

● サービス付き高齢者向け住宅「みつつの輪」 安心で快適なサポートを提案しております

昨年 2013 年 11 月 1 日、サービス付き高齢者向け住宅「みつつの輪」がオープンいたしました。

「みつつの輪」は、「みつわ台総合病院の直営により暮らしに安心を提供いたします」を掲げ、安心で快適なサポートを提供し、生活を支えています。

みつわ台総合病院の直営かつ隣接地であるという環境を最大限に活かし、お体の不調や急病の際は、みつわ台総合病院が責任を持って専門的な対応をさせていただきます。

また、月 2 回の医師・看護師による「健康チェック」、外来受診の際は、診察直前までお部屋でお待ちいただける「外来受診サポート」など、ご高齢の方のサポートに真摯に取り組んでいます。



サービス付き高齢者向け住宅「みつつの輪」の空室も残りわずかとなってまいりました。ご入居・ご見学のお問い合わせは、随時受け付けております。ご関心を持たれましたら、ぜひ一度お問い合わせ下さい。

みつつの輪 施設長 曾根 祐介

● 「みつつの輪」ご入居の皆様・ご家族様の声

サービス付き高齢者向け住宅「みつつの輪」にご入居の皆様・ご家族様の声をいただきましたので、ご紹介をさせていただきます。

ご入居の皆様の声

建物の中は広々と清潔で品格があって心が豊かになります。お風呂も清潔で毎日でも入浴できるということは何より嬉しいです。職員の皆様にはいつも心では感謝いたしております。

ご家族様の声

いつも大変お世話になり、ありがとうございます。
先日、親が居室内で転んだ時、みつわ台総合病院にすぐ連絡、搬送していただき、迅速な対応に感謝しております。日常的にいつも気を遣っていただき、ありがたく思っています。

今後とも、ご入居の皆様・ご家族様に信頼・満足していただけるよう努めて参ります。

みつつの輪 職員一同

お問い合わせ先 **TEL 043(304)3000** 受付時間 9:00 ~ 17:00
<http://www.mitsuwadaibyoin.or.jp/mittsunowa/index.html>

INDEX

- ・サービス付き高齢者向け住宅「みつつの輪」
- ・「みつつの輪」ご入居の皆様・ご家族様の声
- ・毎年 9 月 1 日は「防災の日」と定められております
- ・隠れ糖尿病にご注意！
- ・身につけよう！ 転ばないための 5 つの習慣
- ・院内展覧会のお知らせ

● 毎年9月1日は「防災の日」と定められております

毎年9月1日は「防災の日」と定められておりますが、この「防災の日」は、1923年9月1日に関東地方南部を襲った関東大震災を教訓として制定されております。

重要性が高まる防火管理によって、各事業所や学校など様々なところで火災などの予防、被害の軽減を目的に避難訓練が行われております。また、火災だけではなく、それ以外の災害についても防災や被害の軽減に向けた取り組みが必要となっております。その災害の一つが大規模地震です。

近年の研究によって地震発生の危険性が高まっていることが明確になっております。



避難訓練の様子

去る2013年3月11日の東日本大震災では甚大な被害に見舞われました。エレベーターの閉じ込め事故や埋め立て地域の液状化現象は言うまでもありません。発生からしばらくは全国的に継続する余震に加え、計画停電の実施によって不安な日々を過ごされたのではないかと思います。

当院では、幸い建物の損傷はありませんでしたが、耐震装置の作動によりエレベーターとガスマイコンメーターによる都市ガスの緊急停止が発生しました。また、交通機関の混乱によって復旧に1～4時間を要しました。

繰り返し発生する災害による惨事は不幸な偶然が重なって起こり、文字通り「万一」の事態です。「まさか自分のところに限って…」といった考え方がなりがちな「万一」の事態に対する防災管理体制を高める課題が明らかになりました。



各ご家庭においても、この「万一」に備え、非常持ち出し品の準備をしておきましょう。非常持ち出し品とは、避難する際に持ち出す最小限の必需品のことです。あまり欲張りすぎないことが大切です。重さの目安は男性で15kg、女性で10kg程度です。背負いやすいリュックサックなどにまとめておくと良いと思います。

非常持ち出し品

携帯電話・携帯ラジオ・電池・懐中電灯・ろうそく・ライターまたはマッチ・防災マップ・雨具・ヘルメットまたは防災ずきん・非常食（乾パンなど火を通さないで食べられるもの）・飲料水・ナイフ・缶切り・箸・スプーン・フォーク・ティッシュ・ビニール袋・上着・下着・靴下・手袋・ハンカチ・タオル・救急用品・常備薬・筆記用具・健康保険証・免許証・住所録のコピー・印鑑・預貯金通帳（キャッシュカード）・現金（紙幣と公衆電話用の10円硬貨）

※ 赤ちゃんがいる場合

離乳食・粉ミルク・哺乳瓶・紙オムツ・母子手帳・おんぶ紐



私たちは防災対策を考え、災害が起こる予兆や災害が起こった時の危機管理について、日頃から「万一」に備える心を持ち続けなければなりません。

みつわ台総合病院では災害対策委員会を中心に年2回の避難訓練、炊き出し訓練を行っております。

● みつわ台総合病院のライフライン（二重供給ルート）のご紹介

1. 電気 それぞれの建物の屋上に自家発電機を設置しています。
2. ガス ガス供給の停止時の調理はプロパンガス用コンロ及び、プロパンガスを常備しています。
3. 水道 当院独自の井戸水ろ過システムがあります。ポンプは自家発電機の供給により、断水時にも給水可能です。
4. 通信 電話管理システムは自家発電機の供給により、停電時にも通話可能です。

● 隠れ糖尿病にご注意！

「血糖値は正常」のはずなのに、実は糖尿病やその予備軍だったら…。
“まさか!!”と思われるかもしれませんが、そういった「隠れ糖尿病」の人が最近増加しています。健康診断では「空腹時血糖値」によって糖尿病の可能性があるかどうかを判断します。空腹時血糖値の測定は糖尿病についての基本的な検査ですが、それだけでは把握できない場合があります。それが「食後高血糖」と呼ばれるものです。

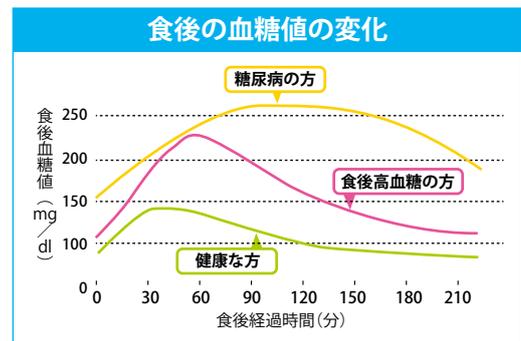
「食後高血糖」はその名称の通り、食事後の血糖値が異常に高くなることです。食事をするすると血糖値が上がります。すると、インスリンというホルモンが分泌され、血糖値を下げるように作用するため、血糖値は食事をしてから2～3時間以内には食事前の値に戻ります。

通常は、食事後でも、血糖値が140mg/dlを超えることはほとんどありません。ところが、食事に反応したインスリンの分泌が不足したり、分泌されるタイミングが遅いと、すぐに食事後の血糖値が下がらず、高い値となります。

食後2時間の血糖値が140mg/dlを上回る場合を「食後高血糖」といい、食後血糖値の測定が糖尿病の早期発見のポイントといわれています。

空腹時血糖値が正常でも、食後血糖値を調べると糖尿病だったという場合が多いのです。

一般的な健康診断では見逃されやすいため、「隠れ糖尿病」とも呼ばれる食後高血糖。予防のためにも、よく知っておきましょう。



なぜ、食後高血糖はいけないの？

食後高血糖は血糖が血液中に急激に増えるため、血管の壁にダメージを与えて動脈硬化を促進させ、心筋梗塞や脳卒中の危険性を高めます。その他にも網膜症や膵臓がん、お年寄りの脳の機能などにも影響することが分かっています。

食後高血糖を抑えるポイント

「食後高血糖」では、中性脂肪が過剰に蓄積されると肝臓や筋肉などの組織でインスリンが効きにくくなる「インスリン抵抗性」という状態を引き起こします。「インスリン抵抗性」の原因である中性脂肪の蓄積を減らすためには、運動不足や偏った食事を是正するなど、生活習慣を改善する必要があります。

食事のポイント

1. 特に注意したいことは「ゆっくり食事をする事」です。早食いをするするとインスリンの働きが追いつかず、食後血糖値が急上昇しやすいからです。
2. 糖質の低い食物を取り入れることで食後高血糖が抑えられます。
3. 食物繊維（玄米、豆類、キノコ、海藻、その他の野菜など）を糖質と一緒に摂ると、糖質の吸収が抑えられ、食後血糖値の上昇が抑えられます。

「食後高血糖」に関心がある方は、医師にご相談下さい。

● 身につけよう！ 転ばないための5つの習慣

いくつになっても自分らしく、人生を楽しむために、転ばない体づくりが大切です。転倒は毎日の習慣と大きく関わっています。「転ばないための5つの習慣」を心掛けて、体も心も健やかに過ごしましょう。

1. こまめに体を動かそう

日常生活での家事や、外出、通勤なども「運動」ととらえることができます。機械同様、使っていないと体もしっかり動かさなくなり転びやすくなってしまいます。



2. 日光を浴びて散歩しよう

日光を浴びると作られるビタミンDには、骨を丈夫にする作用があり、筋肉や神経を活性化する働きや転倒予防の効果があるそうです。また、四季折々の自然に触れ、風情を楽しむこともでき、散歩は感性にも最良の栄養です。

3. 無理なく楽しくエクササイズを続けよう

頑張りすぎてケガや故障を起こしては逆効果です。三日坊主ではなく3ヶ月、3年と続けられ、次第に生活習慣となり気がついたら30年ということが理想です。無理なく自然に楽しく続けられる「マイ・エクササイズ」を持ちましょう。

4. 足の裏の感性を磨こう

人間は足の裏で床や地面の材質・凸凹・傾斜の変化などを感知して、足の動きや姿勢を調節しながら歩いています。足裏の感性を磨き足指の力を鍛えるために、裸足になったり足指じゃんけんなどに取り組みましょう。

5. こまめに水を飲もう

水分が不足していると、熱中症はもとより体に変調をきたしやすく、結果転びやすい状態を生み出します。「目覚めに1杯、寝る前に1杯」を基本に、のどが渇く前にこまめに水を飲む習慣をつけましょう。

(日本転倒予防学会より抜粋)

● 院内展覧会 作品募集のお知らせ

第7回院内展覧会

恒例となりました院内展覧会は今回で7回目となります。これも皆様のご協力の賜物です。心より感謝いたしております。今年度も下記日程で予定しております。皆様のご出展、ご観覧をお待ちしております。

【日 程】 平成26年11月5日(水)～平成26年11月11日(火)

【場 所】 西館3階渡り廊下～東館3階ダイルーム

※出展作品の申込方法については後日、院内掲示等によりお知らせいたします。詳細についてはお問い合わせ下さい。

担当/看護部：羽田野・病診連携室：武田

【受付時間】

午 前 8:30より12:00まで

婦人科(月曜)
皮膚科・耳鼻咽喉科(土曜) ……8:30より11:30まで

午 後 13:30より16:30まで

耳鼻咽喉科(月曜・火曜・水曜・金曜) ……13:30より16:00まで
脳神経外科(火曜)

脳神経外科(月曜・水曜・木曜) ……15:30より16:30まで

2科以上受診の場合は受付終了30分前まで

千葉県若葉区若松町531-486 ☎043-251-3030(代)
ホームページアドレス <http://www.mitsuwadaiyoin.or.jp>



基本理念

高い徳性と深い知性を培い 生命の尊厳に寄与する

基本方針

1. 医療を通じて地域社会に貢献します
2. 個人の尊厳を尊重した医療を実施します
3. 常に先進かつ最適な医療を提供します



当院は
「日本医療機能評価機構認定病院」
です