

けんこう だいいち

【理念】

患者さまの立場に立ち、その方の終生にわたり健康を支え、質の高い診療と心地よい療養環境を提供します。

【基本方針】

- ★ 患者様のニーズと負担を考慮し、適正で効率的な医療を提供します。
- ★ 医療スタッフによる十分な説明と患者さまの選択に基づく開かれた医療を進めます。
- ★ 地域に根ざし、患者さまに終生かかわり合いを持つ医療を目指します。
- ★ 患者さま、職員にとって「心地よい環境」の向上に努めます。



《目次》

- ・けんこうだいいち100号を迎えて
- ・ナースこーる
- ・呼吸器患者教室のご紹介
- ・居宅介護支援事業所
- ・介護が必要となる人の多くは
「骨折・転倒、関節疾患」が原因

ギラギラと輝く太陽に似た、子供としては仰ぎ見る花。ほろ苦い夏休みや、ソフィヤローレンの映画などを思い出させる、夏を代表する花である。英語ではsunflower、学名はHelianthus(太陽神Helios+花anthos)で、ギリシャ神話ではヘリオスに捧げられた花とされるけれども、そのはるか後、新大陸発見後にヨーロッパへ持ち込まれたものだそうである。神話のsunflowerは今ではマリーゴールド(marigold)であつたとされる。インディアンは太陽、ペルーの黄金の花などと呼ばれていたそうで、原産地は北アメリカ、キク科に属することは想像できる。ペルー国旗の中央にはヒマワリがあり、また、Sunflower stateとはアメリカのKansas州である。

けんこうだいいち100号を迎えて

今回倉敷第一病院 院外広報誌「けんこうだいいち」100号ということで創刊に携わったスタッフに話を聞いてみました。

- ・ インタビュアー : 放射線課 小林係長
- ・ 創刊スタッフ : 栄養課 岡本課長 ・ 地域医療センター 嶋津課長

小) おふたりが創刊時、「けんこうだいいち」を作成されていたんですね。

岡) そうなんです。病院に色んな委員会が立ち上がり、私達はたまたま広報委員会に所属して、その中で院内広報誌（職員向け）と院外広報誌（患者さん向け）と分かれることになり、よくわからないまま院外広報誌の担当になったんです。

創刊号を出したのが1998年の11月です。もう20年が経とうとしていますね。

嶋) その当時まだパソコンも病院内に数台しかなくて、私達2人もパソコンは使ったことがなかったんですよ。広報のノウハウもなくとても苦労して作成したことを思い出しますね。ただ「誰のために」「何のために」発行するかという目的はしっかり見据えて作成しました。その為、第一病院のタイムリーな話題を患者様にお伝えするというコンセプトからA3用紙 両面のものを毎月発行していました。1ヶ月経つのが早かったです。

岡) 嶋津さんは手術室の仕事、私は今と同様栄養士の仕事、それぞれの本業を終えた後、残って奮闘していました。大きな声では言えませんが、気がつけば夜中の12時を過ぎていたこともざらでしたね。この広報誌作成で私達2人は仲良くなり、今でも病院の様々なことを一緒に考えたりしていますよ。

嶋) そうですね。大変だったけどこのことをきっかけに ①パソコンが使えるようになった ②色々な部署に取材に行くので ③色々な部署の人と仲良くなった ④他の部署がどんな仕事をしているかわかった ⑤病院全体の動きがわかった ⑥患者様の視点で物事を考える ことが出来るようになった。と苦労した分、得るものも多く、この経験が今2人とも部署の責任者として役立っているよね。

岡) 多くの患者様に手にとっていただけるための工夫もしました。最初は2つ折りにしていたものをクルクルと丸めて輪ゴムで止める方法に変えたら、どんどん皆さんが手にとってくださり度々印刷をしました。廊下で患者さんのカバンから丸めた広報誌がチラッとみえると嬉しかったよね。

創刊当時の
けんこうだいいち



創刊号
5号

けんこうだいいち100号を迎えて

小) 創刊からの広報誌をみると、この20年で第一病院は色んな変化がありましたね。

岡) 今見てみると、やはりパソコンの腕がまだまだだったと思いますね。

人の顔写真も紙面にあわせたのか細長くなったり横広になったり、対象者に申し訳ないですね
(笑)

懐かしい先生が紙面にたくさん登場されてます。名誉院長の中嶋先生や日覚先生の写真もありますね。

先日、栄養指導を行った患者様が創刊当時の広報誌を愛読して下さっていた患者様で、色々な懐かし話をしたんですよ。「あの頃を知っている職員さんが少なくなったわね～」と言われ、栄養の話よりも盛り上がりそうになってしまいました。

わかってはいますが、私達ももう古株、生き字引なんだと痛感する一瞬ですね。

嶋) 今の時代は後輩に「昔は良かったのよ」「昔はこうしてたよ」などと言ってはいけない。と言われているんですが、私達が先輩から教わり受け継いだ良い歴史はやはり後輩にしっかり伝えていくことが大切ですね。

岡) そういうことにこの広報誌が有効になりますね。

「先輩若かったですね～」「20年前は痩せていたんですね」「水をはじきそうな肌ですね」と嬉しいのか悲しいのかわからない現実ですが、コミュニケーション不足の昨今をどうにか払拭できるアイテムとなると嬉しいです。

嶋) 今、私達は直接広報誌作成には関わっていませんが、こうした話やイズムを継承し倉敷第一病院が患者様に選ばれる病院となるよう広報誌を通じて患者様と繋がっていきたいと思います。

小) 貴重なお話有難うございました。

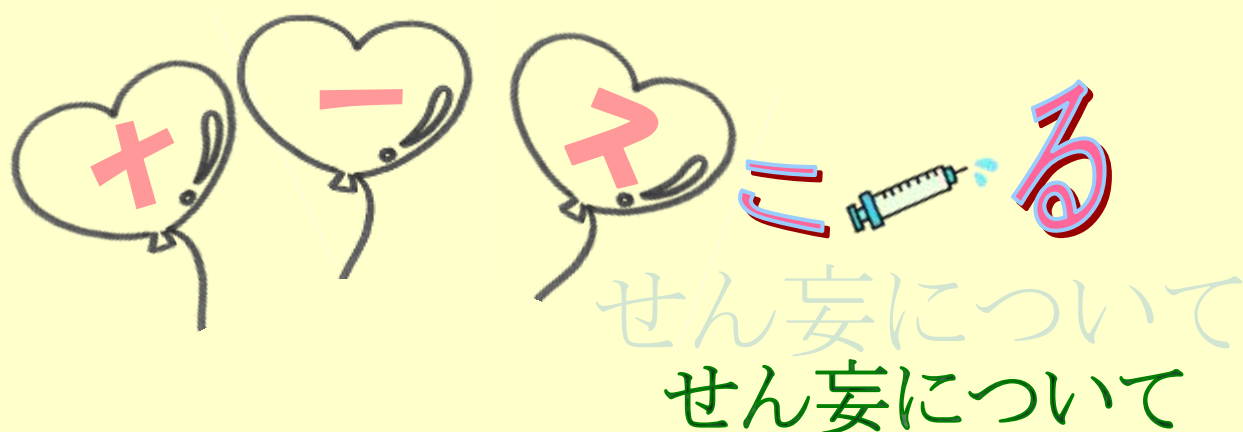


開院時



現在





今回、せん妄について簡単にお話したいと思います。せん妄の状態の方を見て、家族の方が、認知症になったのではないかと心配されることがあります。せん妄のことを知ることで、その不安も少なくなると思います。

Q1 「認知症とはなにが違いますか。」

A 「一見、認知症と間違えやすいですが違います。認知症はゆっくり進むので、入院して急になることはありません。反対にせん妄は、入院などの環境の変化で急に発症します。しかし、多くの方は治療により回復します。」

Q2 「どのような症状がありますか。」

A 「強い寝ぼけのような症状です。全ての方に見られるわけではありません。」

時間や場所の感覚が鈍くなる

幻覚が見える

睡眠のリズムが崩れる

話していることのつじつまが合わない

怒りっぽくなる

治療のための管を知らずに抜いてしまう など



Q3 「家族はなにをしたらいいんでしょうか。」

A 「いろいろできることがあります。」

普段使用している補聴器やめがねは正しく装着する

時計やカレンダーなどを見えるところに置く

日中は日光を取り込んで部屋を明るくする

睡眠リズムを整えるために日中の活動の助けになるもの（本、新聞、テレビ、ラジオなど）を活動する

参考資料 岡山大学病院せん妄対策チーム せん妄の予防と対策について（パンフレット）

<http://www.okayama-kanwa.jp/study/pdf/pdf51.pdf>

呼吸器患者教室のご紹介 ～呼吸サポートチームの取り組み～

呼吸サポートチームでは、呼吸不全患者様やそのご家族と呼吸器の病気について学び上手く付き合っていただくことを目指して年に2回(春と秋)呼吸器患者教室を開催しています



当院に通院中の患者様・ご家族

当院に通院はしていないけれども呼吸不全について学んでみたい方

どうぞお越しください!!

お問い合わせは外来看護師まで!!!

居宅介護支援事業所



倉敷第一病院居宅介護支援事業所は現在、男性2名、女性4名の介護支援専門員計6名で、介護認定を持たれている方の在宅での生活支援を行っています。現状の担当利用者数は約250名を6名で担当しています。

＜当居宅の特徴＞

- ・主任ケアマネジャーを3名有しており、特定事業所としての運営も行っています。
- ・介護認定の結果にかかわらず、ご利用者が在宅生活の不安などを軽減できる様に、地域包括支援センターとも連携して要支援認定の利用者様の支援も積極的に行っているのが特徴です。支援困難事例については、二人体制をとって支援を行うなど、積極的に受け入れを行っております。



＜ケアマネジャーの業務中の一部を紹介＞

【ケアプラン作成】

ご本人やご家族の希望や様々な状況などの踏まえ、どの様なサービスを利用すれば生活の質が向上するか一緒に考えて介護サービスを検討していきます。

そのサービスが適切に利用できる様に、利用するサービス種類や内容を定めた「ケアプラン」の作成をしていきます。それをもとにサービスが提供されていきます。

【モニタリング】

ご利用者やご家族の状態は日々、良くも悪くも変化がある事が多いです。生活の様子や、サービスの利用状況など月1回は自宅訪問しモニタリングします。必要時には、それ以上の訪問も行い早期に問題が解消するように相談調整など行っています。

【サービス担当者会議】

介護保険の更新の際は必ず行っています。また、介護保険の初回利用、サービスの變更、状態の変化がある時などにも行います。

ご本人、ご家族、利用しているサービス事業所などが集まり、ご本人、ご家族がどの様な自宅での生活を望んでいるか、そのために関係する事業所がどの様に支援していくかなど話合う大切な話合いの場です。

相談経路ですが、病院や高齢者支援センター、外来から相談などありますが、最近は家族相談も多くなっています。

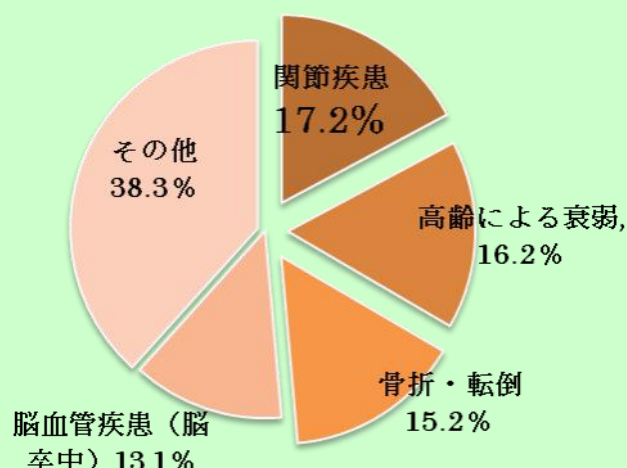
代行して介護申請も行っておりますので、生活をしていて、「困ったな」「不便だな」「介護サービスの事がわからないな」と思われましたら、「倉敷第一病院：居宅介護支援事業所」をぜひ思い出してみてくださいね。

介護が必要となる人の多くは 「骨折・転倒、関節疾患」が原因！

● あなたの骨は大丈夫？

介護が必要となった主な原因を要介護度別にみると、要支援者では「関節疾患」が17.2%で最も多く、次いで「高齢による衰弱」が16.2%となっています。要介護者では「認知症」が24.8%で最も多く、次いで「脳血管疾患（脳卒中）」が18.4%です。

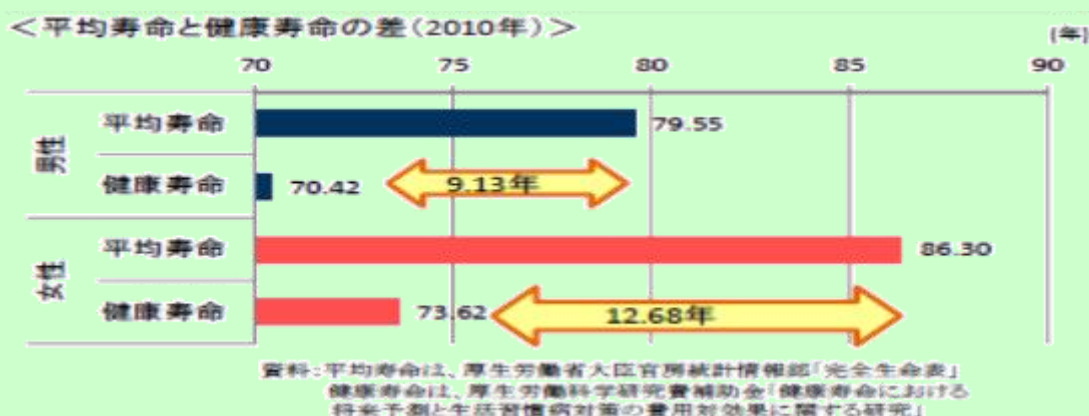
（平成28年度国民生活基礎調査の概況より）



平成28年度国民生活基礎調査より作成

平均寿命と健康寿命の差は男性で約9年、女性で約13年。個人の生活や幸せのためにも健康寿命を伸ばすとともに平均寿命との差を縮めることが重要です。

（平成26年度厚生労働白書より）



骨粗しょう症による骨折はあなたが気がつかないうちに「いつのまにか」起きていることがあります。骨折は、健康寿命と平均寿命の差を広げているひとつの原因です。そして骨粗しょう症が原因で起こる骨折は、生活の質や身体機能に大きく影響します。骨折は繰り返すたびに健康状態は悪化し、骨折を起こす前の状態に戻すことは難しくなっていきます。

いつまでも健康に過ごすために、

背中が曲がってきた

背丈が2センチ縮んだ背中や腰が痛い

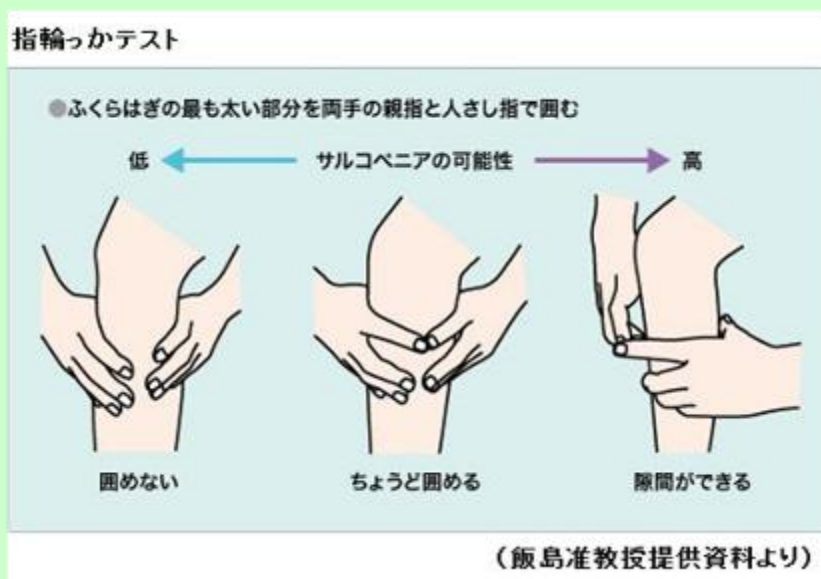
などのサインにお気づきの方は検査を受けましょう。

介護が必要となる人の多くは 「骨折・転倒、関節疾患」が原因！

● 筋肉の貯筋（金）は十分ですか？

加齢や疾患により、筋肉量が減少することで、握力や下肢筋・体幹筋など「全身の筋力低下」が起こります。また、歩くスピードが遅くなる、杖や手すりが必要になるなど、「身体機能の低下」が起こります。サルコペニアといいます。

横断歩道を青色で渡りきれますか？



東京大学高齢社会総合研究機構飯島勝矢准教授考案

ふくらはぎの筋肉の筋力低下に対して効果的な体操

1. 椅子の背や壁、机などに両手を軽く添えます。
2. 両足でつま先立ちになります。
3. ゆっくり両脚の踵を下ろします。
4. つま先立ちになって、踵を下ろす動作を1回として、連続で20回繰り返します。

1回2セットを朝・昼・晩と行いましょう。

- 残念ながらもし骨折を起こして、一般病棟で治療検査が終わったけれど
もう少しリハビリテーションを継続したい
退院と言われたが家に帰るのはまだ不安
自宅に帰る準備にもう少し時間が必要
施設に入所を考えているがまだ決まらない

などご不安な時には是非、当院の回復期リハビリテーション病棟、地域包括ケア病棟をご利用下さい。

（相談は主治医の先生、医療相談窓口から当院地域医療センターへご相談下さい。）

リハビリテーション科 林 健太郎 医師