

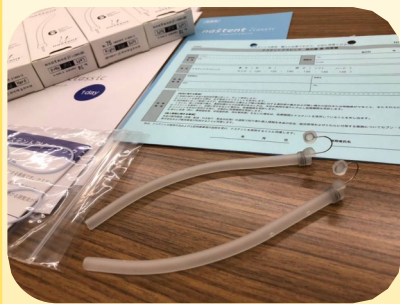
「いびき」で悩んでいる方いらっしゃいませんか？

《いびき・無呼吸軽減デバイス「ナステント」の指示書発行できます》



「いびき」で悩んでいる方いらっしゃいませんか？
旅行で他の人と同室になるのが憂鬱、パートナーのいびきがうるさい、自分のいびきで熟睡できない、など、様々なものがあると思います。

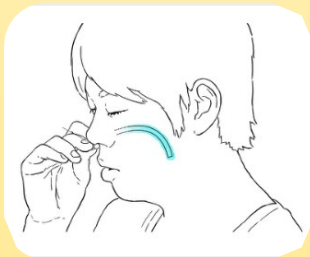
私自身もいびきが気になっていた為、様々ないびき軽減デバイスを試してみたのですが、絶大な効果があるものにたどり着きました。
seven dreamersという会社が開発した「ナステント」です。



この器具、鼻に管を突っ込んで、空気の通り道を作るので、いびきがほとんど出なくなります。(管の中を息が通るときに、ピューピューという音がでることがあります)。

自分で試用し、スマホのいびきチェックアプリで何度も録音し、効果を評価していますが、私には間違いなく効果があります。口テープや鼻に貼るテープなどとは、別次元の効果です。

私は医療者なので、鼻に管を突っ込むのには、全く抵抗なく使用できました。



1日目はやや違和感ありましたが、2日目から気にならず普通に眠れました。

一般の方でも、初めはちょっと抵抗があるかもしれませんが、一度壁を乗り越えれば、なんてことはないと思います。

夫婦の寝室を別にする理由で「パートナーのいびきがうるさい」というのは、少なくない様です。少子高齢化の原因が「いびき」であるとは申しませんが、家内安泰の為には、いびきの軽減が役立つ事もきっとあると思います。

このデバイス、ネットで購入できるのですが、医療器具なので、病院で「指示書」をもらう必要があります。この指示書が出せる病院が実に少ない。ということで、小国公立病院で、ナステントの指示書を発行できる様にしました。

1/22より、seven dreamers社のホームページにも指示書発行病院として「小国公立病院」が掲載されております。

尚、ナステント自体の販売はいたしませんので、ネットでご購入ください。いびきでお悩みの方は、ご相談ください。



(総合診療科 医師 片岡恵一郎)

ゆたあ〜と

発行
小国公立病院
0967-46-3111
おぐに老人保健施設
0967-46-6111
訪問看護ステーション
0967-46-6050

第27号
平成30年3月1日



オレンジナースって「存じ」ですか？

前号で「オレンジプラン」についてご紹介しましたが、今回は「オレンジナース」について説明します。

想像してみましよう！

あなたは肺炎で個室に入院してしまっています。治療のために食事は中止となり、点滴をしています。

朝起きたら知らない場所にいます。時間もわかりません、部屋に知らない誰かが入ってききました。

「点滴始めますね」と腕を触れられました。

あなたはどうか感じますか？

「ここはどこ？」

「あなたは誰？」

「私を知ってる？」

「何で点滴するの？」

などと感じませんか？



認知症の患者様の多くは記憶障害があり、昔のことは覚えていないけど、最近のことは覚えていないことがあります。環境の変化はとて大きな問題になります。毎朝このような不安を感じていたとしたら、つらい状況ですよ。不安が強くなると安心する場所に帰りにくくなります(帰宅要求)。

「団塊の世代が全員75歳以上となる2025年には高齢者の5人に1人が認知症に」と言われています。その様な状況の中、認知症になって、病院で安心して医療を受け、過ごすことができる様に病院スタッフに「認知症とはどんなもの？」「認知症の方の思いは？」「どういう対応をし

たら良いのか？」などについて、研修で学んだことを伝えていく役割をしています。

認知症にも色々な分野があり、症状も様々です。自宅では、高齢で物忘れはあるけど認知症ではないと思われていても、身体疾患により入院したことで認知症になったといわれるケースもあります。そうではないんですよ。

軽度の認知症を発症して、住み慣れた環境で生活を続けられたことで、ご家族にも本人にも支障なく行っていたことが、入院し点滴を行った、なれない病室の生活を強いられる環境の変化があったり、食事が食べられなかったり、発熱したりと身体バランスが崩れることで認知症が進行する場合があります。一時的な意識障害によっておこる「せん妄状態」が現れることもあります。まずは、認知症の方の気持ちに寄り添い考えることで、対応は変わっていくでしょう。



入院中の不安軽減のための工夫をすること、入院治療がスムーズに行われ、早期に住み慣れた自宅へ戻ることに手助けになればと思っています。気軽に声をかけて下さい。



(看護師 室原 理恵)

〜おぐに老健だより〜

「チョコフォンデュ」を体験!!



2月14日はバレンタインデーです。バレンタインデーは、愛を誓い合う日として日本ではチョコを贈る習慣があります。最近では、愛を誓いではなく、友達同士で贈りあう「友チョコ」や、自分に贈る「自分チョコ」など多様な理由でチョコを贈っています。そこで、おぐに老健では、通所ご利用者様に、日頃の感謝とこれからの健康を祈り、『バレンタインデー特別企画 デザートバイキング』を開催し、利用者の方にチョコを贈ることにしました。

今回のメインは・・・『チョコフォンデュ』です。

温めたチョコレートソースを、高さ約30cmある専用のタワーから流し、フルーツやお菓子里にチョコをつけて食べて頂きました。



「初めて食べました!!」
「チョコとフルーツが合って美味しい!!」



と皆さん、笑顔で楽しんでいました。

チョコが苦手な利用者の方に、おせんべいや白玉ぜんざいも準備しましたが、そのおせんべいをチョコフォンデュしたところ、美味しいことがわかり、意外な組み合わせに、驚きながらも、たくさん食べて楽しまれたようです。

最後に、ご利用者様から、「また来年も宜しくお願いします」と言われ、施設スタッフ一同の気持ちが伝わったと思い、嬉しいバレンタインイベントとなりました。さて、次は何を計画しましょうか・・・

(管理栄養士 後藤 百合子)



番外編〜 応援

ありがとうございました!!



先日開催された『熊本城マラソン2018』に、小国公立病院とおぐに老健の職員から12名(フルマラソン5名、復興ファンラン7名)が参加し、参加者全員、ケガをすることなく、完走することが出来ました。

今回はお揃いのオリジナルTシャツを作成、参加ランナーは着用して宣伝部隊として挑みました。



沿道からはTシャツをみて

『小国頑張れ!!』『小国公立病院・おぐに老健ファイト〜!!』という声援をたくさん頂き、とても嬉しく、そして頑張る力になりました。もちろん、1人1人の頑張りもあります。皆さんの応援やサポートのおかげだと思っています。応援ありがとうございました。

〜参加者一同〜

職員川柳



寒すぎて 肩をすくめる

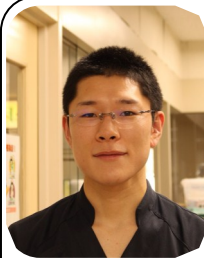
肩が懲りコリ 片頭痛



詠み人

あんよ

〜復興応援ナース紹介〜



うしやま ようすけ

牛山 陽介 看護師 2階病棟勤務
趣味・特技:ドライブ・映画鑑賞

はじめまして。牛山陽介と申します。出身地は長野県です。今年の1月から、くまもと復興応援ナースの一員として、小国公立病院のほうで働かせていただいております。現時点では、応援どころか足手まといになってしまっておりますが、多くの皆様に支えて頂き、充実した日々を過ごさせて頂いております。小国町の地域医療に、少しでも貢献させて頂ければと思っております。どうぞ宜しくお願い申し上げます。

〜新任看護師紹介〜



たかむら みずほ

高村 瑞穂 看護師 3階病棟勤務

結婚を機に小国町に越してきました。元々、関東の方で育ったので、言葉に慣れないこともあり、ご迷惑をおかけすることと思いますが、皆さま、宜しくお願いいたします。



しば ゆか

芝 由香 看護師 外来勤務

昨年9月から外来で勤務させて頂いております、芝 由香です。以前は、熊本市内の外科・胃腸科に在職していました。子育ての為、3年間ほど看護職を離れていたので、戸惑うことも多々あり、皆様にご迷惑をおかけしてしまうかもしれませんが、ご指導の程、宜しくお願い致します。

ゆたあ〜とギャラリー

この日の満月は、別名「スーパーブルブラッドムーン」とも呼ばれています。



撮影者:
外来看護師 市川冬樹

2018/1/31 満月を撮影

次回 平成30年5月上旬 発行予定です。お楽しみに!!