

輝城会広報誌

2021年
春号

○施設紹介

特別養護老人ホーム菜の花館

○身近な病の話

失神センター開設のお知らせ

○食生活の話

腸内環境を良好に
保って免疫力アップを！

○検査機器のご紹介

新型コロナウイルス核酸増幅検査

撮影場所：岩井親水公園（東吾妻町）
撮影日：令和2年4月11日

特別養護老人ホーム 菜の花館

～その人らしく、いきいきと～
を理念に

特別養護老人ホーム菜の花館は、周りを山々に囲まれた自然豊かな場所に位置しております。ロケーションが良いということ、テレビドラマの撮影場所になったことからもあります。二階のベランダから見ると景色は素晴らしく、前には保育園の子ども達が遊ぶ姿が見えます。敷地がとても広いので、気持ちの良い散歩コースともなります。館内は二階建ての大きな施設で広々としており、特養70床、シヨートステイ10床、デイサービス43名定員、居宅介護支援があります。

二〇一九年ぐんま介護人材育成認証制度に取り組み、認証されました。これは群馬県より人材育成及び処遇・職場環境の改善などの取り組みが、高い水準にあると認められた

事業者のみ認証される制度で、初年度の認証はなごみの杜を含めて五法人のみでした。この認証制度をきっかけに、育児や介護など女性の職場環境の改善にも努め、群馬県いきいきGカンパニーの認証施設にも選ばれました。また、新人研修、プリセプターの育成、リーダー研修などの職員教育にも力を入れるなど、ケアの質の向上に日々努めており、これらは結果的に職員の自信にもつながっています。

このように職員の働きやすい職場環境でこそ、より良いサービスの提供が出来ると考えております。なごみの杜菜の花館は、今後も地域に求められる施設であり続けるために、様々なことに挑戦していきます。

施設案内



自然あふれるルーフテラス



完全個室（トイレ付）



レクリエーションスペース



眺めの良い浴室



地域交流スペース



広々としたリビング

特養施設

居室は全室個室（ユニット型）となっており、家庭的な雰囲気の中で、生活することが出来ます。入居者様の、これまで歩んできた人生やこれからの生き方を尊重し、その人らしく自立した暮らしを営んでいけるようサポートしています。

また、地域の方々との繋がりを大切に、これからも透明性のある事業所を目指します。



群馬県公式YouTubeチャンネル「tsulunos」になごみの杜紹介動画（約3分）があります。是非ご覧下さい。



〒379-1203

群馬県利根郡昭和村大字糸井1757-311

TEL:0278-30-3331 FAX:0278-30-3332

<https://kijokai.or.jp/nanohanakan/>



利用料金

例) 要介護3の場合(月額)

⇒居室トイレなし: 約12万円

居室トイレあり: 約15万円

※住民税が非課税の方は、所得に応じた減額を受けられます。

◎介護度や所得が高いほど利用料金はあがります。また、看護の必要性があがるほど金額が加算されます。

イベント食の例

季節ごとに楽しいイベントを行い、それに合わせてイベント食を用意しています。その一例を紹介します。



お正月のおせち料理



クリスマスディナー

入居について

●入居対象者

介護保険で要介護3～5の認定を受け、居宅において介護を受けることが困難な方。

●入居までの流れ

1. 申込書を提出していただきます。
2. 当施設において、合議制の入居等検討委員会を開催し、ご本人の身体や認知症状の程度、介護者・家族等の状況、在宅介護の状況などから、入居の必要性を総合的に判断し、入居者の決定を行います。
3. 入居が決定された方には、入居に向けての意思・具体的条件の確認（重要事項の説明・契約・ご準備いただくもの）をさせていただきます。
4. 入居される時期については、ご本人やご家族の方と相談をさせていただきます。

失神センター開設のお知らせ

失神（一過性の意識消失）は生死に直結する重大な前兆です。

失神は一過性の意識消失のみを表す病態ですが、突然死や脳卒中、心不全など、生死に直結する重大な病気の前兆である場合があります。しかし、医療従事者を含め日本人は欧米に比べて失神に対する危機感が希薄なのが現状です。

その理由として、失神から意識が回復した後、異常所見や症状が全くない場合が多く、医療従事者が失神に対する重要性を認識しにくいことが挙げられますが、世界的に見ると、失神は先進国でも最も医療費を費やしている疾患の一つとされています。

近年、日本国内でも徐々に「失神センター」を開設する医療機関が増えており、輝城

会グループでも診療体制の整った沼田脳神経外科循環器科病院に、このたび失神センターを開設する運びとなりました。

失神や意識障害を発症し、救急車等で医療機関に到着した時はすでに意識が正常に回復していることがあります。この場合、過去に心臓疾患の症状（胸痛、動悸、心臓や大血管の疾患など）や脳血管疾患の症状（頭痛、めまい、吐き気、手足の麻痺、知覚症状、失語症や構音障害など）がなく、また、安静時心電図、胸部レントゲン撮影、全身CT、

脳MRI等の検査で意識がなくなるような所見も認められない場合は、迷走神経性失神

や起立性低血圧と診断されることがたびたびあります。

迷走神経性失神や起立性低血圧は、失神の原因を徹底的に究明しても判明できない場合の診断であり、初診時の検査のみで安易に判断することは危険です。突然死や失神の再発、脳卒中・心不全などの発症を防ぐために、失神に対する精密検査を入院（数回または一〜二週間）して行い、原因を究明することが必要です。

失神に隠れている突然死の原因として、

- 一、突発性致死性不整脈（心原性失神）
- 二、てんかんや脳幹（脳の中核）の虚血によ

失神外来（担当医：西松医師）

- 沼田脳神経外科循環器科病院
月曜日 午前（月2回）〔予約料が必要〕
- 沼田クリニック
火曜日・金曜日 午前
- 吾妻脳神経外科循環器科
水曜日 午前

る意識消失発作

- 三、反射性（血管迷走神経性）失神等

があります。これらに関する専門の検査が必要であり、場合によっては早期の治療が望まれます。

なお、失神に対する精密検査としては次の検査（表1）があります。

(表2) 医師が知りたいポイント

- 初めての失神かどうか、再発の場合はその頻度
- 前駆症状の有無
 - ・頭がくらくなるようなめまい感
 - ・動悸・ふらつき感
 - ・胸痛
 - ・目の前が暗くなる
 - ・腹痛
 - ・吐き気
 - ・気が遠くなる
 - ・冷や汗
- 失神時の状況（運転中、食事中、排尿時や排便時など）
- 失神時に介護した人の証言（持続した時間、痙攣の有無、開眼していたか閉眼していたか、外傷など）
- 既往症（これまでにかかったことのある病気、特に心臓の病気）
- 突然死の家族歴や、本人の失神歴
- 薬剤の服用（特に降圧薬・利尿剤・抗不整脈薬など）
- 飲酒や睡眠不足、ストレスなど

《失神.jp - 失神の診断 - より引用》



(表1) 失神に対する精密検査

1. 心原性失神

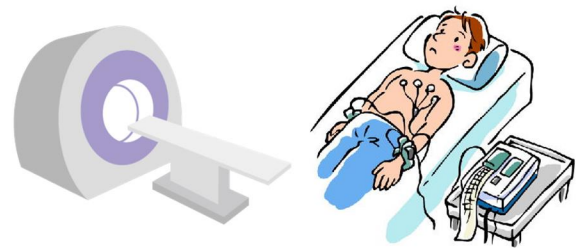
- ①24時間心電図モニター
- ②特殊解析ホルター心電図
- ③自動記録式体外式ループレコーダー
- ④心臓内電気生理学的検査
- ⑤心臓エコー
- ⑥経食道心エコー
- ⑦下肢静脈エコー
- ⑧運動負荷心電図
- ⑨冠動脈MRIもしくは冠動脈造影3D-CT
- ⑩植え込み型ループ式心電図検査

2. 脳疾患性失神

- ①頸動脈～大動脈弓MRAと造影CT
- ②長時間テレビデジタル脳波検査
- ③頸動脈HITS
- ④頸動脈エコー

3. 反射性（血管迷走神経性）失神

- ①ヘッドアップチルト試験



これらの検査をすべてできるのは脳と心臓の専門病院である沼田脳神経外科循環器科病院のみです（沼田クリニックや吾妻脳神経外科循環器科でも一部の検査は実施可能）。事情により入院して検査を行うことができない場合、右ページの失神外来を受診して検査を行うことができます。失神外来で上記の各種検査を順次行うことにより、失神の原因の確定診断と突然死や脳卒中、心不全の適切な再発予防治療が可能となります（検査によっては一泊二日の入院を二～三回することが必要です）。ただし、まれに検査の進行状況などから原因の特定までに半年以上かかることがあります。

以上のとおり、失神は生死に直結する重大な病気の前兆であることをご理解いただき、一度でも失神の経験のある方は、原因を究明するために失神外来の受診及び検査を受けていただくことを強く推奨します。

※心因性発作、低血糖、電解質異常、貧血、低酸素血症による意識障害は初診時に診断することができます。ため今回は省略しています。

腸内環境を良好に 保って免疫力アップを！

免疫は私たちの体を守ってくれる重要な仕組みです。免疫力が低下すると感染症にかかりやすくなるだけでなく、呼吸器などに二次的な細菌感染症を起して重症化するリスクも増えてしまいます。

では、どのようにすれば免疫力を高めることができるのでしょうか。

そのポイントは腸にあります。私たちが生きていくために必要な食事。その食べ物を消化・吸収し、排泄するのが腸です。

食べ物には、有害な病原菌やウイルスが付着している危険性もあります。そうした有害なものも体の中に侵入することを防ぐため、腸には免疫力が備わっている必要があります。免疫力の六十〜七十%は腸にあるといわれているほどです。

ヨーグルト・ぬか漬け・味噌などの発酵食品や食物繊維、オリゴ糖などの栄養素は、腸内細菌叢を改善し、免疫力を高めてくれますので、積極的に摂取するようにしましょう。中でも味噌は発酵食品であるだけでなく、微量ミネラルの亜鉛を含んでいるため、免疫力に対する効果が期待できます。

塩分の摂りすぎには気を付けながら、味噌を上手に活用することも考えてみましょう。

また、豆腐、肉、乳類など良質のタンパク質は細胞の主要な成分なので、免疫細胞の働きを良くしてくれます。

ビタミンAやビタミンEなどのビタミン類、亜鉛やセレン、銅、マンガンなどのミネラル類、コレステロールなども、免疫細胞の強化には必須の栄養素です。

きのこには腸の働きを良くする食物繊維、ビタミン、ミネラルが豊富に含まれていますので、免疫力を高めるためにはおススメの食品です。きのこに含まれる食物繊維であるβグルカンという成分は、消化吸収されずにそのまま腸の免疫細胞に作用するので、免疫力を高める効果があります。

ワインやコーヒーに多く含まれるポリフェノール類、イワシやアジなどの青魚に多く含まれるn-3系多価不飽和脂肪酸、抗酸化作用のあるビタミンCやビタミンE、体の中でビタミンAに変わるβカロテンなども、免疫力を高める効果が期待できます。

腸内環境に関して、何がいいのかの答えは一つではありません。私たちの体内には、千種類以上、



六百〜一千兆個もの腸内細菌がいるといわれています。そんな腸内環境を良好に保つために、ある特定の食材で効果があるとはいえません。

また、腸内細菌の構成も一人ひとり異なっていることがわかっていきますので、ある人にとって有効な食材でも、ほかの人にはあまり有効ではない可能性があります。

栄養バランスを良く、規則正しく食事をとることで腸を活発に動かし免疫力をアップしましょう。

新型コロナウイルスの検査が 短時間で結果が分かります。

二〇二〇年一月に中国武漢市をはじめとする COVID-19 の蔓延により一年が経過しています。依然、世界的に陽性者数の衰えを認めず、変異株の発生も認めています。県内でも十二月頃から介護施設や病院でのクラスターが散見されていきます。

当グループでは抗原定性検査（院内）や PCR 検査（外注）にて対策を講じていますが、外注の PCR 検査では結果が一〜二日かかり、その間は自宅待機という状況でしたので、早期結果が出せるように抗原より感度、特異度の良い核酸増幅検査機器を二〇二一年一月二日に導入しました。この機器の検査時間は十三分と PCR 検査に比べ、短時間で結果がでます。

新型コロナウイルスの症状がなく、濃厚接触者でもない方も、自費で検査を受けることができます。自費検査の場合は PCR 検査となりますが、検査を希望される方はお問い合わせ下さい。

新型コロナウイルス PCR 検査

— 自費検査・完全予約制 —

症状のある方は公費等による検査の対象となりますのでご相談ください。

対象となる方

- ・身近で陽性者が発生したものの、保健所から濃厚接触者と判断されなかった方
- ・国内出張や帰省などにより検査を希望される方
- ・会社の指示により検査が必要な方 など

費用（症状がある場合等は公費等での検査となるため金額は異なります）

32,000円（消費税・証明書代含む）

検査について

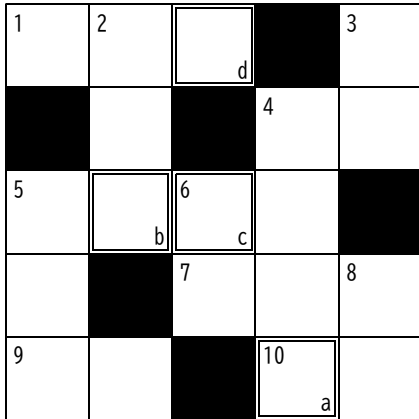
- ・完全予約制となりますので前日までに電話予約が必要です。
- ・ドライブスルー方式にて検査を行います。
- ・鼻咽頭ぬぐい（インフルエンザと同じ検査法）での検査となります。
- ・検査の2日後を目安に証明書（検査結果）を発送します。

連絡先

沼田脳神経外科循環器科病院
診療情報課 TEL 0278-22-5052

ク ロ ス ワ - ド パ ズ ル

タテ、ヨコのカギをヒントに解きます。
二重線で囲まれたa~d文字を並べ変えてできる言葉が答えです。



タテのカギ

- 旬は晩春から夏。鱗は薄く、取りやすい。関東では「ハナダイ」。
- 写真や絵などで、何も写っていない方の面。表の反対。
- 長さがくるぶしよりも少し上くらいまでの靴下。
- 囲むもの。囲んでいるもの。
- 春の七草。ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロともう一つ。
- 日本〇〇、世界〇〇など地表を平面上に表した図。

ヨコのカギ

- 家を借りるため家の持ち主に払うお金。
- 大地のずっと上の方に見えるもの。
- ある事実について、よくわかるように詳しく説明すること。
- 地球上で、海や湖などの水でおおわれていない部分。
- 花や木からとれる成分。蜂が集めものをいただく。
- 球形の鳴り物。熊よけで持ち歩く。

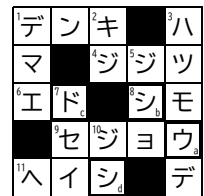
答え

a	b	c	d
---	---	---	---

提供元：クロスワード.jp

前回の
クロスワードパズル

答え ウシドシ



輝城会グループ

沼田脳神経外科循環器科病院

〒378-0014 沼田市栄町8
TEL 0278-22-5052

沼田クリニック

〒378-0014 沼田市栄町61-3
TEL 0278-22-1188

沼田クリニック 歯科

〒378-0014 沼田市栄町61-3
TEL 0278-30-3003

訪問看護ステーションまつかぜ

〒378-0053 沼田市東原新町1549-1
TEL 0278-22-6153 (居宅 25-4401)

ぬまたとね総合在宅ケアセンター

〒378-0015 沼田市戸鹿野町238-1
TEL 0278-23-2526

ホームケアまつかぜ

〒378-0053 沼田市東原新町1549-1
TEL 0278-20-1185

特別養護老人ホーム菜の花館

〒379-1203 利根郡昭和村大字系井1757-311
TEL 0278-30-3331

菜の花館園原

〒378-0324 沼田市利根町園原870
TEL 0278-56-9200

グループホーム沼田公園前

〒378-0042 沼田市西倉内町658
TEL 0278-30-2201

輝城会重度介護支援センター

〒378-0053 沼田市東原新町1442-7
TEL 0278-22-1040

吾妻脳神経外科循環器科

〒377-0801 吾妻郡東吾妻町大字原町760-1
TEL 0279-68-5211

城西クリニック

〒371-0033 前橋市国領町二丁目13-23
TEL 027-234-7321

あがつま在宅ケアセンター

〒377-0801 吾妻郡東吾妻町大字原町705-1
TEL 0279-68-5488

みんなの家なかんじょ

〒377-0424 吾妻郡中之条町大字中之条町967
TEL 0279-75-4165

みんなんち園原

〒378-0324 沼田市利根町園原871
TEL 0278-56-9210

菜の花館本町通り

〒378-0047 沼田市上之町1149
TEL 0278-22-5551

なかんじょ在宅ケアセンター

〒377-0424 吾妻郡中之条町大字中之条町1869-5
TEL 0279-75-2800

かがやき訪問看護ステーション

〒377-0801 吾妻郡東吾妻町大字原町5278
TEL 0279-25-8110

かがやき在宅ケアセンター

〒377-0801 吾妻郡東吾妻町大字原町5278
TEL 0279-25-8131

かがやき訪問看護ステーション渋川

〒377-0008 渋川市渋川1192-1 上毛ビル2F
TEL 0279-26-7268

かがやき訪問看護ステーション前橋

〒371-0034 前橋市昭和町3丁目6-15
TEL 027-288-0573

ナーシングケア本町通り

なのはな訪問看護ステーション

〒378-0047 沼田市上之町1149
TEL 0278-22-3355

輝城会となごみの杜広報誌『輝城会広報誌』では、皆様からのご意見や感想をお待ちしています。

- お名前などの個人情報は、一切掲載いたしません。匿名でご投稿いただいても結構です。
また、診療に関する個人的な質問やご意見はこちらでは受け付けておりませんのでご了承ください。
- ・はがきなどの場合 〒378-0014 群馬県沼田市栄町8番地 輝城会グループ 広報
 - ・電子メールの場合 pr-section@kijokai.or.jp



<https://kijokai.or.jp/>