽だまりさばえ」がその階下で運営しておりました。平成29年3月、両事業所ともに鯖江リハビリテーション病院内の一階フロアに移転開業いたしました。長年、木村病院横の赤い煉瓦色の建物で地域の高齢者の方たちと共に楽しく過ごしてまいりましたが、移転とともに、気持ちも新たに再スタートいたしました。両事業とも地域に密着した活動を行っていきたいと考えておりますので、よろしくお願いいたします。

グループホームさばえ

介護が必要となった状況でも慣れ親しんだ地域で、自分のできる事、したい事を大切にしながら、余生を安心して過ごせるようお手伝いします。

入居者 9人

通所利用者定員（一日） 3人

軽度の認知機能の低下が認められる要介護・要支援2の高齢者の方々が入居・通所され、顔なじみのスタッフと一緒にいろいろな活動をして楽しく過ごされています。

グループホームさばえの様子



小規模多機能型居宅介護 陽だまりさばえ

少人数のご利用者で、なじみのスタッフの介護支援のもと、ご家族や友人と一緒に、少しでも長く自分の暮らした「この家で」「この地域で」生活してゆきたいと希望される皆様のお手伝いをさせていただきます。

通所・訪問介護・宿泊を組み合わせたサービス

利用者登録数 29人

利用者数定員（一日） 18人

宿泊定員 9人

通いを中心としながら、宿泊・訪問介護を組み合わせ、小規模な人数でなじみの関係を築きながらご支援しています。



陽だまりさばえの様子



二か月に一回行っている運営推進会議では、両事業所とも地域の区長様民生委員様の参加をいただいています。地域の方々にもご理解を得ながら、日々楽しい活動や生活動作を支援するケアを展開させていただいていることをご報告しております。



運営推進会議の様子

はつらつ・いきいき 健康体操

木村病院 鯖江リハビリテーション病院 理学療法室 作業療法室

貯筋体操

かかと上げ(ふくらはぎ・足首)



かかとをできるだけ高い位置まで、ゆっくりと持ち上げる

良い姿勢でお腹をひっこめてお尻を引きしめて

スクワット(ふともも・体幹)



中腰と立ち上がりの繰り返し
※つま先、膝・股関節は同じ方向に
膝は、つま先より前に出ない
無理のない角度までゆっくり曲げる

背筋を伸ばす

椅子で…(机に手をつけて)
椅子に腰かけ、腰を浮かす動作を繰り返す

毎日コツコツ自分の体調と相談しましょう。

体操はそれぞれ 5~10 回
1日2セットを目安に。
呼吸を止めず、力を入れる時にゆっくりと息を吐きましょう。

腕振りウォーキング

その場で足踏み

運動強度アップ!
ももが床と平行になるくらいまで上げる



両腕は大きく振る
・前後に振る
・左右に振る

片足あげ(太もも)

※つま先、膝、股関節は正面に向けて
つま先は上に向くように(目標は90度)

タオルを使ってやさしく…
足の裏にタオルをかけて両手でゆっくりと引っ張り、足を持ち上げる

運動強度アップ!
椅子に浅く腰かける、足首に重りをつける



背筋を伸ばして

90度

ボートこぎ(背中・おなか)

背中を丸くしない

肘を背中よりも後ろに引き、背筋を使って上体を起こす

運動強度アップ!
腰痛のない人は、お腹が太ももに当たる程度まで倒す



腹筋

おへそをのぞくようにゆっくりと上体を起こす
手は太ももに添えた状態から膝をすべらす

お腹をふくらませない



肩・腕・指

※肩痛等のある人は片腕ずつ、ゆっくりと

グー
手を強く握る

パー
指をしっかりと開く

※ゆっくりと伸ばす



後ろへの足上げ(お尻)

膝を伸ばしたまま脚をまっすぐ後ろに上げ、キープした後、ゆっくり元に戻す

※腰痛のある人は、少し前傾姿勢で



横への足上げ(お尻)

※つま先、膝・股関節は正面を向ける



毎日イキイキ生活を送る為にも口の機能(口腔機能)を維持向上させましょう。

健口体操

口の運動

唇をしっかりと動かして「あ・い・う・え・お」「うー・いー・すー・きー」

ほほの運動

ほほをしっかりと吸い込みしっかりと膨らます

飲み込む運動

唇をしっかりと動かして「ば・た・か・ら」唾液を意識して「ごっくん」と飲み込む「コホン!」と咳払いする

舌の運動

舌を前・右・左・上とゆっくり動かす舌で唇にふれる

顔面の運動

眉毛をよせながらまぶたをとして、パッと開ける

お口の中を健やかに

木村病院 鯖江リハビリテーション病院 言語聴覚室

口腔ケアは、虫歯や歯周病の予防や治療だけでなく、口の機能（食べる、飲み込む、話す等）を健全に保つために必要と考えられています。口の中には 1mL 中、100 万個を超える菌がいるとも言われており、これらの細菌を歯磨きで取り除くことはなにより重要です。

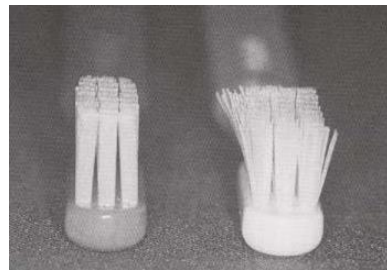
毎日の歯磨きの際には、歯だけでなく歯と歯の間や入れ歯を外した後の歯茎のケアも行いたいものです。

●歯ブラシの選び方



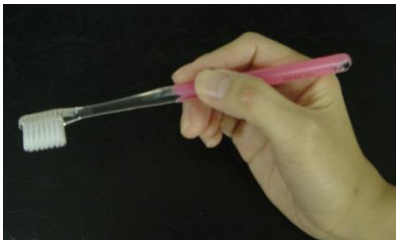
- ・毛先の幅は 2 cm 以内の小ぶりの歯ブラシ
- ・毛の材質は透明感のありしなやかなもの

●交換時期



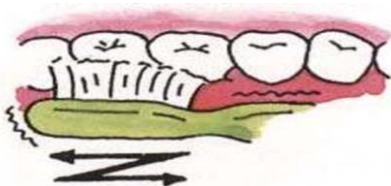
- ・3 週間～1 ヶ月くらいで交換
- ・毛先が傷んできたら取り替え時です。

●歯ブラシの持ち方



握るように持つと力が入りすぎるため、ペンを持つように親指と人差し指で下から支えます。

●磨き方



- ・1 本半から 2 本くらいの歯を目安です
- ・力を抜いて 10 秒ほど小刻みに振動させます。

●歯ブラシのあて方

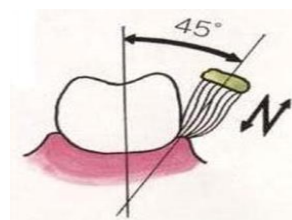
歯ブラシの毛先を使って磨きましょう。



奥歯の内側のあて方



前歯の裏側のあて方



歯と歯茎の境目のあて方

平成 29 年度 糖尿病教室の案内

木村病院 栄養部

当病院では、「糖尿病教室」を毎月1回食事つきで開催しております。
糖尿病教室では、基本、職員による毎月異なるテーマの話の後、食事、軽い運動・体操を行っております。

お食事は、500kcal 程度の食事をご用意させて頂いております。

お食事代として 500 円頂いており、食事の準備の関係上、開催の1週間前までに、お申込みください。申込み締切後の食事に関しては、ご相談ください。

また、食物アレルギーがある方は、事前にお知らせください。

なお、話だけ聞きたい方は、無料となっております、申込みは不要ですので、当日お時間がある方は、お気軽にご参加ください。

この教室は、糖尿病を患っている方のみならず、ご自身や身内の糖尿病予防のために参加したいなど、ご興味ある方は、どなたでも参加可能です。

当病院に受診されていない方も参加可能ですので、周りの方で、興味がある方がいらっしゃる場合は、お誘い合わせの上、お気軽に参加ください。

開催日時： 毎月第4土曜日（12月第2土曜日開催）11時30分～13時30分

場所： 木村病院内 ※ 当日の案内に沿ってお越しください

お食事代： 500 円（申込締切日：開催1週間前）※聴講のみ：無料・申込不要

お申込み、お問合せ、ご相談は、木村病院 栄養部 TEL： 0778-51-0478

開催日	曜日	内容
4月22日	土	食後高血糖を防ぐ食事の組み合わせ方、食べ方
5月27日	土	炭水化物、蛋白質、脂質と血糖値
6月24日	土	運動の方法と効果
7月22日	土	糖尿病の合併症の検査
8月26日	土	災害時の備えと避難所生活の注意点
9月30日	土	災害時の薬と備え
10月28日	土	災害時の食事と注意点
11月25日	土	シックデイ
12月9日	土	年末年始の行事食とつきあい方
1月27日	土	生活の中の運動と効果
2月24日	土	口の健康と糖尿病の関係
3月24日	土	食後高血糖を防ぐ食事 おさらい

ご参加お待ちしております



食物繊維たっぷりメニュー



献立名	材料	1人分	作り方
ご飯	ごはん	150 g	茶碗に盛り付ける
鮭の生姜ホイル焼き 	鮭 えのきたけ 浅葱 人参 めんつゆ (3倍希釈) 生姜 岩塩	1切れ 30 g 10 g 10 g 2 g 適量 少々	① めんつゆとおろし生姜を合わせる。 ② 鮭に岩塩をふって30分おいたらキッチンタオルでふきとり、①の半分を両面に塗る。えのきたけは石つきをとり、ほぐしておく。人参は花型に抜いてかために茹でる。えのきたけと人参に残りの①をからめておく。 ③ ②をアルミホイルで包み、オーブンで焼き上げてから、小口切りした浅葱をのせ、皿に盛り付ける
味噌汁 	大根 根深ねぎ 薄揚げ 顆粒風味調味料 みそ	50 g 10 g 10 g 少々 6 g	① 大根はいちょう切り、葱は斜め切り、薄揚げは薄切りにしておく。 ② 鍋に水、大根と薄揚げ、顆粒風味調味料を入れて火にかける。沸騰したら、葱を入れ、大根に火が通ったら火を止め、みそを入れ、ひと煮立ち後、器に盛る
ひじき煮 	乾燥ひじき 人参 薄揚げ 植物油 顆粒風味調味料 めんつゆ (3倍希釈)	6 g 10 g 5 g 少々 少々 2 g	① ひじきは水で戻し、ざるで水切りしておく。人参は短冊切、薄揚げは人参の大きさに合わせて切っておく。 ② フライパンに油をひき、人参を炒め、火が通ったら、ひじき、薄揚げ、顆粒風味調味料、めんつゆを入れ、蓋をしめて弱火で20分程煮て、器に盛る。
もやしと水菜の和え物 	もやし 水菜 ミニトマト 青紫蘇ドレッシング	40 g 30 g 2個 8 g	① もやしを茹で、水切りしておく。水菜はよく洗って、もやしと同じ大きさに切っておく。しっかり水切りしたもやしと水菜、ミニトマトを器に盛る。 ② 食べる直前にドレッシングをかける
果物	りんご	50 g	好みの大きさに切る
エネルギー : 563kcal		食物繊維量 : 9.6 g	塩分 : 2.6 g