

いつも優しく



北安曇郡池田町の「七色大かえで」

城西医療財団 理念

私達は、病める人、障害を持つ人にいつも優しく、
最良の医療サービス及び福祉サービスを一体的に提供する。
また、心身の健康保持・増進を志向する人に最良の保健サービスを提供する。
利用者を身体的、精神的、社会的、そして倫理的に診療し、
科学的根拠に基づいた治療を行う。

2012年11月25日発行
●発行 社会医療法人 城西医療財団 〒390-8648 長野県松本市城西1-5-16 ☎0263-33-6400 FAX0263-33-9920
ホームページ <http://www.shironishi.or.jp>
●編集/発行者 広報文化委員会

部署紹介

●居宅介護支援事業所

居宅介護支援事業所は、何らかのお体の変化で、介護を受けながら生活していく必要が出てきた時に、今後の生活をサポート、支援をさせていただく事業所です。
65才以上で介護が必要になった方、また40才以上で特定の病気に介護が必要になった方が介護保険の対象になります。
介護保険のサービスを受けながら自宅での生活が円滑に進むように、ケアマネジャー（介護支援専門員）が自宅に伺い、利用者様、家族の方から相談を受けています。
介護が必要なられた方でも、自宅で日常生活が送れるようにケアプラン（介護サービス計画）を作成し、介護サービス事業所（訪問看護、訪問介護、通所介護、通所リハビリ等）や、行政との連絡調整、手配等を迅速かつ適切に対応しております。
利用者様が、生き生きとその人らしく生活できることを念頭に関わらせて頂いています。
城西医療財団は、次の4ヶ所の居宅介護支援事業所を開設しています。

【松本西介護相談センター】

松本市城西 1-5-16（城西病院内）

【しろにし】

松本市城西 1-5-16（城西病院内）

【とよしな】

安曇野市豊科 5633-1（安曇野メディア内）

【しろうま】

北安曇郡白馬村神城天神原22844（白馬メディア内）

また、連携施設として

『安曇野南介護相談センター』安曇野市三郷小倉6079-1（介護老人福祉施設小倉メナー内）が開設されています。

右記5ヶ所の居宅介護支援事業所が定期的に連絡会議を開催し、勉強会、情報交換等を行って職員の資質の向上に努めております。

それぞれの事業所では、いつでも迅速かつ丁寧に対応させていただくことを念頭において、日々の業務にあたっております。介護の事で何かお困りの事があればどんな事でも結構ですので、遠慮せずお気軽にお声掛けください。お待ちしております。

各施設スタッフ



『しろうま』



『とよしな』



『しろにし』



『松本西介護相談センター』

SEC出版 新刊のご紹介

『討論・医療と国防は国の礎』

山中昭栄 務台俊介 篠崎英夫 関 健 共著 定価1500円（税別）

本書は、財団創立125周年を記念して行われた討論会を採録したものです。

大震災の直後から国民の生命と財産を守る「医療」と「国防」の重要性の認識が高まってきた今、日本が置かれている危機的状況を、この本を手にする事で多くの方々に共通の認識として理解していただければと思います。

『認知症 なぜこうなるの？ どうすればいいの？ 認知機能篇』

岸川 雄介 著 定価800円（税別）

認知症を臨床医として20数年間にわたり研究してきたミサトピア小倉病院 副院長の岸川医師が、認知症をもう少し深く理解し、より良い対処方法を考えられるよう、症状別にわかり易く解説したハンドブックです。

お近くの書店にてお買い求めください。

SECとは、'S'Enterprise & Consulting の謂です。
'S'は、社会医療法人 城西医療財団の事業を象徴するロゴです。

インフルエンザについて

城西病院 小児科医師 石井 純子



インフルエンザは、インフルエンザウイルスが原因で起こる病気です。

症状としては、突然に38～40度の高熱が出るのが特徴で、さらに、倦怠感、筋肉痛、関節痛などの全身症状も強く、これらの激しい症状が通常5日間ほど続きます。また、伝染性が非常に強く、気管支炎や肺炎を併発しやすく、重症化すると脳炎や心不全をおこすこともあり、特に高齢者や乳幼児は重症化しやすいので注意が必要です。

日本では、毎年11月下旬から12月上旬にインフルエンザのシーズンが始まり、1～3月にピークを迎えて、4～5月にかけて患者数は減少します。気温が低く乾燥した冬には空中を漂っているウイルスが長生きすることと、冷たい乾燥した空気により私たちの鼻やのどの粘膜が弱っているからです。

インフルエンザは患者さんのくしゃみや咳、痰などで吐き出される飛沫を介して感染し、潜伏期間は1～3日です。

予防方法としては、人ごみのマスク、外出後の手洗いとうがいと洗顔、適度な温度と湿度を保つことが大切です。

最も確実な予防方法は予防接種を受けることです。インフルエンザワクチンを接種することにより、成人の場合の発症予防率は60～90%といわれています。ワクチンを接種しても発症してしまう方がいますが、ワクチンを接種していれば、症状が軽症ですむことが多いこともわかっています。ワクチンは接種してから効果が出るまで1～4週間かかるので、12月頃から流行が始まると考えると11月中に接種することが最善です。特に高齢者や心臓や肺、腎臓に慢性の病気をお持ちの方はなるべく早めに受けることをお勧めします。

インフルエンザの診断は近年では迅速診断が可能になりました。鼻の奥の粘膜や咽頭の粘膜から粘液を採取し、15～20分ほどで診断が得られるようになりました。

治療方法は十分な体力があれば自然に治りますが、合併症を併発する危険を考え早めに医療機関を受診するほうが良いと思

います。特に高齢者や慢性疾患をお持ちの方は合併症を併発する頻度が高いのでぜひ受診をしてください。

一般的には、できるだけ安静にし、十分な睡眠と栄養をとって、水分補充を十分行ってください。室内の湿度は60～70%を目安に加湿してください。

解熱鎮痛剤に関しては、インフルエンザに使用することにより脳炎の頻度が高くなるという報告があります。特に小児の場合は安易な解熱鎮痛剤の使用は控え、必ず使用可能な薬剤について医師や薬剤師に問い合わせてください。

化学療法にはA型B型両方のインフルエンザに効果のあるノイラミダーゼ阻害剤の吸入薬であるザナビル（商品名リレンザ）と経口薬であるリン酸オセルタミビル（商品名タミフル）があり、発症48時間以内に投与開始すると効果が期待できます。また、近年長時間作用型ノイラミダーゼ阻害剤の吸入薬のラニナミビルオクタン酸エステル水和物（商品名イナビル吸入粉末剤）が発売され、単回吸入でA型B型両方のインフルエンザに効果があります。

「S」ウェルネスクラブ

健康運動指導士 吉野 慎也



皆さん、こんにちは。
「S」ウェルネスクラブ神城の施設をご紹介します。

私は、今年4月から「S」ウェルネスクラブ神城に赴任しました。宜しくお願い致します。

前任のトレーナーから引き継ぎ、半年が経過致しました。白馬・小谷地域の皆さんに、ご利用しやすい、地域に根ざしたクラブにしていきたいと取り組んでいます。

ウェルネスご利用の会員さんの年齢層は幅広く、30才代からなんと90才の方までがトレーニングルームをご利用されております。

急速に進む高齢化、白馬村の高齢化率も25%になるエリアです。地域住民の横の繋がりを根強く感じ、人が温かいと印象をうける地域でもあります。

「S」ウェルネスクラブ神城では、白馬村から委託され、介護予防事業「まめった講座」を行っています。

その講座について、ご紹介いたします。

毎週金曜日、65才以上の村民を対象に、体力・筋力の低下を感じている方、身体を動かす機会が減ってきた方、外出する機会が減った方、運動機能以外にも意欲が減退してきたと感じる方など様々です。

交通手段の無い方には、送迎も行っています。期間は3ヶ月。その後は卒業生として継続可能です。スタッフも、ウェルネス会員の皆さんが、サポートスタッフとして協力して下さり、お互いを支えていこうという意識が、芽生える時間にもなっているのではないかと感じています。

まだ、健康増進は余暇的な価値観で、農作業を主に置くというお話も強い地域です。運動機能の維持、向上には適正な運動も取り入れて、皆さんの前向きに取り組む意欲の持続がなければ効果も一時的なものになってしまいます。

誰もが健康でありたい！と願っていると思います。健康寿命（介護を必要としないで元気でいられる時期）を伸ばしてい

くには、その方の意識を何処に向け、身体的な変化、活動意欲を低下させない取り組みに「まめった講座」、「S」ウェルネスクラブ神城が地域の皆さんに活用して頂ける場所になればと思います。



「S」ウェルネスクラブ神城

■ ご意見・お問い合わせ先
TEL:0261-75-7100

メール: shirouma-info@shironishi.or.jp

■ 城西医療財団ホームページ
<http://www.shironishi.or.jp>