

季刊紙

医療法人社団 岡田会

理念

正義・友愛・奉仕

基本方針

医療にヒューマニズムを

# やまのべ

第56号

令和3年8月16日発行

(題字) 奈良県指定無形文化財保持者  
無監査 刀匠 月山 貞利



『室生 (龍王ヶ淵)』

ピロリ菌のはなし／今から自分で出来る防災対策をしよう.....	01
食欲の秋～旬の食材で健康になろう～／インフルエンザにも気をつけよう.....	02
ここが変わった！改正介護保険.....	03
介護保険施設におけるリスクマネジメント／サービス事業所の感染対策について.....	04
まきむく草庵入所サービス／自宅で出来るリハビリ体操.....	05
連載：地域の光と風.....	06
8月、9月は台風が多い季節です／編集後記.....	07
送迎車時刻表／外来診察一覧表.....	07

発行 医療法人社団 岡田会

〒633-0081 奈良県桜井市草川61番地の1 TEL 0744-45-1199 FAX 0744-42-1320  
e-mail office@yamanobe.or.jp https://www.yamanobe.or.jp

責任者 編集委員会



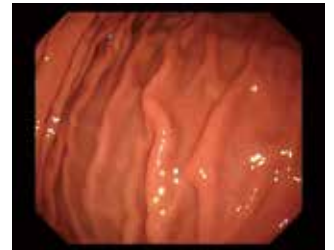
# ピロリ菌のはなし

ピロリ菌（ヘリコバクター・ピロリ菌）が胃に感染すると、慢性胃炎、胃潰瘍、十二指腸潰瘍、胃の悪性リンパ腫などさまざまな病気を発症すると言われています。胃癌の多くは慢性胃炎を背景に発症することが多く、ピロリ菌感染者の胃癌の発症率は未感染者の15倍以上と報告されています（Gastroenterology, 2001;121:784-91）。また、40歳以下の若年者でも、ピロリ菌感染が胃癌のリスクを高めることが知られています。



## ピロリ菌の除菌について

胃癌発生のリスクを低下させるために、ピロリ菌に感染しているかどうかを検査すること、感染している場合はピロリ菌除菌を行うことが大切です。ピロリ菌の除菌には、2種類（クラリスロマイシン、アモキシシリン）の抗生剤と胃酸を抑える薬剤を1日2回、1週間服用します。1回目の除菌の成績としては最近では約92%となっています。もし、1回目の除菌治療が不成功であった場合は、クラリスロマイシンをメトロニダゾールに変更して2回目の除菌を行います。2回目の除菌の成功率は約98%です。2回目までの除菌療法は保険診療で行うことが可能です。



ピロリ菌未感染の胃

## 胃癌の早期予防・発見について

早期胃癌に対して内視鏡治療を受けた患者さんに対してピロリ除菌を行ったところ、胃癌の発生は約3分の1に抑制されると報告されています（Lancet, 2008;372:392-97）。胃癌の発症のリスクとなるピロリ菌を早い時期に除菌するほど、胃癌の予防効果が高いといわれています。しかし、除菌が成功しても胃癌のリスクが0になるわけではありません。除菌を行ったあとも内視鏡など定期的な検査を受けることが大切です。またピロリ菌が陰性であっても、胃癌検診などを受けることをおすすめします。



ピロリ菌に感染している胃

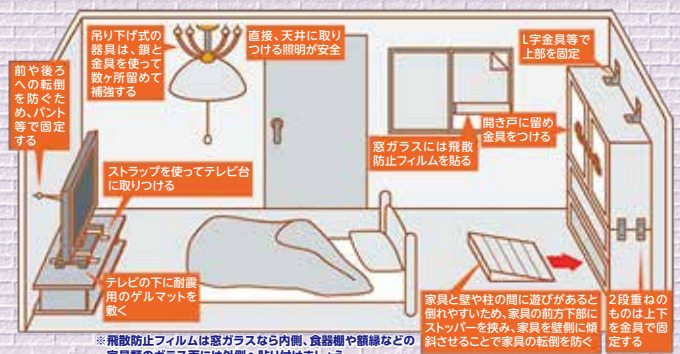
忘れてはいけない！日本は地震大国なのだ！

## 今から自分で出来る防災対策をしよう

震度階級	人の体感・行動	固定していない家具の状況	屋外の状況	耐震性の低い木造建物	斜面等
5弱	物につかまらないうちが感じる。	移動することがある。	まれに窓ガラスが割れて落ちることがある。	軽微なひび割れ・亀裂がみられることがある。	落石やがけ崩れが発生することがある。
5強	物につかまらないうちが歩かなくなることが多い。	倒れることがある。	補強されていないブロック塀が崩れることがある。	ひび割れ・亀裂がみられることがある。	
6弱	立っていることが困難になる。	大半が移動し、倒れるものがある。	壁のタイルや窓ガラスが破損、落下することがある。	倒れるものもある。	がけ崩れや地すべりが発生することがある。
6強	立っていらぬ、はわないうちが動かない、飛ばされることもある。	ほとんどが移動し、倒れるものが増える。	補強されていないブロック塀のほとんどが崩れる。	傾くものや、倒れるものが増える。	がけ崩れが多発し、大規模な地すべりや山体の崩壊が発生することがある。
7		ほとんどが移動したり倒れたりし、飛ばれることもある。	補強されているブロック塀も破損するものがある。	傾くものや、倒れるものがさらに多くなる。	2段重ねのものは上下を金具で固定する

もしも、地震がおきたら・・・準備出来ていますか？

- あなたの家は大丈夫？
- どこに避難する？
- 何を持っていく？
- 職場、家族との連絡方法は？



お薬手帳忘れずに！！



### ちなみに用意しておくの良い物

- 手回し懐中電灯付きラジオ（電気が使えない可能性あり）
- 3日分の食糧と水（季節により日持ちするもの）
- ラップ（お皿に敷いたり包帯代わりや保温にも使える）
- ビニールゴミ袋（防寒着、トイレ、ポリタンク等の代わりになる）
- ウエットティッシュ、トイレトーパー（水が使えない可能性あり）
- 携帯カイロ（弁当、ミルクなど温められる）
- 常備薬、消毒、マスク（洗って使えるものがよい）

# 食欲の秋 ~旬の食材で健康になろう~

秋は気温も下がり、集中力も増して、過ごしやすい季節ですね。

秋といえば、**スポーツの秋・読書の秋・紅葉の秋・美りの秋・行楽の秋**と多くの秋を耳にします。中でも**食欲の秋**を連想される方は多いと思います。

今回、当編集部では、秋刀魚、鮭、松茸やさつまいもなどの旬の食材の中から、きのこや鮭を使って、きのこ鮭のバター醤油炒めを作ってみました（写真は、編集委員が作ったほんものです）。

旬の食べものはおいしいのはもちろんのこと、栄養価も高いです。

鮭、鯖、秋刀魚どれも秋になると脂がのって美味しくなります。魚の脂には動脈硬化や血栓の予防をしてくれるDHAやEPAが豊富に含まれています。

また、きのこ類も秋に旬を迎えるものが多いです。きのこは種類も多くありますが、どれも食物繊維やビタミン類が豊富に含まれます。どんな料理にも相性が良いので、使いやすくていいですね。

旬の食材の鮭ときのこをふんだんに使って手軽に作れる料理を1つ紹介させていただきます。

皆さんも旬の食材を、美味しく食べて健康になりましょう。

## きのこ鮭のバター醤油炒め



### 材料

生鮭	2切れ
小麦粉	適量
しめじ	1パック
エリンギ	1パック
サラダ油	大さじ1
醤油	大さじ1と1/2
バター	15g
青ネギ	適量

### 作り方

- ・鮭はひと口大に切り、小麦粉をまぶしておく。しめじは小房に分ける。エリンギは横半分に切り、1/4程度のくし切りにする。
- ・フライパンにサラダ油を熱し、鮭を中火で両面焼き、エリンギ、しめじを加えて炒める。
- ・火が通ったらしょうゆを加えて絡め合わせ、バターを加える。
- ・器に盛りつけて、たれをかけ、青ねぎをのせる。

## インフルエンザにも気をつけよう



過ごしやすい気候になったのも束の間、寒い冬が訪れます。冬といえば、インフルエンザの季節です。近年は、新型コロナウイルス（COVID-19）が猛威をふるっていますが、インフルエンザも忘れてはいけな、冬の代表的な感染症です。



マスクの着用や手洗いうがい、アルコール等による手指消毒は、新型コロナウイルス（COVID-19）だけでなくインフルエンザの感染予防にも有効です。外出や人に会う際にはしっかりとマスクを着用し、帰宅した際にの手洗いうがい、こまめな手指消毒を心がけましょう。一人ひとりのちょっとした気遣い、心掛けが自分だけでなく周りの人々を守ることに繋がります。新型コロナウイルス（COVID-19）が1日でも早く終息し、以前と同じように気軽に旅行や食事に出かけることのできる、そんな世の中に戻れるといいですね。



ここが変わった!

# 改正 介護保険

## 【改正の大きなテーマ】

- ・感染症や災害への対応力強化
- ・地域包括ケアシステムの推進
- ・自立支援・重度化防止の取り組みの推進
- ・介護人材の確保・介護現場の革新
- ・制度の安定性・持続可能性の確保



## 科学的介護って何？

2021年4月、介護保険改正があり、介護サービスの在り方が大きく変わりました。その中でも『科学的介護』という新しい言葉ができました。『科学的介護』とは厚生労働省が推奨しているもので、データベース〈LIFE〉を活用する介護の新しい形です。

〈LIFE〉とは利用者の状態や介護ケア方法などのデータを集めるデータベースです。介護業界におけるエビデンス（根拠）の蓄積や活用に必要なデータを収集・分析します。

他の事業所のデータも蓄積されているため参考となるデータが多数になり、それらを研究し介護現場にフィードバックするため、根拠に基づいた介護ができるようになります。

利用者様の状態や計画書の改善等を行い、リハビリテーションの効果アップ・栄養状態や排泄状態の改善、ケアの質の向上につなげます。

医療分野においては1990年代以降「エビデンスに基づく医療」がすでに実施されています。

科学的介護ははじまったばかりですが、このデータの蓄積が進んだ5年後・10年後にはデータが豊富になり「未来に希望がもてる介護」が期待されます。

当法人の事業所でも科学的介護の推進を図ってまいります。

ビッグデータの活用

## 科学的介護の実現

—自立支援・重度化防止に向けて—

- 科学的に自立支援等の効果が裏付けられた介護を実現するため、科学的分析に必要なデータを新たに収集し、世界に例のないデータベースをゼロから構築。
- データベースを分析し、科学的に自立支援等の効果が裏付けられたサービスを国民に提示。
- 2018（平成30）年度介護報酬改定から、自立支援に向けたインセンティブを検討。

### 高齢者個々人に関するデータ

#### 高齢者の状態

従来取得していたデータ

- ・要介護認定情報
- ・日常生活情報（ADL）
- ・認知機能

新たに取得していくデータ

- ・身長、体重
- ・血液検査
- ・筋力、関節可動域
- ・骨密度
- ・開眼片脚立時時間
- ・握力計測
- ・心機能検査
- ・肺機能検査
- ・

#### 提供されたサービス

従来取得していたデータ

- ・介護サービスの種別

新たに取得していくデータ

- ・医療、リハビリテーション、介護の具体的なサービス内容



科学的分析に必要なデータを新たに収集

### 科学的に自立支援等の効果が裏付けられたサービスの具体化

- ・国立長寿医療研究センター等の研究機関を活用して、サービスが利用者の状態に与えた効果を分析。
- ・科学的に自立支援等の効果が裏付けられた介護の具体像を国民に提示。

(分析のイメージ)

脳卒中に伴う左側の麻痺により3メートルしか自力で歩行できない



サービス提供前の状態



杖を用いれば自力歩行が20メートル可能



屋内で自由に歩行が可能

サービス提供後の状態

どのようなサービスが有効か科学的に分析、提示

提供されたサービス

### 国民に対する見える化

介護報酬上の評価を用いて、科学的に効果が裏付けられたサービスを受けられる事業所を厚生労働省のウェブサイト等において公表。

■山の辺病院  
■やまのペリハビセンター  
☎ 0744 (45) 1199  
桜井市草川 60 番地

■介護老人保健施設(従来型)  
やまのベグリーンヒルズ  
☎ 0744 (45) 5960  
桜井市大豆越 104 の 1  
◇入所 ◇短期入所療養介護  
通所リハビリテーション  
介護予防通所リハビリテーション(デイケア)

■介護老人保健施設(ユニット型)  
まきむく草庵  
☎ 0744 (45) 1502  
奈良県桜井市草川 58 番地  
◇入居 ◇短期入所療養介護  
通所リハビリテーション  
介護予防通所リハビリテーション(デイケア)

■指定通所介護施設  
デイサービスやまのべ  
☎ 0744 (45) 0280  
桜井市大豆越 104 の 1

■短期入所生活介護施設  
やまのベオレンジヒルズ  
☎ 0744 (45) 5966  
桜井市大豆越 104 の 1

■訪問看護・訪問介護  
居宅介護支援事業所 アップル  
☎ 0744 (45) 0604  
桜井市大豆越 104 の 1

■在宅介護支援センターやまのべ  
☎ 0744 (45) 5962  
桜井市大豆越 104 の 1  
各種介護保険サービスのご相談はお気軽にお問い合わせ下さい。(相談は無料です。)

■児童発達支援・放課後等デイサービス  
発達・教育支援センター アミクス  
☎ 0744 (46) 3730  
桜井市辻 53 番地  
営業時間：火・金・土 9:00～17:00  
水・木 11:00～18:45  
※日・月・祝はお休みとなります  
対象：0～18歳までの受給者証をお持ちの方

# 介護保険施設におけるリスクマネジメント

## リスクマネジメントとは？

リスクを組織的に管理し、損失などの回避または低減を図るプロセスを言います。

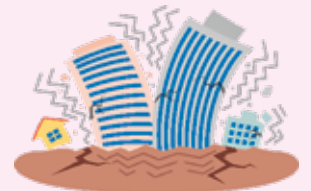
施設・事業所でのリスクは転倒・転落や誤嚥による介護事故、感染、また「個人情報漏洩」や「自然災害」など、そのリスクは幅広くあります。

## 施設での取り組みは？

転倒、転落、誤嚥などの介護事故を、できる限りゼロにしたい。介護現場では普段から、ヒヤリハット事例の分析や「事故発生防止委員会」の定期的な開催などを通じて、リスクマネジメントに取り組んでいます。



リスクマネージャー養成講座を受講しました



# サービス事業所の感染対策について

## 施設・車内での対応

### 定期的な換気を実施



### テーブルにパーテーションの設置



### 定期的な消毒



### 空気清浄機の導入



### 走行中も換気を実施



### 送迎前後の消毒



### 車内にも空気清浄機



## 利用者様・家族様へのお願い

### 前日に体調確認



### 当日朝の体温測定



### 食事前の手洗い・消毒



### マスク着用のお願い



## まきむく草庵 入所サービス

現在、施設では感染拡大防止対策として、家族様との面会、外出・外泊の制限をしているところではあります。そのような中であっても季節の変化や移ろいを楽しむ機会をもっといただけるように、利用者様と一緒にフロアの装飾を作っていただき、外の景色を眺めるような、彩りのある生活空間が出来上がりました。制作活動中はスタッフも利用者様もお互いに見あい、笑いあい、触れあい、声を出しあい、笑顔が広がっていきます。出来上がった作品を前に写真を撮り、皆さん楽しんでおられました。

改めて目的や役割を持って生活することの大切さを再認識いたしました。また、今年の母の日、父の日にはスタッフによる手作りカーネーションと薔薇の花束を前に、イベントをさせていただきました。今後も利用者様が少しでも豊かで心癒される環境の中で、笑顔で過ごしていただけるようにスタッフ一同お手伝いさせていただきます。



### 自宅で出来るリハビリ体操 part16 【誰でもできる腹筋運動】

「最近腰が痛いわ〜」、「最近よくつまずく・・・」、「腹筋したいけどしんどくて長く続かない・・・」

そんな事にしたことありませんか？実はすごく簡単な方法があります。これで腰痛が和らぎ、転びにくくなります。

今回は初級編ポイントの1つ「頭」を上げるだけ！

#### 【方法】初級編

- ① 仰向けになります
- ② お膝を 90° 程曲げてお腹に手を置いて下さい
- ③ 頭を上げたり下げたりします (10 回程度)

これだけで OK

#### 注意

- ※お膝に人工骨が入っている方は曲がる範囲で大丈夫です
- ※首が痛い方は無理ない範囲で行うこと、控えることをお勧めします。



「桜井市委託地域包括支援センターひかり」が引っ越ししました。

住所 〒 633-0087 奈良県桜井市大豆越 104-1 やまのベグリーンヒルズ内

# 地域の光と風



## おふさ観音

おふさ観音 副住職 密門 裕範

**お**ふさ観音として知られる当寺は、正式には高野山真言宗別格本山観音寺という名前を持ちます。通称名のおふさ観音は、お寺の歴史に由来する名前です。現在お寺のある場所には元々は池があり、慶安三年四月十七日の早朝にその池の辺りを散歩していた土地の娘、おふささんが、池に浮かんだ霧の中に観音様が現れるのを見たそうです。それがきっかけでその池のほとりに小さなほこらを建てて観音様をおまつりする事になりました。地域の人々はその観音様を大切にし日々拝んでおりましたが、様々なお願い事をたいへんよく叶えて下さる観音様という事でしだいに有名になり、遠方からも拝みにこられる方々がたくさん増え

てきたそうです。そこで土地の人々の中で、その観音様をご本尊としたお寺を建立しようという事になりました。そして人々の努力のかけがえがあり、多くの人々が協力しあい寄付を募ってお寺を建てる事が出来ました。その際、つてをたどって高野山に向きお寺を守るお坊さんを紹介してもらい、高野山真言宗のお寺として現在に至ります。この話からも分かるように当寺の一番の特徴は庶民の協力により建立された「庶民信仰のお寺」という事です。当寺ではその成り立ちを大切に、少しでも多くの方々にお寺を訪れる縁を結んで頂こうと色々な試みをしております。春と秋には境内一杯に四千種以上の香り高きバラが咲き誇る「バ

ラまつり」夏には境内に二千五百個の風鈴を飾り、今では大和の夏の風物詩と呼ばれるようになった「風鈴まつり」が開催され、近畿は元より全国からたくさんの方々にお越し頂くようになりました。また本堂では、年中無休でぼけ封じ、病封じ、厄除けなどで訪れる参拝者のご祈禱を務めております。コロナ禍で誰もが心の苦しい日々を過ごす昨今であります。仏教で最も大切にする教えの一つに「一切皆苦」という事があります。



円空庭

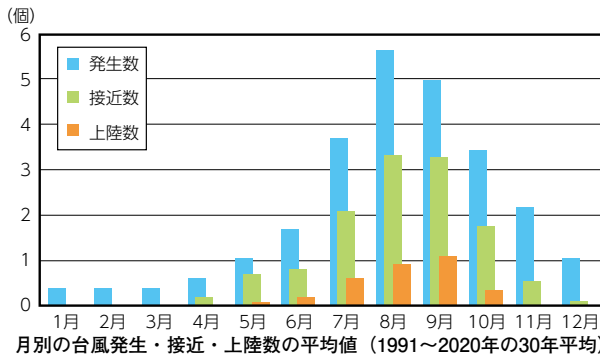
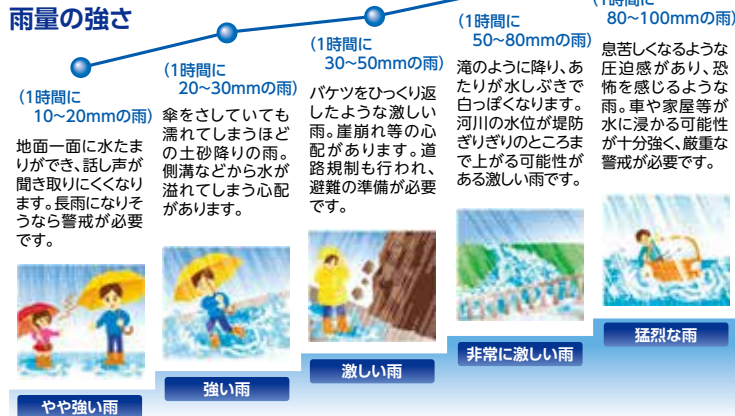
これは、世界は全て私達の思うようにはならないのが当たり前であり、それが苦を生んでいる、という意味を含みます。つまり思うようにはならない事が当然の事であり、それをまず我々自身が自覚する事が大切であります。それをよく考えると苦でない瞬間、心地よい幸せな時がいくかに大切かという事の有難さを気づく事につながります。そういう教えを基本にして、当寺では美しいバラを慈しみ、風鈴の音色に夏の風を感じ、少しでもお寺を訪れる皆様の心の中に平安とやすらぎを感じて頂ければ寺内一同これにまさる喜びはございません。かけがえのない一日の中で、生かせ命、をモットーにこれからもお寺をご参拝される方々をお迎え出来るよう日々精進してまいりたいと思っております。



風鈴まつり

# 8月、9月は台風が多い季節です

## 雨の降り方と強さ



大雨の日は危険がいっぱい  
 幸い奈良は美しい山々に囲まれて水災害は少ないと言えど、何処に危険が潜んでいるか分かりません!  
 田や、畑、用水路など気になるけど絶対に見に行かないで下さいね!!



### 大雨警戒レベル

レベル	住民が取るべき行動	自治体 発令	気象庁 発表
5 (高)	命を守る最善の行動を	災害発生情報	大雨特別警報 氾濫発生情報
4	避難	避難指示(緊急) 避難勧告	土砂災害警戒情報 氾濫危険情報
3	避難の準備 (高齢者等は避難)	避難準備・高齢者等避難開始	大雨警報 洪水警報
2	避難場所などを再確認		大雨注意報 洪水注意報
1 (低)	防災情報に注意を払う		早期注意情報 (警報級の可能性)

出典：気象庁

### 編集後記

2021年は、私にとっても忘れられない年になりそうです。自然災害や COVID-19 で振り回される一方、東京オリンピックが開催されました。私は今年のテレビドラマで、ある教師が生徒に言った、「自分の将来は周りが決めるんじゃないわねえ、世の中の流れに乗るものでもねえ。自分の人生は自分で作る。人生はどうなるかじゃなく、どうするかだ!」という名言に心を打たれました。



## 近鉄桜井駅

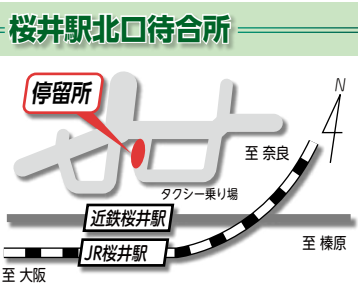
## YAMANOBE HP やまのべリハセンター

### 送迎車時刻表

桜井駅 (北口) → 山の辺病院	山の辺病院 → 桜井駅 (北口)
8:00	8:23
9:05	9:28
9:40	10:03
10:15	10:38
10:45	11:08
11:25	11:48
12:30	12:53
15:55	16:13
	20:10
	20:33

15人乗りです。運転手を除いて定員は14人です。  
 7人乗りです。運転手を除いて定員は6人です。  
 職員送迎専用です。

職員送迎専用です。同乗できます。  
 ※片道20分程度を見込んでおりますが、遅れる場合がございます。  
 ※当分の間、平日の午後、日曜日は運休いたします。  
 ※その他については、病院事務所にお問い合わせ下さい。  
 ※但し、日曜・祝日/年末・年始は運行していません。



無料送迎車運行中!

### 医療法人社団岡田会 山の辺病院 外来診察一覧表 (2021年8月1日現在)

		月	火	水	木	金	土	日
内科一般	一診	藤本	福居	若月 (※15~)	築瀬	田中	藤本	-
	二診	田原	浪崎	近森	-	若月	松山	-
内科 専門外来	糖尿病 田原	-	糖尿病 若月	-	-	-	-	-
皮膚科		-	-	-	樋口	-	-	-
整形外科	(第1・3・5週) 岡本		岡田憲	岡橋	山藤	磯本	(第1・3・5週) 中西	-
	(第2・4週) 尾崎						(第2・4週) 松井	-
整形外科 専門外来			膝関節 岡橋		足・足関節 磯本		(第1・3・5週) 手外科 中西	-
外科系総合外来	岡田	-	-	-	-	-	岡田	-
外科						國重 (※15~)	-	-
脳神経外科		山田						-
リハビリ	岡田	藤本	若月	田原	國重/相澤*	田原/石田*		-
午後診	内科一般	田原	浪崎	藤本	田原	藤本		-
処置外来			担当医		担当医			-

診察時間 午前診 9:00~12:00 相澤\* 小児リハビリ 要予約  
 午後診 (内科一般) 17:00~18:00 石田\* 小児リハビリ 要予約 不定期  
 (処置外来) 18:00~19:00

### 医療法人社団岡田会 山の辺病院 歯科口腔外科外来診察一覧表 (2021年8月1日現在)

	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:00	○	○	-	○	○	○	-
13:00~16:30	○	○	-	○	○	○	-
17:00~19:00	○	-	-	○	-	-	-