



桐

桐光会広報誌

第 20 号

平成27年12月25日発行

調布病院広報委員会
桐光会広報誌編集委員会

救急救命士 病院実習

平成15年より、救急救命士の病院実習実施医療機関として指定され、地域で働く救急救命士の教育を行っています。



当院の産科食

当院では、出産後の体力改善や良い母乳のために、おいしくて栄養バランスの良い食事を提供しています。

<食事について>

産後の体力の回復には…良質のたんぱく質、ビタミン、鉄分、ミネラルは、産後の体力の回復だけではなく母乳にとっても必要な栄養素なので、毎日の食事でも効果的に摂取できるような献立にしています。

良い母乳のためには…動物性脂肪を取りすぎると母乳の質が変わり、乳腺が詰まって出にくくなる、乳腺炎になるといったことがあるため、動物性脂肪の少ない食品を選んでいきます。また、刺激物を多く摂ると母乳の味が変わってしまうことがあるため、刺激の強いものはできるだけ少量にしています。

母乳には必要な水分…母乳は約90%が水分のため、母乳として水分が出ていき、お母さんはのどが渇きやすくなります。良い母乳をたくさん出すためには、お母さんの水分補給が非常に重要です。豆乳、100%ジュースや、カフェインレスのお茶などを提供し、十分な水分補給を行っていただけるようにしています。

<お祝い膳について>

出産後のお祝い膳は洋食・和食をご用意しており、どちらかお好きな方を選んでいただけます。ご家族と一緒に召し上がっていただくことも可能です。

お祝い膳（和食）

- ・お赤飯
- ・鯛の尾頭付き
- ・てんぷら盛り合わせ
- ・揚げ出し豆腐
- ・煮物（盛り合わせ）
- ・酢の物
- ・ゴマ豆腐
- ・清まし汁
- ・和菓子
- ・フルーツ盛り合わせ
- ・飲み物（お茶）



お祝い膳（洋食）

- ・パン又はライス
- ・メバルのポワレ
- ・サーロインステーキ
- ・テリーヌ
- ・エビフライ
- ・チキングラタン
- ・シーフードマリネ
- ・コンソメスープ
- ・サラダ
- ・フルーツ盛り合わせ
- ・ショートケーキ
- ・飲み物（コーヒー・紅茶）



院外でもこんな活動をしています!!

H27年1月30日

多摩区役所内多摩区保健福祉センター
「大人の女性に知ってもらいたい、性と生について」
講師：杉助産師

H27年3月28日

調布市立富士見台小学校 桜まつりにて
・血圧測定 ・栄養相談 ・AED体験
看護師：村松 長谷部 古川、 栄養師：佐久間

H27年8月26日

調布市文化会館たづくり 8階 介護支援専門員連絡協議会
防災リスクマネジメント「その時あなたはどのように動きますか？」
講師：岡本医師 調布消防署・ちょうふ花園からも参加



✦ フロリール通信



地域の力は無限大！



10月のフロリール調布は「音楽の秋を堪能しよう」をテーマとして、新たに2組のボランティア様にお越しいただきました。まず10月10日にはインディアンハーブ演奏者の浜根末稀様がお越しになり、山口百恵さんの「コスモス」や「コンドルは飛んでいる」など全部で6曲の演奏と、皆様と合唱ができる唱歌を5曲、計11曲も演奏して下さいました。



ご利用者様は「映画のテーマ曲よ!」「ああ…懐かしいわねえ～」など、ご利用者様同士お話をされていました。約1時間の演奏会でしたが、とてもゆったりと気持ちの良い時間を過ごす事が出来ました。



10月24日には調布5中のボランティアダンス部の方々にお越しいただきました。ちょうどこの日に利用中の方のお孫さまがボランティアダンス部に所属していらっやいました。13歳から14歳の子どもたちが一生懸命に踊っている姿を見て、ご利用者からは「良かったよ!みんな素晴らしいよ!」と涙を流し、大絶賛されていました。これからも、このように地域で活動しているグループをどしどしお呼びしていきたいと思っておりますので、お楽しみに!



これからのフロリールの予定

12月19日

「フロリール調布年忘れ会」
ご利用者様と一緒に今年の
まとめの会にしたいと思います。

今月のレク情報：お散歩。



作品作り：ブドウ作り

上手く張り付けられる?



定例ボランティア：

ギッチャンズ!

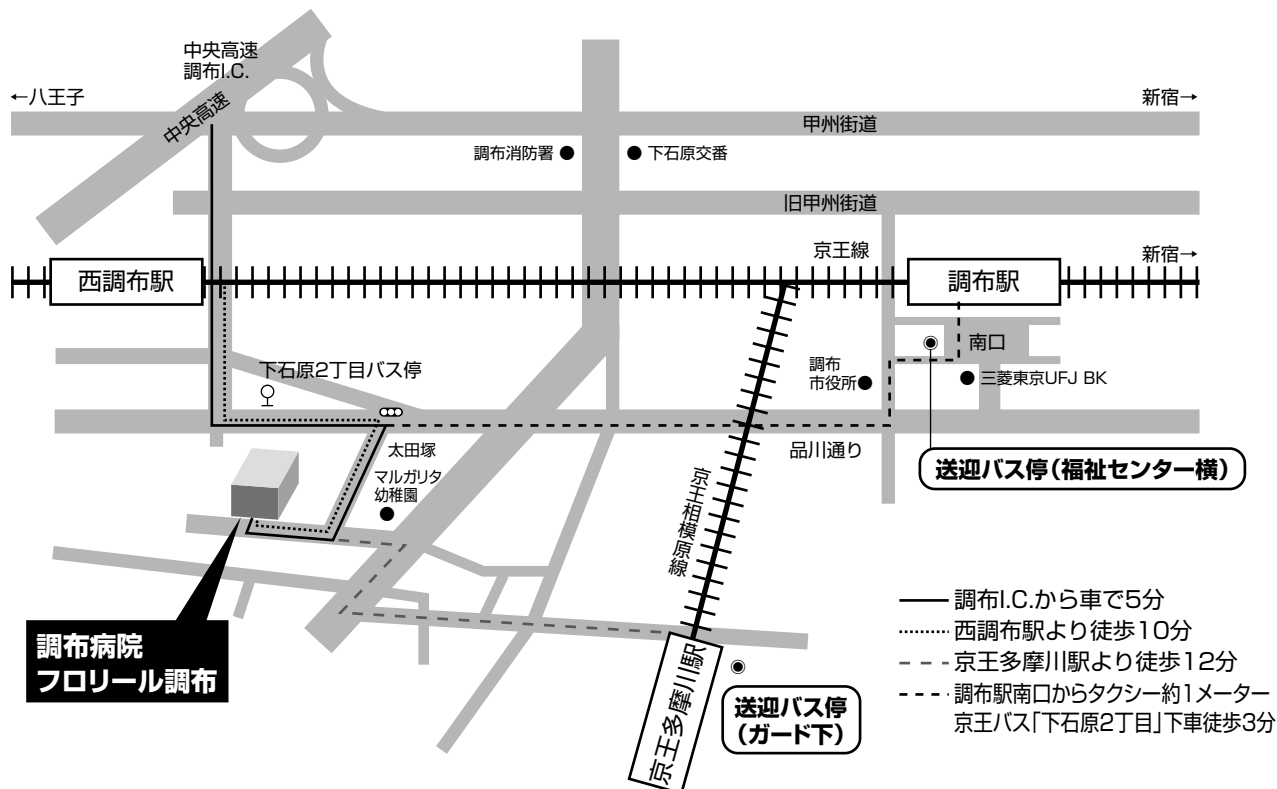


コラム連載第8回「本当は怖いドライマウス」

人の心がかさついてしまい、潤いを欲している時代、身体の方もかさついているようです。(次の項目をチェックしてみよう)
◎□の渴きが三ヶ月以上続いている ◎□臭がする ◎あごの下が、繰り返しあるいはいつも腫れている ◎乾いた食べ物を飲み込む時、水分が多く必要 ◎夜間起きて水を飲む ◎□の中がねばねばする ◎□の中が粘って話しにくい ◎義歯で□の中が傷つきやすい

この質問で「はい」が多いほどドライマウスの可能性は高くなります。ドライマウスとは□腔乾燥症。唾液量の減少と質の異常をきたす病気で、□の中で様々な不快感を引き起こし、QOL(生活の質)を低下させます。推定患者数は800万人と言われています。「たかが□の乾燥」と思っているとんでもない病気が隠れている場合があります。ドライマウスの検査から糖尿病やシェーグレン症候群(□腔や眼球の乾燥症状を特徴とする自己免疫性疾患)といった難病が発見されることもあります。また、高齢者の場合は食べ物をスムーズに飲み込めなくなり、気道に誤って食べ物が入って、誤嚥性肺炎を起こして亡くなる事も珍しくありません。なんとと言っても 75歳以上の高齢者の死因の第1位は誤嚥性肺炎です。このように、ドライマウスの原因としては糖尿病、放射線障害、脳血管障害、老化、筋力の低下、更年期障害、シェーグレン症候群、ストレスなどがあり単独原因で起こる事もあれば複合で起こる事もあります。最も多いのは薬の副作用によるドライマウスです。現在お薬を複数飲んでいる人は当然その危険性も高くなっています。その他食生活も大きな要因で、柔らかい食べ物中心となり、子供の頃から良く噛む習慣がないために、ドライマウスの低年齢化も進んでいます。唾液はあごや舌の筋力をしっかり動かすと分泌が促進されます。ところが使わないと唾液がどんどん出なくなり、免疫力の低下等で風邪などの感染症にかかり易くなるとともに、味覚障害を起こし易くなります。皆様もお口の中を清潔に保ち、ドライマウスを予防しましょう。

歯科衛生士 関口登代子



送迎バス時刻表 福祉センター横 ↔ 調布病院

調布駅発	調布病院発
10 30 37	8 00 20 50
00 20 40	9 10 30 50
00 20 40	10 10 30 50
00 20 40	11 10 30 50
00 20 40	12 10 30 50
00 30 40	1 20 30
10 40	2 00 30
20 40	3 10 30 50
00 40	4 30 50
00 25	5 15
10	6 00

○月～金曜日のみ ●火～土曜日のみ ●月曜日のみ ●土曜日のみ



京王多摩川駅経由、京王多摩川からの送迎バスの時刻は調布駅発3～5分後です。日曜祝祭日は運行しておりません。

地域密着型 医療+介護複合施設



5F	フロリール・デイケア施設
4F	長期療養病棟・一般病棟・LDR
3F	フロリール・入所施設
2F	手術室・一般病棟・SCU
1F	リハビリ CT/MRI・外来

医療法人社団 桐光会

182-0034 東京都調布市下石原3-45-1
<http://www.tokokai.or.jp>

調布病院

Tel.042-484-2626(代) Fax.042-481-0323

医療連携室

Tel.042-484-2513(直通)

介護老人保健施設 フロリール調布

Tel.042-484-2627

調布訪問看護ステーション

Tel.042-443-9765

救急室

産婦人科
外来

検査室

訪問看護
ステーション