

とおたるけあ

歯科口腔外科8020通信



2022年
夏号
summer
vol.36

ご挨拶

デイケアさあくる職員一同



日増しに空の青さが夏らしく眩しい季節となってまいりました。

皆さまには日頃より法人の運営に御支援を受け賜り深く感謝申し上げます。

3回目のワクチン接種が進められ感染が減少傾向となり、行動制限の緩和で日本唯一の温泉地に観光客が足を向けはじめ、活気を取り戻しつつあります。

病院周辺は新緑が深まり爽やかな風が吹き、4月に入職した職員が業務にも慣れ明るさと自信、活気をもたらしております。

今年度は医療に係る学校からの実習生、地域の学校からのインターンシップ、ふれあい看護など出来る限り学生の受け入れを通し医療の現場を実感して頂けるよう病院全体を挙げ取り組んでいきたいと考えております。

また、患者様、利用者様には外出・外泊・行動・行事の制限、ご家族には長い間の面会をはじめとした制限と御不自由、寂しさと不安な思いをお掛けしております。今後早い時期の制限緩和、解除のための努力を行ってまいります。辛く苦しい時期を乗り越えてきたからこそ、希望と明るい未来を迎えるため、2年半にわたる感染対策をさらに徹底し、今後も院内、法人内の患者様、利用者様に安心・安全をお届けできるよう他職種での協働、職員の教育に力を注ぎさらに前進して行きたいと考えております。

今後も地域に密着した病院として、皆様に貢献出来る事は何かを模索し、職員一同取り組んで参りたいと思っております。更なる御指導、御鞭撻を受け賜りますよう宜しくお願い申し上げます。

デイケアさあくるのご紹介 デイケアさあくるとは



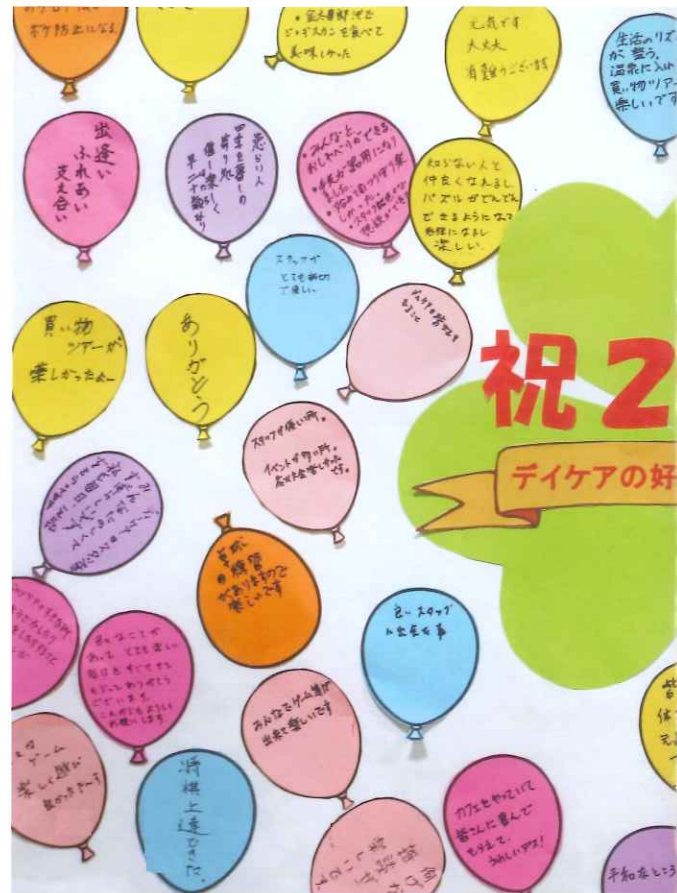
デイケアさあくるは、毎日30名程の方が来所し、それぞれの目的や興味に応じて様々な活動を行っています。プログラムの参加や他利用者（メンバーと呼んでいます）との交流を通して「自分の強み」を再認識したり、「人や病気との上手な付き合い方」や「地域の社会資源の利用の仕方」を

学び、社会生活に必要な力の獲得を目指すことができます。

季節の行事やレクリエーションを楽しむことにも力を入れており、利用者さんと共にお花見やお祭り、食事ツアーなども行っています。

デイケアを利用することで期待できる効果

- ・生活リズムを整えることができる
- ・人付き合いを学ぶことができる
- ・自分の長所を知り、希望を持つことができる
- ・自分の特徴や病気との付き合い方を知ることができる
- ・体力や自信をつけ、就労や就学の準備をすることができる
- ・同じ地域に住む仲間を見つけることができる
- ・家族と適度な距離をとることができる



1日の流れ

 **デイケア**
(9:00～15:00)
(月～金曜日)



スケジュール

9:00 来所
ラジオ体操

午前のプログラム



11:20～12:45 昼食、昼休み

午後のプログラム

15:00 帰宅



 **ナイトケア**
(16:00～20:00)
(月・水・金曜日)

スケジュール

16:00

ナイトプログラム



17:20～ 夕食

18:00～ 入浴、
自由活動



20:00 帰宅

※デイケア(6時間)ナイトケア(4時間)の他に、ショートケア(3時間)やデイナイトケア(10時間)もあります。

詳しい利用方法につきましては、スタッフにご相談下さい。

※入浴・食事提供は無料ですが、ショートケアの場合は食事提供がございません。

※デイケア・ショートケア(月～金曜日) デイナイトケア・ナイトケア(月・水・金曜日)



Noboribetsu
San'ai hospital

開設20周年を迎えました。

デイケア開設20周年式典が令和3年10月21日に行われました。

まず、理事長・院長の挨拶ではデイケアさあくる開設までの歴史や名前の由来、今後の展望についてのお話がありました。デイケア立ち上げメンバーの看護師さんからのお手紙では、メンバーと共にデイケアさあくるを作り上げた思い出がつつられていました。その後思い出の写真100枚を見ました。懐かしい写真がいっぱいで、ほのぼのとしたものが多く、泣けてくるものや楽しかったことが思い出されました。皆若かったし痩せていました。皆食い入るように見て、驚きや笑いなどのリアクションが起きました。「デイケアで好きなところ」読み上げでは、事前にデイケアメンバーで「デイケアさあくるの好きなところ」を書いた作品が披露されました。続いて、デイケアメンバー4名からデイケアの思い出の発表がありました。活気があるところや正月の神社参拝などの行事が楽しいこと、デイケアに来ると寂しさが紛れるところ、デイケアメンバーに会うことが元気の源であることなどが挙げられました。また、デイケアに来て、積極的になるなど良い方向に成長したことや、前向きな気持ちになること、役割を持って活動しており充実感を感じている、何事もコツコツやると力になり「継続は力なり」と感じるなどデイケアに来て変化を感じていると話していました。



最後の一本締めではメンバーからの挨拶ともう一人のメンバーの掛け声で一本締めを行いました。迫力があり、全体が締められました。

昼食としてお寿司が振舞われました。皆楽しみにしており、記念式典らしい豪華な食事で、大変美味しくいただきました。

当日は来賓が9名いらしていました。看護師長会からは綺麗なお花もいただきました。

デイケアには色々なメンバーが通っていて、様々な活動をしていることがわかり、デイケアの歴史が詰まっていたデイケアの良いところが分かった式典でした。
記事担当：第7艦隊司令部（デイケア通所者）



通所について

主治医の許可が必要ですので、主治医にご相談ください。

他の医療機関に通院されている方は「デイケアさあくる」までお問い合わせください。

また、通所をご希望されている方には見学や体験通所を実施しております。事前にご連絡ください。

【ご利用までの流れ】 ①主治医に相談⇒②見学・体験⇒③登録⇒④利用開始

無料送迎バスを運行しております！
お気軽にご利用ください。

室蘭方面（東町ターミナル⇒デイケア）

白老方面（白老駅⇒デイケア）



特定医療法人社団千寿会 三愛病院 〒059-0493 北海道登別市中登別町24番地12
精神科デイケア/ナイトケア さあくる ☎(0143)83-2520【デイケア直通】
☎(0143)83-1111【三愛病院代表】
URL: <http://www.sanai-hospital.or.jp>



1月より新型CTを導入



当院では令和4年1月4日より患者様へのより良い診断、検査環境の向上を目指して従来の8列CT装置からFUJIFILM社製の高性能な64列CT装置へ更新致しました。

新しい装置は、息止め困難・円背による姿勢維持困難な患者様にも高速撮影でより短時間に画像を得ることが可能となり、従来のCTに比べ放射線被ばく線量も大幅に下げた上で、より高精細な画像を取得することが可能となりました。

様々な抑制機能により金属や体動によるアーチファクトにも強く、再撮影することなく検査を終了することが可能となりました。

また、ガントリーの開口径が従来よりも約20%広がっておりますので、狭い所が苦手な患者様にもより解放的な状態で安心して検査を受診頂けるようになりました。



「毎月第1、第3水曜日『FMびゅう』にて、当院のラジオ番組「とおたるけあ三愛」を放送しています。法人職員が交代で出演。お仕事の内容やプライベートの過ごし方など、明るく楽しくお伝えいたします。」
【番組名】「とおたるけあ三愛」**【放送日】**毎月第1・第3水曜日放送
【時間】17時39分より5分間**【周波数】**FM 84.2MHz



住宅型有料老人ホーム 山桜の郷 三愛

昨今のコロナウィルスの流行により家族や友人と会えずに自宅で過ごす高齢者の方が増え、今後の生活に不安を抱く方も少なくないと感じます。

その背景から、お一人で生活することに不安を抱いている方もいらっしゃると思います。当法人では、安心して生活できる施設を作りたい、という思いから、この度、令和4年11月に【住宅型有料老人ホーム】を開設する運びとなりました。

昨年より開設準備室を立ち上げ、現在開設に向け準備を進めております。介護認定を受けた方や自立されている方で原則65歳以上の方40名が入居可能な施設となっており、居室にはベッド・テレビ・冷蔵庫などを完備する予定です。施設の場所は登別駅から徒歩約6分、道央自動車登別ICが車で約2分、周囲にはスーパーやコンビニエンスストアがあり、利便性の高い施設となっております。入居者様が住み慣れたご自宅のような空間で安心・安全に生活していただく快適な住まいの提供を目指し、職員一同一丸となって努めて参ります。当施設への入居相談等がございましたらいつでもご連絡ください。



施設長 高木 政志

料金表		施設概要/設備紹介
家賃	120,000円	施設概要/木造二階建て
水道光熱費		居室概要/全40室(9.94㎡)
共益費・暖房費		居室設備/ベッド・クローゼット・テレビ・冷蔵庫
食費	1日900円 (朝:200円 昼:300円 夜:400円)	共用設備/洗濯室・浴室・トイレ・洗面所 エレベーター・BS・wifi など
敷金・入居金等	なし	

3つの観点から安心・安全な暮らしをサポート

医療体制	介護体制	利便性の良さ
三愛病院が、医療診察・歯科診療・訪問診療・健康診断など定期的にサポートいたします。 また、近くには訪問看護ステーションもありますので、必要に応じて利用することが可能です。	同一法人の各種介護保険サービス(訪問介護・デイケア・デイサービスなど)も利用することができます。それぞれの施設が近隣にある為、様々な対応が可能です。	登別駅から徒歩約6分、周囲にはスーパーやコンビニエンスストアがあります。また、国道36号線や、高速道路からも近い為、アクセスも良し利便性の高い施設です。



特定医療法人社団千寿会
住宅型有料老人ホーム 山桜の郷 三愛
 開設準備室(三愛病院内)
 〒059-0493 登別市中登別町24番地12
Tel・Fax:0143-83-5227

■ 担当/高木・三木
【受付】 平日8:30~17:00、
 土曜日8:30~12:00
 日曜日、祝日を除く



- 【交通アクセス】**
- JR登別駅より徒歩約6分
 - 道央自動車道 登別ICより車で約2分
 - バス「汐見坂」より徒歩約1分



歯科口腔外科8020通信

第36号

これって病気?? 気になる舌の異常

- 溝状舌
- 地図状舌

治療の必要なし

- 黒毛舌
- 舌のカンジダ
- 舌のヒリヒリ、灼熱感
- 味覚異常

治療必要

- 舌の動きが悪い。
- 舌にできた口内炎が2週間以上治らない
- 舌の鈍痛

悪性腫瘍(舌がん)の可能性あり

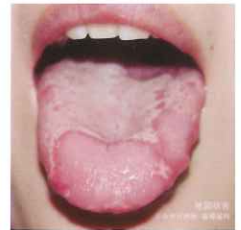
溝状舌

舌の表面に溝の多い状態で、舌の中央に深い溝がある型、舌全体に均等に分布するものなど種々。
先天異常の一つで、特にDown症候群の方では80%に出現している。
特別な処置を必要ないですが、感染予防のため口腔内の清掃に努めましょう。



地図状舌

痛みは無く、地図状の赤い部分の形や大きさは日々変化していく。原因は不明。
治療の必要はありませんが、まれに食物がしみる場合があります。



黒毛舌

舌の表面の乳頭が延長し、黒色の毛のように見えるもの。
抗菌薬や副腎皮質ステロイド薬の長期内服による細菌の状態の変化や、喫煙などが原因としてあげられています。
治療は原因の除去とともに、やわらかい歯ブラシや舌ブラシなどで清掃します。



舌のカンジダ

カンジダ症とは口の中にカビの菌が増殖して舌や口の中の粘膜に炎症を起こす病気です。
病気で全身の抵抗力が落ちたり、抗生剤やステロイド剤の長期投与されている方、唾液量の減少による口腔乾燥症の方、義歯(入れ歯)の洗浄不足、などの状況でカビが増殖し口腔カンジダ症を発症します。
点状の白苔がみられ、拭くと除去可能です。



舌のヒリヒリ感、灼熱感

原因

補綴物、義歯などによる刺激
カンジダ菌
鉄分・亜鉛・ビタミンB群の欠乏
口腔乾燥症(ドライマウス)
神経痛
舌痛症・心因性



味覚異常

原因

- 口腔内細菌の増加、唾液分泌の減少
- 医原性の味覚低下……がん治療(放射線、抗がん剤)により、唾液腺機能が障害され分泌低下、舌乳頭が萎縮することによる
- 亜鉛の不足……食物中の亜鉛と薬剤がキレートをつくり、亜鉛の吸収が障害され、味蕾細胞の若返りが障害されることによる
- 降圧剤、トランキライザー、抗生物質、抗アレルギー剤等による薬剤の作用
- 歯周病
- 特発性、心因性
- 体感異常症(セネストパシー)

三愛病院 歯科口腔外科【予約制】

歯科直通電話

☎0143-83-3991

【診療時間】月曜日～金曜日 / 9:00～12:30、13:30～17:00
土曜日(隔週) / 9:00～12:00

【休診日】隔週土曜日、日曜日・祝日
【歯科医師】宮城 了三

レシピ紹介・料理制作／栄養課 主任 堀切 菜生

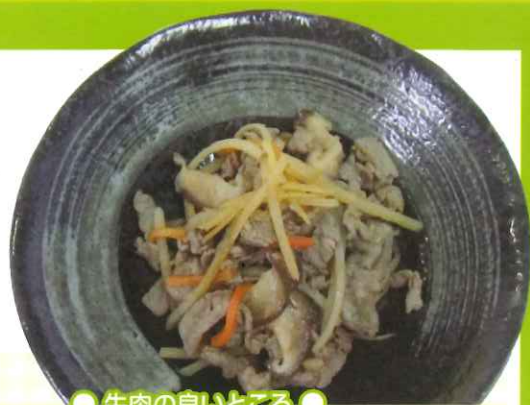
「牛肉は健康やダイエット中の敵」というイメージを持たれる方もいるかと思いますが、牛肉にはたんぱく質や脂質・ビタミンミネラルが豊富に含まれており、分量や部位に気をつけることで健康やダイエットにもよい影響を与えてくれます。

健康を保つため、いかがでしょうか？

楽ちん具たくさん時雨煮

材 料 (2人分)

- 牛もも100g ……………100g
 - しょうが8g ……………8g
 - 切りごぼう人参 ……………80g
 - しいたけ20g ……………20g
- 調味料
- 顆粒だし ……………適量
 - 砂糖6g ……………6g
 - 濃口醤油 ……………10g
 - みりん ……………4g



● 牛肉の良いところ ●

- ・筋肉づくりに役立つ良質なたんぱく質をとることが出来ます。
- ・必須アミノ酸から合成されるカルニチンは**脂肪を燃焼してエネルギーに変える手助け**をします。
- ・多く含まれるのが一価不飽和脂肪酸であるオレイン酸です。オレイン酸は善玉菌のHDLコレステロールは変化させずLDLコレステロールだけを減らし、さらに血圧を下げた動脈硬化を予防します。
- ・鉄が不足すると貧血や疲労を招きますが、肉に多く含まれるヘム鉄は、体内に吸収されやすく貧血予防や疲労回復効果があります。特に赤身に多く含まれます。
- ・レバーに含まれるビタミンB群は、皮膚や毛髪などの細胞の再生を助けるビタミンB6など、他の食材と比べてもトップクラスです。
- ・免疫力を高める亜鉛を補うことが出来ます。 など

脂質が気になる場合は牛肉でも赤身を選ぶなどお肉を避けるのではなく、上手に選んで食べて頂きたいですね

- 【作り方】** 牛ももは2cm位の細切り、しょうがは千切りにする。今回は切りごぼう人参を使用(ごぼう、人参はささがきでもOK)、しいたけは薄切りする。フライパンに強火で牛ももを色が変わるまで炒め、千切りにしたしょうがを加え炒め合わせておきます。鍋に水150mlと顆粒だしを加え切りごぼう人参を煮て柔らかくなったら、しいたけを入れ柔らかくなるまで煮る。4に3を加えて、調味料で味付け弱火で10分程度煮つめる。(火加減時間は味を見ながらお好みで調節してください)
- 【ポイント】** 野菜を加えて具たくさんにすると、1品で簡単に野菜不足を補うことが出来ます。他の野菜でもチャレンジしてみてください。



さいしょけんじん
彩食健人

栄|養|通|信



外来診察のお知らせ

当院では「精神科」「総合内科」「循環器内科」のほかに、地域の皆さまに開かれた病院を目指して下記の外来診察も行っておりますので、お気軽にご相談ください。

- ▶ **皮膚科** 毎週金曜日 担当医 北海道大学皮膚科
【診察時間】 9:00～12:00
- ▶ **呼吸器内科** 毎週水曜日 担当医 出張医
【診察時間】 9:00～12:00、13:00～15:00
- ▶ **消化器内科** 第1・3・5金曜日 担当医 出張医
【診察時間】 9:00～12:00、13:00～17:00

- ▶ **眼 科** 第1・3土曜日 担当医 出張医 (市立室蘭総合病院)
【診察時間】 9:00～12:00
- ▶ **漢方外来** 毎週火・金曜日 担当医 金上 宣夫 医師
【診察時間】 9:00～12:00、13:00～17:00
- ▶ **禁煙外来** 毎週水～金曜日 担当医 当院内科医・出張医
【診察時間】 13:00～17:00

※眼科は午前の予約が必要となります

特定医療法人社団千寿会

日本医療機能評価機構認定病院・認知症疾患医療センター

三愛病院

〒059-0493 北海道登別市中登別町24番地12
☎(0143)83-1111 FAX(0143)83-1361
http://www.sanai-hospital.or.jp
E-mail:post@sanai-hospital.or.jp

歯科口腔外科 ☎(0143)83-3991 医療福祉相談室 ☎(0143)83-3207 地域生活支援室 ☎(0143)83-3572
精神科デイケア ☎(0143)83-2520 認知症疾患医療センター ☎(0143)83-3207 認知症初療集中支援チーム ☎(0143)83-5070

受付時間 平日/午前8時30分～午前11時30分、午後1時00分～午後4時30分 ※午後は予約となります。
土曜日/午前8時30分～午前11時30分

診療科目 精神科・老年精神科・内科・老年内科・心療内科・循環器内科・消化器内科・リハビリテーション科・皮膚科・眼科・漢方外来・禁煙外来・歯科口腔外科・歯科

- 併設施設**
- 介護老人保健施設 グリーンコート三愛
 - 高齢者グループホーム プラタナス三愛
 - 高齢者グループホーム みずばしろう
 - 小規模多機能型居宅介護事業所 みずばしろう
 - トータルケアセンター あおい(愛校)
 - ・指定訪問看護ステーションあおい
 - ・登別市地域包括支援センターあおい
 - ・指定居宅介護支援事業所あおい
 - ・ヘルパーステーションあおい
 - 就労支援センター ピアチェーレ
 - 障害者グループホーム アザリア・あじさい
 - 障害者グループホーム カワセミ(翡翠)・ヤマセミ(山翡翠)
 - 登別市総合相談支援センター en
 - 室蘭市相談支援センターらん
 - 住宅型有料老人ホーム 山桜の郷三愛(令和4年11月7日開設予定)
- 【関連施設】**
- 社会福祉法人登別千寿会
 - 特別養護老人ホーム 緑風園
 - 緑風園サテライト型特別養護老人ホーム ニナルカの里



三愛病院ホームページ
http://www.sanai-hospital.or.jp/

