

まき 倶楽部

2020
夏
Summer



トピックス

牧病院

◎新MRI装置

Prodiva 1.5T (PHILIPS)による
検査を開始しました!

◎健診・人間ドック、

フォトフェイシャル再開のお知らせ

vol.122



INDEX

◎コロナに負けるな! みんなの“想い”をつなぐ

『かどま折り鶴12万羽プロジェクト』に参加しました / 牧リハビリテーション病院

◎眠りには質の良い眠りと悪い眠りがあるのをご存じですか?

～睡眠時無呼吸症候群について～ / 牧病院

◎まきろうけん 栄養便り / 牧老人保健施設

◎防災の準備はできていますか? / 牧ふくし用具



牧病院 画像診断センター（放射線科）

新MRI装置による検査を開始しました!

～Prodiva1.5T(PHILIPS)～

Q. 以前のMRI装置といったい何がちがうの？

- A. MRI検査は、磁力を利用するためよい画質を得るために時間がかかります。このため、MRI検査は、患者さんの負担が大きい検査です。しかし、MRI技術の進歩はめざましく、検査時間を短くし、なおかつ高画質を実現する新技術が開発されました。当院の新しいMRI装置にはこの技術を取り入れられています。このため前のMRI装置と異なり、「超高速」、「高画質」となりました。
- さらに、新装置はさまざまなアプリケーションを導入することができます！今まで検査対象ではなかった部位が検査可能となりました。当院ではその新技術による検査を地域の中でもご利用いただけるよう、いち早く導入いたしました。ご期待ください！



Prodiva1.5T(PHILIPS)

新MRI装置の3大特徴



健診・人間ドック、フォトフェイシャル再開のお知らせ

新型コロナウイルス感染症に係る緊急事態宣言の解除をふまえ、6月15日(月)より下記の健診・人間ドック、フォトフェイシャルを再開いたしました。再開にあたりましては、マスクの着用や手指衛生等、皆さまが安全・安心に健診・人間ドック、フォトフェイシャルを受けていただけますよう、最善の感染防止対策を行ってまいります。また健診・人間ドック、フォトフェイシャルを施行する際には、発熱や風邪症状等がないかの確認を実施したうえで実施いたします。

何卒ご理解・ご協力のほど宜しくお願いいたします。

●再開する健診・人間ドックー

6/15～ 特定健康診査、特定保健指導、大阪市がん検診、健診（A・B）、生活習慣ドック、睡眠時無呼吸症候群（SAS）健診、脳ドック、内視鏡を含む人間ドックすべて

●再開未定の人間ドックー

・肺がんドック

コロナに負けるな!みんなの“想い”をつなぐ 『かどま折り鶴12万羽プロジェクト』

主催：ルミエールホール指定管理者（NPO法人トイボックス）
共催：ゆめ伴プロジェクト in 門真、リサイクル工房布クラフト

牧リハビリテーション病院 地域連携室 名本 あゆみ (なもと あゆみ)



新型コロナウイルス感染予防に伴い、外出自粛を余儀なくされる状況の中、ルミエールホール（門真市民文化会館）主催『かどま折り鶴12万羽プロジェクト』が企画されました。このプロジェクトは、“子どもから高齢者まで世代を超えた市民が、願いや想いを込めて鶴を折り、それをルミエールホールに集めて1つの作品に仕上げ、町を元気にしよう!”という取り組みです。協力の輪は、市民だけでなく、ガンバ大阪やパナソニックのスポーツ選手、門真に縁のあるアーティストなどにも広がり、応援メッセージと共に届けられたようです。

当院の職員も仕事の合間に時間を見つけ、またデイケアのご利用者にも協力いただき、「早く当たり前の日常が戻りますように」「健康に過ごせますように」など一枚一枚想いを込めて折り、その想いを乗せた折り鶴をルミエールホールにお届けしました。地域との交流が持ちづらい状況ですが、ひとりひとりが今できること、想いを同じにすることが「つながる力」になると感じた取り組みでした。



市の人口と同じ12万羽の折り鶴が一つになって、ルミエールホールのエントランスに羽ばたく光景は、明るい未来を願う想いの象徴として輝いていました。（展示期間：6月13日～7月8日）

眠りには質の良い眠りと悪い眠

～睡眠時無呼吸症候群（SAS）について～

よく眠れた時は、目覚めが良く頭がすっきりしています。日中の活発な行動を行うために良い睡眠は欠かせません。一方悪い眠りは、日中の眠気や倦怠感が生じるだけでなく体力を低下させます。さらに、免疫力まで低下させるとの報告もあります。

長い時間寝たとしても、それが質の悪いものであれば寝たことにはならないのです。

●イビキが大きな特徴

最近新聞やテレビなどで取り上げられることが多くなった「睡眠時無呼吸症候群」ですが、いったい何のことでしょうか？実は最近の研究でわかってきたことですが、「寝ている間に息が何度も止まってしまう症状」のことです。夜中眠れないとか、よく眠ったつもりでも昼間に眠たくて仕方がないなど、このような睡眠に関する悩みを持つ人はたくさんおられます。

これまでの統計から、成人の3～4%（25～30人に1人）の人がこの症状を持っていると推測されています。あなたや、あなたの周りの方でイビキの大きい方、昼間の眠気が強い方はいませんか？

●原因

睡眠時無呼吸症候群の大多数は閉塞型睡眠時無呼吸症候群で、生活習慣や身体的特徴にもとづきます。その主な原因は

肥満

顎が小さい

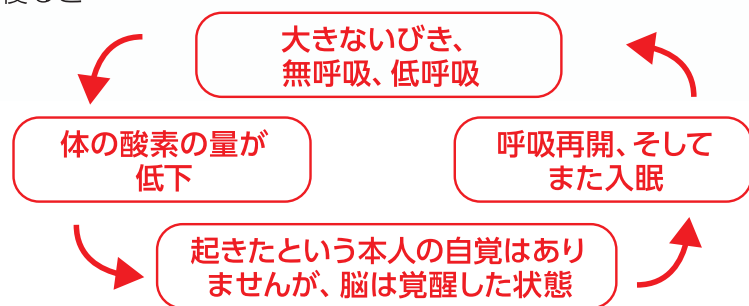
舌が大きい

鼻が通りにくい

などがあります。

●睡眠時無呼吸症候群の症状

寝ると…



寝ている間、無呼吸を繰り返します。このため、無意識のうちに何度も脳は目覚めていますから、脳は休息不足のまま朝を迎えることになります。

その結果

昼間のひどい眠気
集中力の低下
体のだるさ
高血圧
不整脈

などの症状が現れます。



さらに進行すると睡眠中の酸素低下も加わり、

高血圧症
心臓病
脳卒中
糖尿病
腎臓病 等

になる可能性が高くなります。



●睡眠時無呼吸症候群の検査方法

睡眠時無呼吸症候群が疑われた場合、検査装置を装着した状態で一晩眠ってもらい睡眠中の呼吸状態、血中酸素濃度、体位などを測定し睡眠時無呼吸症候群かどうか判定します。最初は自宅で行える簡単な装置で行います。その結果、より詳しい検査が必要な場合は、一泊入院にて精密に検査できる装置を用いて検査します。

中でも呼吸状態は睡眠時無呼吸症候群かどうかの重要な判定要素です。入眠中の低呼吸や無呼吸の発生回数を明らかにし、その発生数が5回以下なら正常、5回～15回なら軽症、15回～30回なら中等症、30回以上なら重症と判定されます。

りがあるのをご存じですか？

●自己チェックリスト

このような症状はありませんか？

睡眠障害・
自己診断
チェックリスト

- 1. よくイビキをかいている
- 2. 睡眠中に呼吸が止まっていると指摘されたことがある
- 3. 日中はいつも眠い方である
- 4. 起床時に頭痛がする
- 5. 車を運転中に信号などで停止したとき、眠ってしまったことがある
- 6. 日中、全身に倦怠感がある
- 7. 夜中に何度も目が醒めてしまう
- 8. 睡眠中に激しく動いている
- 9. 集中力や作業能力の低下を感じる
- 10. よく不安に襲われ気が滅入ったり、考え込んで眠れないことがある



※特に 1.2.3 に該当する方はひとつでもあれば**睡眠時無呼吸症候群**の疑いがあります。
ご遠慮なくご相談ください。

●治療方法

当院で行う主な治療法は、

- 1.CPAP療法*
- 2.生活習慣指導、眠り方の工夫の指導
- 3.歯科口腔外科、耳鼻咽喉科、神経内科など専門医への紹介

※CPAP療法について

正式名称を、持続陽圧呼吸療法 (Continuous Positive Airway Pressure) 略してCPAP (シーパップ) 療法と言います。

寝ている間に、鼻、あるいは口と鼻両方にマスクを付けて、上気道の閉塞や通りにくさを改善させ空気を肺に送る治療法です。当院では、各社のマスク、機器を取り揃えており、患者さん一人ひとりにあった器具を選択し適切な設定を行っています。また1週に1回CPAP外来を行い、呼吸器内科医の診療とともにCPAP療法専門の臨床工学技士による継続的な器具や圧力の調整を行っています。1か月に1回受診が必要ですが、オンライン機器によるリモートチェックもとり入れています。

CPAP

鼻にマスクを装着して空気を送り込み、上気道の閉塞を防ぐ方法で、治療に最も効果的です。図のようなCPAP装置を用います。



生活習慣指導・眠り方の工夫の指導

CPAP療法は対処療法であり、SASを根本的に治す治療ではありません。そこで当院では、生活習慣指導などを行い、肥満などが原因の方には減量のアシストを行って根治治療に努めています。

また、マウスピースが必要な患者さんや外科手術が必要な患者さんにつきましては、他院の専門医と連携を取り、患者さんにとって最適な治療法が選択できるよう心がけています。

～まきろうけん 栄養便り～

牧老人保健施設 栄養科 吉田 恵美子 (よしだ えみこ)

まきろうけんでは毎月1回ご利用者と一緒にご家族にも参加していただける施設行事として『バイキング』を実施しています。残念ながら新型コロナウイルス感染予防のため、現在は開催を休止していますが、これまでたくさんのご利用者やご家族、地域のケアマネジャーのみなさまに楽しんでいただきました。

大人気の散らし寿司や薬膳粥、季節の炊込み御飯、実演の天ぷらやちぢみ、炊き合わせや田楽盛合せ、グラタン、焼き魚、卵豆腐、サラダ、スープ、デザートなど、約30種類の料理を提供しています。そしてご利用者が好きな料理を選んでいただけるように施設職員がご案内し、食べやすいようにカットするなどのお手伝いをしております。



◇バイキングの人気メニュー

No.1 散らし寿司



No.2 天ぷら



◇デザート

No.1 ソフトクリーム



No.2 フルーツ



楽しみに待ってくださるご利用者のためにも新型コロナウイルスが収束し、バイキングが再開できることを願いつつ、現在は感染予防に配慮した別の形でのイベント実施を計画中です。また、日々のお食事でも皆様にご満足いただけるよう努めてまいります。

バイキングでも大人気 ～～ゴーヤチャンプルー～～

ゴーヤはビタミンCが豊富で感染症予防や肌荒れ防止の効果が期待されます。

ゴーヤのビタミンCは加熱しても壊れにくい特徴があり、炒め物にも適しています。また苦味成分モルデシンは胃液の分泌を促して食欲を増進させる働きがあり、夏バテや疲労回復にも効果的です。



(2人前 材料)	
豚バラスライス	100g
ゴーヤ	1/2 本
卵	1 個
人参	30g
木綿豆腐	1/2 丁
サラダ油	
(調味料)	
酒、醤油、塩、こしょう	適宜
かつおぶし	

- (作り方)
1. ゴーヤは縦半分にしてスプーンで種とワタを取り除き薄切りにする。
 2. 水切りした豆腐をひと口大にちぎり、フライパンで軽く焼き色がつくまで炒めて一旦お皿に取り出す。
 4. フライパンで豚肉、軽く湯通ししたゴーヤ、人参を炒め、豆腐を加えて炒め合わせ調味する。
 5. ほぐした卵を全体にまわし入れさっくり混ぜ、火を止めてかつおぶしを加える。

防災の準備はできていますか？

牧ふくし用具 齋藤 健(さいとう たけし)

牧ふくし用具では、ご利用者や病院・施設を中心にレンタルや販売という形で福祉用具を提供しております。また、介護に携わる商品だけではなく、防災用品も取り扱っております。

世間では防災への意識も高まってきていますが、もし避難しなければならないような災害にあった時、必要なものは準備できていますか？

『実際に準備といっても何をを用意したらよいかわからない』『色々揃えるのが手間でなかなか準備できない』という方もいらっしゃると思います。最近ではリュックの中に災害発生時に役に立つアイテムがたくさん入っていてすぐに避難できるという商品もございます。中身は懐中電灯、携帯トイレ、マスク、防寒防風に活用できるアルミシート、使い捨ての皿、スプーン、箸など充実した内容になっています。一時的に避難しなければならない状況になった時に準備がいらず、このリュックを背負って避難出来るのでオススメです。



準備よし！

牧ふくし用具 防災関連商品 売れ筋ランキング

1位	防災バッグ一式セット
2位	災害備蓄用食品(パン、ご飯、水など)
3位	懐中電灯(ラジオ付き、LEDタイプなど)
4位	ヘルメット、防災頭巾
5位	携帯簡易トイレ

また水道・電気などがストップした場合に役に立つ長期間保存できる水や手動で発電しラジオが聞くことができたり、スマートフォンが充電できる便利な商品もございます。この他にも、非常食や簡易担架、身を守るためのヘルメットなどさまざまな商品を取り扱っております。



防災用品の相談や購入のご希望がございましたら、**牧ふくし用具**までご連絡ください。防災用品だけではなく、ショールームにも福祉用具を展示していますので、お近くまでいらしたら是非、お立ち寄りくださいませ。地域のみなさまにお役に立てるような商品をいろいろ取り扱っております。お待ちしております！



牧ふくし用具

住所：大阪市旭区清水4-2-22

電話：06-6958-1030

営業時間：8:30~17:00(月曜日~金曜日)

担当：齋藤・岩本・西垣

「牧けあぷらん関目」移転のお知らせ

2020年6月1日より牧けあぷらん関目が移転いたしました。

**新住所：大阪市城東区関目 4-6-2
エクセル 103号室**

電話番号：06-6786-6230 ※電話番号、FAX番号の変更はございません。
FAX番号：06-6786-6232

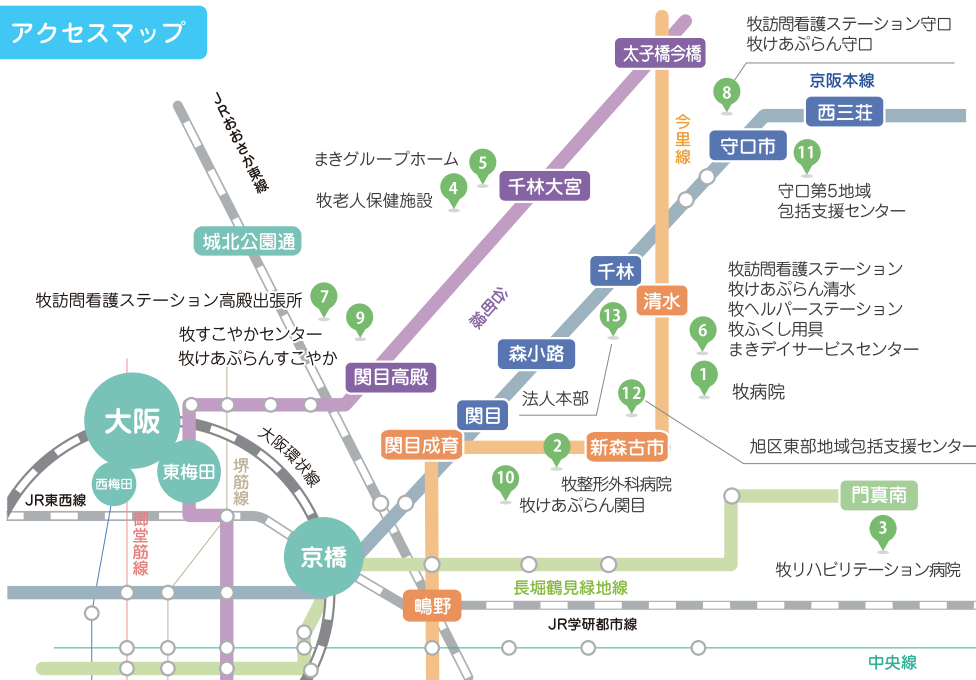
引き続き、城東区エリアを中心に地域に貢献できる活動を展開していきます！

介護保険に関するご相談等がございましたらお気軽にお問い合わせください。

今後ともどうぞよろしくお願いいたします。



アクセスマップ



牧ヘルケアグループ 医療法人清翠会

私たちの理念

Medical for Happiness

一人ひとりの幸せな人生を支えるために

私たちの約束

『Professional』

医療人としての誇りと謙虚さを持ち、日々研鑽を重ねます。

『Heart』

あたたかい想いやりの心とともに、あなたに寄り添います。

『Team』

和をもった信頼されるチームで、あなたを支えます。

- 1 **牧病院**
〒535-0022 大阪市旭区新森7-10-28
TEL: 06-6953-0120
牧病院デイケアセンター
TEL: 06-6953-1881
牧病院訪問リハビリテーション
TEL: 070-5043-0494
- 2 **牧整形外科病院**
〒536-0008 大阪市城東区関目6-15-30
TEL: 06-6786-6200
- 3 **牧リハビリテーション病院**
〒571-0015 大阪府門真市三ツ島3-6-34
TEL: 072-887-0010
牧リハビリテーション病院
訪問リハビリテーション門真
TEL: 072-887-0010
牧リハビリテーション病院デイケア門真
TEL: 072-887-0050
- 4 **牧老人保健施設**
〒535-0004 大阪市旭区生江2-15-14
TEL: 06-6929-0300
- 5 **まきグループホーム**
〒535-0004 大阪市旭区生江2-14-24
TEL: 06-6929-5355
- 6 **牧訪問看護ステーション**
〒535-0021 大阪市旭区清水4-2-22
TEL: 06-6953-1222
牧けあぷらん清水
TEL: 06-6953-1235
牧ヘルパーステーション
TEL: 06-6953-1107
牧ふくし用具
TEL: 06-6958-1030
まきデイサービスセンター
TEL: 06-6953-1506
- 7 **牧訪問看護ステーション高殿出張所**
〒535-0031 大阪市旭区高殿6-18-41-107
TEL: 06-4254-6660
- 8 **牧訪問看護ステーション守口**
〒570-0028 大阪府守口市本町1-7-21-102
TEL: 06-6991-5556
牧けあぷらん守口
TEL: 06-6991-5557
- 9 **介護老人保健施設**
牧すこやかセンター
〒535-0031 大阪市旭区高殿6-14-41
TEL: 06-6955-4865
牧けあぷらんすこやか
TEL: 06-6955-7511
- 10 **牧けあぷらん関目**
〒536-0008 大阪市城東区関目4-6-2-103
TEL: 06-6786-6230
- 11 **守口第5地域包括支援センター**
〒570-0033 大阪府守口市大宮通1-13-7
TEL: 06-6992-1180
- 12 **旭区東部地域包括支援センター**
〒535-0022 大阪市旭区新森4-27-13
TEL: 06-4254-3336
- 13 **法人本部**
〒535-0021 大阪市旭区清水2-11-14
TEL: 06-6953-0190