

第30号

ぼっかぼか

函南病院新豊部



日本ホスピス、在宅ケア研究会 第16回千葉大会

高知大会にむけて出発、日本ホスピス、在宅ケア研究会の第16回全国大会が7月1日(土)1日(日)の両日、千葉県幕張メッセで行なわれた。

当院からも院長をはじめ訪問看護ステーションと緩和ケア病棟のスタッフ、その他の総勢6名が参加している。毎年この研究会には職員が何名か参加しているが、今回の参加にはもう一つ特別な理由がある。

二日間にわたり延べ4000人5000人が集まるこの大会が来年は高知で開催される事となり、大会実行委員長を引き受けてくれる人のいい誰かをさがしていたら、惹きよったT病院のH院長が彗星のごとく現れ、とつても



第1回

ニコニコしながらこう言ったのです。

「あつ、いいですよ」

例年の研究会は各自興味のある部会の勉強会に参加したり、講演会を聞いたり、ワークショップに参加したりと、自分の事だけで行動できたが今年はそのいう理由もあり各自が参加する勉強会を割り当て、なるべく多くの部会や研究会を覗き資料の展示方法、進行方法や状況、参加人数、座席配置まで確認し、東に受付があれば作業の様子をチェックし、西に託児所があれば「すいませ〜ん」とスタッフに声をかけて使用方法をたずね、弁当の配布方法にまで目を光らせる。そういう変な参加者に私たちはなりたい、いやいや、なっていたのです。



新任ドクターの紹介

今月のニューフェイスは新任ドクターの紹介です。

4人兄弟の末っ子で1983年獨協医科大学卒業後、兄(院長)のいた慶応義塾大学病院放射線診断部の研修医となり3年後外科学教室に転進。一般外科の研修後大腸グループに属し慶応義塾大学内視鏡センター講師を務めた後、埼玉社会保険中央病院(現さいたま社会保険病院)に赴任。一般外科・消化器外科・大腸肛門病外科・内視鏡外科を中心に診療。今回、高知に帰るまで外科医長を務めていました。資格としては日本外科学会外科専門医、日本消化器外科認定医、日本大腸肛門病専門医、日本がん治療認定医機構暫定教育医等。



ヒサコウセイ 久 晃生 先生

病院理念

1. 私たちは地域にとつてよりよい医療・介護を目指し努力を続けます。
2. 患者様に信頼される技術と暖かいホスピタリティを提供できることが私たちの目標です。
3. 私たちは医療人として楽しく働ける職場作りを目指します。

病院基本方針

1. 我々は病気(Common Disease)を安全・快適に治療することを目標としています。
2. 我々は当院の専門分野での高い医療レベルを維持することに努めます。
3. 我々は地域の他の医療機関・施設との連携を大切にします。
4. 我々は個人の尊厳を重んじ、人生の終末期に対して入院および在宅医療・介護を通じて取り組みます。

標準治療を基にしながら一人一人に合った身体にやさしい医療を心がけています。大腸がん等に対する腹腔鏡手術(内視鏡外科)や痛みの少ない痔の治療については是非ご相談下さい。趣味はゴルフ、タイピング等ですが下手の横好きレベル。兄弟では1番のスリム体型だったのが最近メタボチックになってきたのが悩み!

ぼっかぽか (第30号)

平成20年 7月31日

幕張メッセにて

来年の今月今夜の月をしのぶ

前日、金曜の夜に高速バスが会場の幕張メッセの近くに着くと、丁度半分個のオムレツみたいな月が出ていた。

蒸し暑い晩でどこからともなく磯の香りが夜気を縫ってくる。海が近いのかなあ。(朝見ると、実際に目の前に美しい砂浜がひろがっていた)

実は来年の高知の大会では初日の夜の懇親会に桂浜に30畳の涼み台を設置し大お客をしようともくろんでいる。桂浜ですよ、桂浜、ほら、月の名所の、桂浜。

野外である、雨が降ったら、風が強かったら、ああ、どうするんだ!!と、不安に掻き立てられながらも、「薫焼きタタキの実演、やるつよ」とか「やっぱり皿鉢料理やねえ」とか特殊な盛り上がりを見せているのです。

とは言え、楽しみなのは宴会ばかりではありません。毎回研究会の内容は濃く、新しい情報を取り入れられる事はもちろん、考え方や在り方そのものを変えてしまうような知識に出会えたりする。なにより頑張っている仲間の存在を

身近に感じられるだけで勇気がわいてくる。それは同じ医療者の立場であったり、患者家族の立場であったり、とさまざまであるが、同じ苦労、同じ痛みを共有しあえる貴重な時間となることは間違いない。

共有した問題を考え解決への道のりを探す事や、共感できた感情は心に栄養を与えてくれる事だろう。又この研究会は一般の方も参加できるようになってきている。職員はもちろん多くの人々に参加してもらいたいと思っている、頑張りも苦労もこれからである。一年間予想される数々の問題をチームワークでのりきりたい。桂浜の竜馬さんもきつと見守ってくれる事だろう、奮闘の様子をおいおいに報告してゆきたいと思っているので、みなさんは是非応援してください。





最新のトレーニング機器完備の、
トレーニング・ルーム。

ポッカコラム

海外・ 福祉事情



サンフランシスコの高級老人ホーム。
エントランスもこんなに豪華。

少し前の話になるが、サンフランシスコに行って来た。私がアメリカ在住中に世話になっていた日系アメリカ人の方に用事があって、夜勤と公休をやりくりして行っていたのだが、その際、今は現地で老人介護に携わっているその方の紹介で、当地の高齢者介護事情について知る機会を得た。

その方の紹介で、日系人対象の老人ホームと、サンフランシスコ市内にある高級老人施設を見学させて頂き、また、そこの経営者から直接話を聞く機会もあり、そこから得た情報は日本で高齢者福祉に携わる私にとって、とても興味深いものであった。

わが国の介護事情は、職員の劣悪待遇と業務の過酷さもあり、慢性的な人材不足状態にあるが、アメリカでは、英語力に問題があり普通の仕事には就けない移民一世が介護の仕事に就くようで、また市民レベルでのボランティア意識の高い国民性もあり、日本ほどは人材不足に悩むという事は無いとの事であった。ただ、日常業務のかなりの部分をボランティアに依存しているのは事実であり、プロフェッショナルな介護職員というのは少なく、また施設の運営に国からの補助は全く無く、それ

故に、職員に十分な給与を支払う事が出来ないのが悩みであると、施設経営者はこぼしていた。

実際、現場で働く職員も、一つの職場での収入だけでは生活を維持できず、パートタイマーとして複数の施設を掛け持ちして、合算した所得で何とか生計を立てているとの話だった。パートで複数の施設で働く職員には当然福利厚生も無く、年金も医療保険も全額自費で賄っているとの事で、そしてご存知の通りアメリカの民間医療保険はその保険料が日本で暮

らす者には信じられないほどの高額で、一ヶ月の掛け金は日本円で3万5千円程度、65才以上の保険料は一ヶ月辺りで6万円近くになるとの話だった。

職員の待遇が劣悪なのは日本もアメリカも大差ないが、そこで働く職員の質を日本と比較した場合、決して良質と言える物ではなかった。お金持ちの町でもあるサンフランシスコの、その富裕層が入所する高級老人ホームでさえ、「これを私の職場でやったら、間違いなく始末書だな...。」と思うような処置・処遇が散見され、また施設内の設備も豪華ではあるが細かい部分に利用者への配慮に掛ける部分が幾つも見られ、こと高齢者介護に関しては、日本の方が遥かに洗練されていると感じた。

医師、看護師、介護士の待遇が劣悪だとは言え、医療・福祉の充実度は北欧の福祉国家に次ぐレベルにあり、そして技術・設備の洗練度なら世界最高であろうわが国だが、自民党は財政健全化と言う綿の御旗を掲げ、我が国の医療・福祉をアメリカ並みの劣悪なもの置き換えようとしている。しかし彼の国の現状を实际見る限り、「あれは日本が決して真似てはいけない種類のものだ」と思うのだが、僕の考えは間違っているのだろうか。



どこかの高級ホテルと見紛う、
豪華なレセプションホール。

吾輩がもの申す



ペット同伴可なので、ネコも主人と共に施設に入所していました。

ふれあい広場

【花祭り】

4月8日 緩和

ケア病棟のラウンジで桜に囲まれて、患者様やそのご家族・ボランティアの方々とお釈迦様のお誕生のお祝いをしました。

緩和ケア病棟 半田小百合



桜の花をラウンジいっぱい飾りました。

【お花見とエコ】

日本人で良かったと思う瞬間、それは、お花見。うすピンクの花に囲まれ食べる料理は格別おいしい！今年も患者様達と一緒に花見＆バーベキューに行ってきました。まずは、家族の方とおにぎりを握って車に荷物を積み込み出発！楠瀬さんの案内で、堀川を一周。



皆さんいっせいに「わあ」と歓声があがり拍手の嵐。「桜が見れるとは思わなかった。」「きれいなねえ。」様々な思いを胸にシミジミと桜を愛でる。「あそこには和菓子屋がありますよ。」「と私は、もつぱら団子の話。そうしていると、丸池公園に到着。患者様と家族と職員が一緒になり肉をほうばります。食欲のない患者様も「もつちよっ」ともらおう。」「魚を入れてきてや。」「今年はウ

ルメが好評でした。先生の子供さ

んやピョンちゃん(久明史先生ちの愛犬)も参加し話が弾みます。ビールも入り皆さん顔が赤くなりました。四葉のクローバーを探し当てたのは徳岡先生。写真に収めました。

【壁飾り】

西二階では、毎月季節に応じた壁飾りを貼っています、一度見に来て下さい。



4月 ひよこのお花見

6月 カエルの合唱

5月 こいのぼり

緩和ケア病棟 浦岡 典子

【牧野植物園ツアー】

函南病院介護病棟は、病棟レクレーションの一環として、さる5月2日、アクティビティ・サービ
1 スとして五台山の1dayトリップを行いました。

常時・継続的な医療処置を必要とされる要介護高齢者を対象とした、医療介護施設にカテゴライズされる当院介護病棟ですが、当院に所属する様々な職種が連携した多種協同のケアにより、1dayトリップならば支障がないレベルまで回復した5名の患者様とその御家族が、当日勤務の介護病棟職員とボランティアに休日を返上して参加した介護職員2名の引率により、五台山は牧野植物園へのフィールドトリップに出掛けました。

患者様達は、到着直後、長い病床生活から急に非日常空間へ飛び出した事による軽い戸惑いもみられたようでしたが、当日は好天にも恵まれその空を春を謳いながら飛び交う小鳥達や、眼前で咲き誇る花々に心癒された様で、患者様達の表情は時を経ることに明るさ

を取り戻し、そしてこのアクティビティに参加した全員がその身に陽気と快活をまとうて帰路に着いたのでした。

患者様が自然の美しさに心癒され、その表情に明るさを取り戻したこの五台山フィールドトリップは、回復の過程に関わる事を至上の喜びとする私たち職員の心をも癒して下さったのでした。

介護病棟 宮崎 努



【七夕】

7月7日に緩和ケア病棟のラウンジで七夕会を行いました。毎年この七夕会の日は天気が悪く、この日も曇りで天の川を見る事ができませんでしたが患者様の昼食の



白黒なのが残念!!天の川ソーメン

冷やしソーメンには、キュウリで天の川が、オクラで星が彩られ、そちらで思い描いて頂けたかなと思われました。七夕会では、病棟スタッフが浴衣に着替え患者様に参加して頂く様に声を掛けていきま

すが、見慣れた白衣と違い、驚いた表情をする方もいました。高野先生の織姫と彦星の話から始まり、

ちさと先生のピアノの伴奏で皆さんと七夕様や星影のワルツなど大きな声で合唱しました。

その後は、毎年恒例の流しソーメンです。システム部が毎年新しい竹で、流しソーメンの枠組をします。そのちょっとした傾斜や水の流れ具合でソーメンの取り易さが決まるのです。今年は大きめのサクランボも流れてました。あまり食欲のない患者様もソーメンや栄養部手作りのちらし寿司を「おいしいね」とよく食べて下さって、病院で行なうイベントの大切さを感じました。

緩和ケア病棟 半田小百合



想いのこもった短冊



流しソーメンを囲んで

～ 在宅で行える口腔ケア ～

リハビリテーション部 言語聴覚士 豊永 弘明

昨年7月より「言語のリハビリテーション」を行っています。

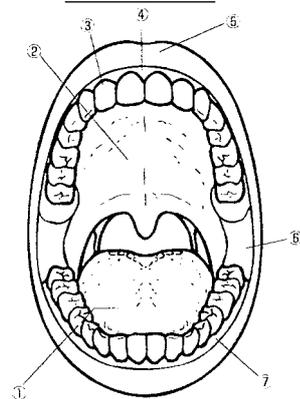
言語のリハビリテーションとは、脳卒中等が原因で、「言葉が出にくい」「舌がもつれる様に喋り難い」「食べ物が上手く飲み込めない」等の口に関係する事柄に症状が見られる患者様のリハビリテーションを行います。何かありましたらお気軽に御相談下さい。

さて、今回は皆様に「在宅でも行える口腔ケアの方法」についてお話したいと思います。

< 基本的な口腔ケアの方法 >

1. 口腔内の観察：先ず口の中を観察して、どこがどのように汚れているかを確認しましょう。(図参照)
2. 器具の選択：歯ブラシだけで上手い出来ないことがあります。必要に応じて市販のスポンジブラシや舌ブラシを使用して、効率よく行いましょう。
うがいの水も「緑茶」を使用する方が殺菌効果があり、有効です。
3. 体位の設定：意識のはっきりした状態であること。歯磨き水や唾液を誤って飲み込まないように、身体を起こした状態で行いましょう。
4. 唇を湿らしましょう：唇が乾燥していると出血の原因になります。また、いきなり口の中に器具を入れると拒否を起こされたりすることがあるため、同時に軽く頬、口唇周りをマッサージしましょう。
5. 入れ歯を外しましょう。
6. 歯がある場合は、歯ブラシで磨きましょう：歯の汚れは歯ブラシで磨かなければ取れません。「ガーゼで拭くだけ」とならないように注意しましょう。
7. 舌ブラシで舌の清掃をしましょう：舌の汚れは舌ブラシで除去します。この時に強くこすり過ぎない様に注意しましょう。
8. うがいを行いましょう：うがいが出来ない場合、スポンジブラシで軽くこすった後、湿ったガーゼなどで、きれいに拭き取りましょう。これで終わりです。

口腔内の図



- ①舌
- ②口蓋
- ③歯
- ④歯肉
- ⑤口唇
- ⑥頬粘膜
- ⑦口腔前庭 (歯肉と頬粘膜との間)
- その他
・義歯
・粘膜の色
・口臭



口腔内の各種器具
カテキン茶、アイスマッサージ棒
スポンジブラシ、舌ブラシ、
歯ブラシ、一本磨きブラシ、
排唾管、歯間ブラシ

自作のバイトブロック使用中



割り箸に湿ったガーゼを巻いた物

こんな時は？

- ・ 咬む方：割り箸に湿ったガーゼを巻き、それを奥歯に咬んでもらうと安心です。
- ・ 口を開けない方：心理的に嫌な場合もあり、その際には無理強いとは逆効果です。口が開かない方の場合は、頬・下顎のマッサージを行うことで開くことがあります。開いたらすばやくガーゼをくるんだ割り箸を咬んでもらいます。

~ 栄養部より ~

食事と運動で生活習慣の予防・改善へ

「特定健診・特定保険指導」がスタートし、メタボリックシンドローム（内臓脂肪の蓄積、血糖、血中脂質、血圧などにリスクがある人）への指導が実施されます。生活習慣病の予防・改善には『適正な食事』と『適度な運動』の継続が必要です。

食事療法とは『食べない』ことではなく正しい量をバランスよく『食べる』ことです。一日に必要なエネルギー量を把握し、規則正しい食習慣を心掛けましょう。

- ・一日三食を基本に決まった時間に食べるようにしましょう。
- ・遅い時間の夕食、夜食は体脂肪になりやすいので控えましょう。
- ・よく噛んでゆっくり食べると満腹感が得られやすく、食べすぎが防げます。



一日に必要なエネルギー量 標準体重×25～30kcal

(標準体重=身長(m)²×22)

例 身長160cm:1.6×1.6×22=56kg 56kg×30kcal=1680kcal

飲み過ぎ・食べ過ぎは厳禁!!

エネルギーの摂り過ぎは内臓脂肪が蓄積される要因のひとつです。低い物、高い物を覚えておけば、選び方や組み合わせ次第でエネルギーをコントロールすることができます。アルコールや菓子類は少量でも高エネルギーの場合が多いので上手につき合しましょう。



※出典：「食生活(コンスタイド)」を引用した栄養教育-食生活実践マニュアル

食品名	目安量	容量	エネルギー
ビール	普通サイズ缶	350ml	140kcal
ビール	中ビン	500ml	200kcal
ビール	大ビン	833ml	253kcal
生ビール	中ジョッキ	500ml	200kcal
発泡酒	普通サイズ缶	350ml	158kcal
発泡酒	ロング缶	500ml	225kcal
日本酒	1合	180ml	193kcal
焼酎	1合	180ml	263kcal
焼酎	薄挽大グラス	350ml	256kcal
ウーロンハイ	中ジョッキ	500ml	219kcal
チューハイ	普通サイズ缶	350ml	278kcal
ワイン(赤)	グラス1杯	100ml	73kcal
ワイン(白)	グラス1杯	100ml	73kcal
ウイスキー	シングル1杯	30ml	71kcal
梅酒(ロック)	グラス1杯	70ml	109kcal

※参考：五訂増補 日本食品標準成分表

※出典：「食生活(コンスタイド)」を引用した栄養教育-食生活実践マニュアル

食品名	目安量	容量	エネルギー	食品名	目安量	容量	エネルギー
とろろてん	1皿	110g	3kcal	クリームパン	1個	60g	180kcal
スポーツドリンク	1缶	250g	50kcal	あんみつ	1皿	155g	190kcal
ゼリー	1個	40g	60kcal	シュークリーム	1個	90g	210kcal
あめ	3個	20g	80kcal	クッキー	2枚	50g	220kcal
チョコレート	1/4枚	15g	80kcal	どら焼き	1個	85g	240kcal
まんじゅう	1個	35g	80kcal	せんべい	2枚	85g	245kcal
缶コーヒー	1缶	250g	95kcal	チョコココネ	1個	80g	245kcal
サイダー	1缶	250g	100kcal	ジャムパン	1個	100g	295kcal
カステラ	1切れ	50g	160kcal	アムウェイストリー	1個	75g	295kcal
ポテトチップス	小1袋	30g	160kcal	チーズケーキ	1個	100g	350kcal
あんパン	1個	80g	170kcal	ショートケーキ	1個	150g	380kcal
プリン	1個	110g	170kcal	アイスクリーム	1皿	155g	400kcal
餅(ようかん)	1切れ	80g	170kcal	メロンパン	1個	120g	460kcal

※参考：五訂増補 日本食品標準成分表

豊永さんちのカゲチヨ

Uchinoko Jiman

うちのまん
子まん

ねむそう...

もすん

なんてことでしょう...
パツチリした目が
愛くるしい美猫でした。

① ビッフオ〜

② アフタ〜

白木さんちのコロちゃん

男の子 好物:おさしみ

ツボの上
にも
4年..

今日は
ボクの誕生日。

お祝い
に
服をもらったよ

①

②

③

IKUYO ママの **クッキンク**

ブラマンジェ

材 料(4人分)

- 牛乳 400ml
- 砂糖 30g
- コーンスターチ 35g
- バニラエッセンス 少々
- ヨーグルト用フルーツソース (市販品)



作り方

- ①材料をすべて鍋に入れ泡立て器で混ぜながら中火にかける。
- ②カスタードクリームくらいのかたさになったら火からおろす。
- ③内側を水でぬらしたカップに流し込み冷やす。
- ④市販のソースをかけ、好みで果物を飾る。

発行
医療法人久会
凶南病院
編集
凶南病院新聞部
編集長 久直史
高知市知寄町一五一一五
電話 〇八八八二二三二六



この人だあ〜れっ?
の応え!

劇的スツキリ!
呼吸器内科
白木 淳先生

でした!

このコーナーは読者の皆様からの声に
お応えし、川柳、詩、身近な出来事、など
たくさん投稿していただき、交流の場とし
てシリーズでお届けしていきたいと思っ
ています。
ほのぼのと暖かい「コーナー」を目指し
たいので応援して下さい。
読者の投稿をお待ちしております。