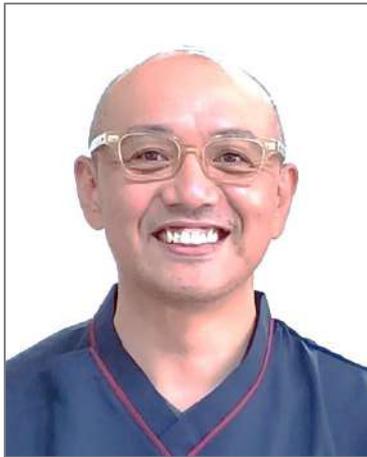


たんご協立診療所たより



新入職員のご紹介

看護師 やまだ かずのぶ
山田 和伸



このたび、たんご協立診療所の看護部に配属となりました
やまだかずのぶ
山田和伸です。以前の職場では新型コロナウイルス病棟で勤務
していました。病棟勤務から地域医療の職場への勤務変更とい
うことで、前の職場の業務とは大きく違いがありますが、斬新な
気持ちで日々業務に取り組みたいと考えています。趣味は、釣り、
料理などいろいろありますが、一番好きなことは「おしゃべり」
です。お金も時間もかからない素敵な趣味だと思っています。ま
た、いつでも、話しかけてください。

アイフレイルってご存じですか？

たんご協立診療所 看護部

年をとって眼が衰えてきたところに、さまざまな外的・内的ストレスが加わることで、視
機能（眼で見る能力）が弱くなった状態、またそのリスクが高い状態のことを「アイフレ
イル」といいます。アイフレイルと関連する病気には白内障、^{はくないしょう}緑内障、^{りょくないしょう}加齢黄斑変性症、^{かれいおうはんへんせいしょう}
などがあり、進行して重度の視機能障^{しきのうしょうがい}害に陥ると、回復は難しくなってしまう。

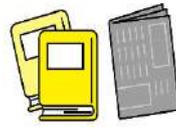
☆アイフレイルを自己チェック



目が疲れやすくなった



夕方になると
見にくくなることもある



新聞や本を長時間
見ることが少なくなった



食事の時にテーブルを
汚すことがある



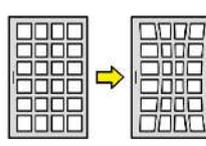
眼鏡をかけてもよく見えない
と感じることが多くなった



まぶしく感じやすい



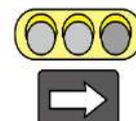
まばたきしないとはっきり
見えないことがある



まっすぐの線が波打って
見えることがある



段差や階段で危ないと
感じたことがある



信号や道路標識を
見落としたことがある

2つ以上当てはまった人はアイフレイルかも？ 計測結果 _____ 点

アイフレイル自己チェック結果判定（1ページからの続き）

チェックが0…あなたの目は今のところ健康です。変化を感じたら、またチェックしてください。

チェックが1つ…目の健康に懸念はありますが、直ちに問題があるわけではありません。

チェックが2つ以上…眼科を受診してみましよう。

アイフレイル対策のためにできること



アイフレイルを対策するためには、生活習慣の見直しや定期的な眼科検診を受けることが大切です。

まずは、生活習慣の見直しを行ないましょう。高血圧・糖尿病などの疾患や、喫煙の習慣は、視力を低下させることがあります。気付かないうちに少しずつ症状が進行していることもあるため、「まだ大丈夫」と思わずに日頃から生活習慣に気を配りましょう。

高血圧や糖尿病は、ウォーキングやジョギングなどの有酸素運動でも予防・改善ができます。一日30分以上、週に3～5回を目安に運動を取り入れてみてください。

目の健康維持におすすめの栄養素と食べ物

ビタミンA

目の粘膜を強くし、目の疲れや乾燥を防ぐ働きがあります。ビタミンAが多く含まれている食品には、にんじん・ほうれん草などの緑黄色野菜、レバー、うなぎ、卵黄などがあります。



β-カロテン

かぼちゃやモロヘイヤなど、色鮮やかな緑黄色野菜などに多く含まれる栄養素です。目の粘膜や網膜を健康に保つはたらきがあります。



ビタミンB1

視神経を活性化させ、筋肉の疲れを和らげる働きがあります。また、目の神経が正常に働くためにも重要な役割を果たしています。豚肉や豆類などに多く含まれています。



タウリン

視力回復や眼の健康維持に良い働きをします。ほたて・たこ・イカ・まぐろ・さけ・さば・エビなどの魚介類に多く含まれています。



アントシアニン

ブルーベリーなどに多く含まれるもので、強い抗酸化作用を持ち、加齢に伴う老眼や白内障、加齢黄斑変性等の眼病や、視力低下の予防に効果を発揮します。



ルテイン

目の中の水晶体とよばれるレンズ部分や、その奥にある黄斑にあつて目を守る働きをしています。目の酸化を防ぎ、様々な目の病気の対策に効果があるとされています。ほうれん草やよもぎなどに多く含まれています。



DHA(ドコサヘキサエン酸)

サバ、サンマなどの青魚に多く含まれる栄養素です。神経の発達・維持を促すとともに、網膜細胞を正常に保って視機能の改善を助けてくれます。



「訪問看護ステーションゆたかの」です

「訪問看護ステーションゆたかの」は、たんご協立診療所を運営している公益社団法人こうえきしゃだんほうじん京都保健会きょうとほけんかいの事業所です。

訪問看護って何？

訪問看護は、看護師が医師の指示に基づいて利用者さんのご自宅に訪問して、住み慣れた地域や自宅で、その人らしく安心して最期まで過ごす事ができるように支援します。

身体の観察、健康相談、入浴のお手伝い、リハビリテーション、お薬の相談や床ずれの処置などの医療行為、介護用品の利用相談や緊急時の対応など幅広く行います。

訪問介護（ヘルパーさん）との違いは？



訪問看護も「排せつ」や「入浴」の介助など日常生活の支援を行います。その点では訪問介護と内容は同じです。大きな違いは「医療行為」をするかどうかという点です。例えば、点滴や導尿（尿道口からカテーテルを挿入し、人工的に尿を排出させること）、注射、採血、人工肛門の管理、床ずれの処置、人工呼吸器管理、在宅酸素療法管理などは「医療行為」にあたり、訪問介護では実施することはできません。病気があり医療的なケアが必要な方は訪問介護ではなく、訪問看護を利用してくださいことになります。

どうすれば利用できるの？

訪問看護を受けるためには、医師の指示が必要になりますので、かかりつけの医療機関にご相談いただくか、最寄りの訪問看護事業所や自治体、地域包括支援センター、ケアマネジャー等にご相談ください。

「ゆたかの」からみなさんへ

訪問看護ステーションゆたかのでは、小児から高齢者まで幅広い年齢層の方にご利用いただいています。最期は自宅で看取りたいというご家族の思いにも応えられるようにしています。

現在6名の職員で対応しています。医師や医療関係者だけではなく、ケアマネジャーや介護関係者、保健師なども連携しています。

訪問看護について詳しく知りたいと思われたら、いつでもお気軽に相談ください。

(訪問看護ステーションゆたかの 電話番号 0772-69-5151)



新入職員のご紹介

おおた みさき
太田 岬



昨年10月より訪問看護ステーションゆたかの勤務しています。当初より目標にしていた『訪問看護』に携わることができ大変光栄に思っています。日々の中でやりがいを感じながら従事させていただいています。至らないところは多々ありますが、ゆたかのスタッフをはじめ、利用者の方々にはいつも感謝しています。地域に貢献していけるよう日々精進していきますので今後ともどうぞよろしくお願い致します。

健康保険証廃止の中止を求め

マイナンバーカード取得の強制に反対します。

政府は 2024 年秋に保険証廃止の方針を打ち出しました。健康保険証が廃止となれば、マイナンバーカードをもたない人は公的保険診療から遠ざけられる結果となりかねず、国民皆保険制度の下で守られている国民のいのちと健康が脅かされます。

健康保険証の廃止は、事実上のマイナンバーカード取得強制につながります。個人情報漏えいの不安から強制に反対の民意があることも事実です。法律上は、マイナンバーカードの取得はあくまでも任意であり、国民への強制はおこなわれるべきではありません。

政府がいまおこなうべきことは、新型コロナウイルス感染症の感染拡大でひっ迫する医療現場の体制を拡充することです。国民も、患者も、医療機関も望んでいない健康保険証の廃止とマイナンバーカードの強制をただちにやめるべきです。

患者の皆様も是非、趣旨をご理解いただき署名にご協力をお願い致します。



5 月からの診療体制のご案内

2023 年 5 月 1 日から診療体制が変更になります。

診療時間 午前 9:00~12:00						
夜診 5:00~7:00(月・水・金曜日のみ)						
	月	火	水	木	金	土
朝	川崎	河野	河野	河野	川崎	寺本
	(第3月曜日)					第1・3・5
予約	河野		(第2水曜日) 超音波検査 A.M9:00~11:30			休診 第2・4
午後	ワクチン外来 P.M4:30~5:00	往診	ワクチン外来 P.M4:30~5:00	往診		休診
夜	河野	休診	河野	休診	寺本	