



## 新春のお喜びを申し上げます



ご利用者・関係機関の皆様、平素から大変お世話になっております。

昨年 6 月、都筑区医師会会長に就任し、早半年が経過しました。その間、内部的には会員の意見が反映できる組織を目指し、医師会内の組織編成等を行い、事業活動は、これまで通りを引き続き行なって参りました。

当会は今年創立 23 年を迎えます。平成 7 年の創立の際に活動方針として、「地域住民のための医師会」を掲げその実現のために活動して参りました。今日まで、区は人口が 21 万人と 2 倍に増加し、当会の会員も 149 医療機関 201 名になり発展を遂げて参りました。その間、社会制度は、高齢社会を踏まえ医療費の削減を目的とした介護保険の創設や医療制度の改正、近年では、超高齢社会における多死社会に向けて地域包括ケアの実現を目指す政策が施行されています。

当会としましては、変わらず、「地域住民のための医師会」を念頭に、医師会として地域包括ケアの実現のために、地域住民が自宅で安心して療養できるためにかかりつけ医や訪問診療医の充実を図り、住み慣れた土地で最後まで暮らすことができる街づくりを目指し活動を続けています。

これからは益々、社会の変化は著しいと推測しますが、地域包括ケアの実現にむけ「地域住民のための医師会」を目指し、柔軟に活動をしていくことをお約束致します。今後ともご指導、ご鞭撻のほど、宜しくお願い申し上げます。

一般社団法人横浜市都筑区医師会 会長 大 山 学



**健康まめ知識**

身体にいいモノは沢山食べたい!!と思ってしまうのですが、摂り過ぎると良くない食べ物もあります。たとえば、日本人にはなじみのある「マグロ」。寿司の代名詞とも言えるマグロですが、マグロには水銀が多く含まれており食べ過ぎると視力や聴力に異常をきたす可能性があります。栄養価の高い「卵」は、卵巣・前立腺・肝臓などの生命維持に不可欠な臓器を硬化させてしまいます。「みかん」などの果物も中性脂肪の増加をまねき、太ってしまう可能性もあります。焼いて食べると美味しい「銀杏」は神経に働くビタミン B6 の作用を妨げるメチルピリドキシンという成分が含まれており、過剰摂取でけいれんなどの症状が起きる可能性があります。ビタミン A を多く含む「レバー」の過剰摂取は、吐気や頭痛・関節痛などの原因になります。なんだか、怖いことばかり言いましたが・・・どんな食べ物も過度の摂取をしなければ問題ありません。たまには好きなモノを多く食べても毎日の食事はバランスよく摂取しましょう♪



☆12月のナーシングだよ!☆



12月は、終了者1名、新規1名で登録者は14名でした。イベントとしてカフェとクリスマス会を開催しました。クリスマス会では、お願いしていた方が風邪のため来所できなくなるというハプニングがありました。職員の子供達に参加してもらい、ゲームなどの企画・実施をして、乗り越えることができました。皆さんも笑顔一杯でした。本当に手作りで成り立っているナーシングホームです。



編集後記

新年明けましておめでとうございます。  
年末年始はゆっくり過ごせたでしょうか？  
今年も職員一同よろしくお願ひ致します！！

今月の勉強会～PTEG(ピーテグ)～

PTEGとは経皮経食道胃管挿入術のことで胃ろう造設が困難な方に首から栄養チューブを挿入します。チューブが細長いことで詰まる可能性はあるが鼻からのチューブではないため不快感は軽減し水分や流動食の摂取も可能となります。ケアや管理の方法なども学び職員間で情報共有することができました。



【目安箱】



ご意見、ご要望などは、いつでも  
ご遠慮なく、ご連絡いただけますよう  
お願い申し上げます。

910-6327 主任管理者 吉井

- |                      |                  |
|----------------------|------------------|
| 都筑区医師会訪問看護ステーション     | TEL 045-913-5181 |
| 都筑区医師会ヘルパーステーション     | TEL 045-913-3577 |
| 都筑区医師会24時間在宅ケアステーション | TEL 045-913-3577 |
| 都筑区医師会居宅支援センター       | TEL 045-910-6327 |
| 都筑区医師会福祉用具センター       | TEL 045-911-6100 |
| 都筑区医師会ナーシングホーム       | TEL 045-913-6321 |

看護・介護・福祉用具・24時間在宅ケア	居宅
FAX 045-911-6700	FAX 045-910-6506

☆☆パソコンから在宅事業部門の活動内容を見ることが出来ます。ぜひご覧下さい☆☆  
[http://www.tsuzuki-med.org/wp/center/zaitaku\\_features/](http://www.tsuzuki-med.org/wp/center/zaitaku_features/)  
『ヨコハマつづき健康生活ナビ』の『在宅事業部門』からお入り下さい。