



ぼっかぽか

函南病院新豊部



日本ホスピス在宅ケア研究会

今月今夜の～月にささやく、中間報告

龍馬さん、よろしく

さて、皆さん思い出して頂きたい。昨年の初夏、人の良いH院長がニコニコとうなずいて、今年7月に行われる「第17回日本ホスピス在宅ケア研究会 全国大会in高知」

の
一
騷
動
を
…

それから当院の緩和ケア病棟を中心とする職員の間では着々と(?)準備が進められて来たのです。月1回程度の全体定例会の他に、院内の小委員会を立ち上げ細かい部分を少しずつ具体的にしてゆこうと努力をしているのですが…

が
ん
ば
っ
て
は
い
る
が
、
な
か
な
か
、
ど
う
し
て
、
頭
の
中
に
う
ま
く
描
け
な
い
、
大
き
な
大
会
の
運
営
に
た
ず
さ
わ
る
つ
て
ホ
ン
ト
大
変
。

予期せぬ出来事が春一番よろしく巻き起つては杉花粉のように降り注ぎ、沸き上がる一つの疑問がもう一つの疑問を呼び、いとこや

第17回
**日本ホスピス・在宅ケア研究会
全国大会in高知**

豊かないのち～大切な人と、大切なときを、その場所で～

日時 2009年7月11日(土)・12日(日) 午前9時～
7月11日(土) 懇親会 09:00、ホームページ開通

会場 財団法人高知県文化財団
高知県立県民文化ホール
高知市文化プラザ
かるぽーと
〒780-8203 高知市東区2-1 TEL: 090-424-5321

※参加費※	※参加申込※															
<table border="1"> <tr><td>特別参加</td><td>12日</td><td>5,000円</td></tr> <tr><td>当日参加</td><td>12日</td><td>6,000円</td></tr> <tr><td>一日参加</td><td></td><td>2,000円</td></tr> <tr><td>学生</td><td></td><td>2,000円</td></tr> <tr><td>高校生以下</td><td></td><td>1,000円</td></tr> </table>	特別参加	12日	5,000円	当日参加	12日	6,000円	一日参加		2,000円	学生		2,000円	高校生以下		1,000円	<p>※参加申込※ 2009年7月10日(金)18時迄</p> <p>※参加申込※ 2009年7月10日(金)18時迄</p> <p>※参加申込※ 2009年7月10日(金)18時迄</p>
特別参加	12日	5,000円														
当日参加	12日	6,000円														
一日参加		2,000円														
学生		2,000円														
高校生以下		1,000円														

主催 日本ホスピス・在宅ケア研究会 高知大会実行委員会

- 病院理念
1. 私たちは地域にとってよりよい医療・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. 我々は個人の尊重を重んじ、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。

今や道に迷っている自覚もないまま巨大アミューズメントの迷路の中にいるようである。

が、めげない当院の職員達は無い知恵を絞り出し、絞り出し、絞り出し…。

思い付いたのが、そうだ「懇親会会場の視察!!」つてな事で時間の取れた数名の職員と院長、業者の富士トラベルさん、イブニンググローさんと桂浜に行ってきました。

絞り出した挙げ句の知恵

が桂浜の視察とは...「おまんらも、なかなかやるのう」と龍馬さんがつぶやいていたとか、いないとか。

しかもこの視察には第1回と銘打たれており、と言うことは?そうです、2回目も予定されていると言うことです。

月の名所にご満悦

当日の使用通り砂浜にビニールシートを敷きその上に菓座を敷いて座ってみました。

座り心地は思いの外快適で、大きなお尻も小さなお尻も砂のクッションがやさしく包んでくれる。テーブルも当日使用のものを実際に置いてみましたが、安定もありこれなら飲み物や食器を並べても大丈夫だと思われた。

なんとと言っても国立公園、景観がすばらしい。当日の宴会開始時間にはまだ太陽の光

りが残っていると思われる。

雄大な太平洋を目の前に打ち寄せる波しぶき、夕陽に映る竜の岬は陽が落ちるとライトアップされ昼間とは又一味違う姿を見せてくれる。あゝここで薫焼きたたきの火が燃え盛りよさこい踊りが見られたら、県外からの参加者達がどんなに喜んでくれるだろう。

しかし、それもこれもお天気の女神が微笑んでくれたら話である。行いをただし神さんのご機嫌を損ねないように祈るばかりである。

天使を大募集

そこで、こんなドキドキ感を私にも味わってみたいわ〜という冒険派の貴方や、勉強会会場(かるぽーと大ホール)でのお手伝いが出来ますという天使のような貴方を大募集!

景観がすばらしい。当日の宴会開始時間にはまだ太陽の光

7月11日(土)

- ① 8:00~12:30
- ② 12:00~17:00
- ③ 8:00~17:00

7月12日(日)

- ④ 8:00~13:00

と大きく3つの時間帯を基本に募集します。もちろん全部に出ただいて構いませんし、時間帯が多少ずれますという方もご相談させていただきます。緩和ケア病棟の朝比師長まで申し出てください。後日申込用紙をお返ししますので記入して返却してください。

仕事の内容はかるぽーとでの受付、クローク、道案内、会場係などです、当日ボランティアのお弁当がでるかどうかも分かりません。そのくらいは何とかしてあげたいとは思っていますが現時点でお約束できなくてごめんなさい。

貴方の愛無くして成り立た

ない大会です。自分の忍耐の限界をさぐりたい貴方にもぴったり!どしどし申し込んで下さいね。宜しく願います。



アイズ

どこで寝ているでしょうか

ポッカコラム

キューバの医療・福祉政策 その3

前々回の記事で、キューバの充実した地域医療・予防体制について書いたが、今回はキューバの社会福祉政策について書きたいと思う。

“金銭だけが健康増進の前提条件である”との想定に、キューバは抜本的な疑問を投げかけ、地域コミュニティの強化と社会的な福祉の充実で、低コストでの健康達成度向上を成し遂げた。社会主義国であるキューバは、誰もがその働きに応じて給料を得る。と言う理想的な平等社会だったが、それ故に、経済危機と言う苦境も皆で苦勞を分かち合う事で乗り切れた。言葉を変えれば、コミュニティ内の人間関係の絆がキューバを救ったのだ。しかし景気回復と共にキューバでも格差社会が生まれ、不労所得で富を得るニューリッチ層が生まれた。物質主義、利己主義、個人主義が広まり、人々は助け合う気持ちを無くし、犯罪の増加から不登校まで、キューバにはこれまで無かった様々な社会問題が次々と現れた。多くのキューバ国民が革命の理想を忘れ、金だけが幸せを生み出すと勘違いしたのだ。その現実を強く憂えた老い先短いカストロ前首相は、教育を通じて国民の論理化を強化すると言う対策を取った。キューバ全土に15人学級を実現させ、その為の教員を大量養成。生涯学習と若者の再チャレンジ・システムを劇的と言っていいほど強化させ、キューバと言う国を文化的に洗練された、全国民が芸術や文化、自然科学や論理・哲学に進展した知識社会となることを目指した。人生のどこかで深い挫折を味わい、社会に不満を持って犯罪に走った若者達を再教育プログラムを通じて大量にソーシャルワーカーとして養成、そうして大量に養成されたソーシャルワーカー達は地域に出て社会的に弱い立場に置かれた人々と積極的に交わり、彼らの全戸個別調査を通じて、数値統計では見えてこない人々の暮らしを浮き彫りにし、政策実現に役立てた。キューバの政策を判り易く言うと、グレてしまった若者達を再教育することで社会復帰させ、環境政策や高齢者対策に活かしたのだ。

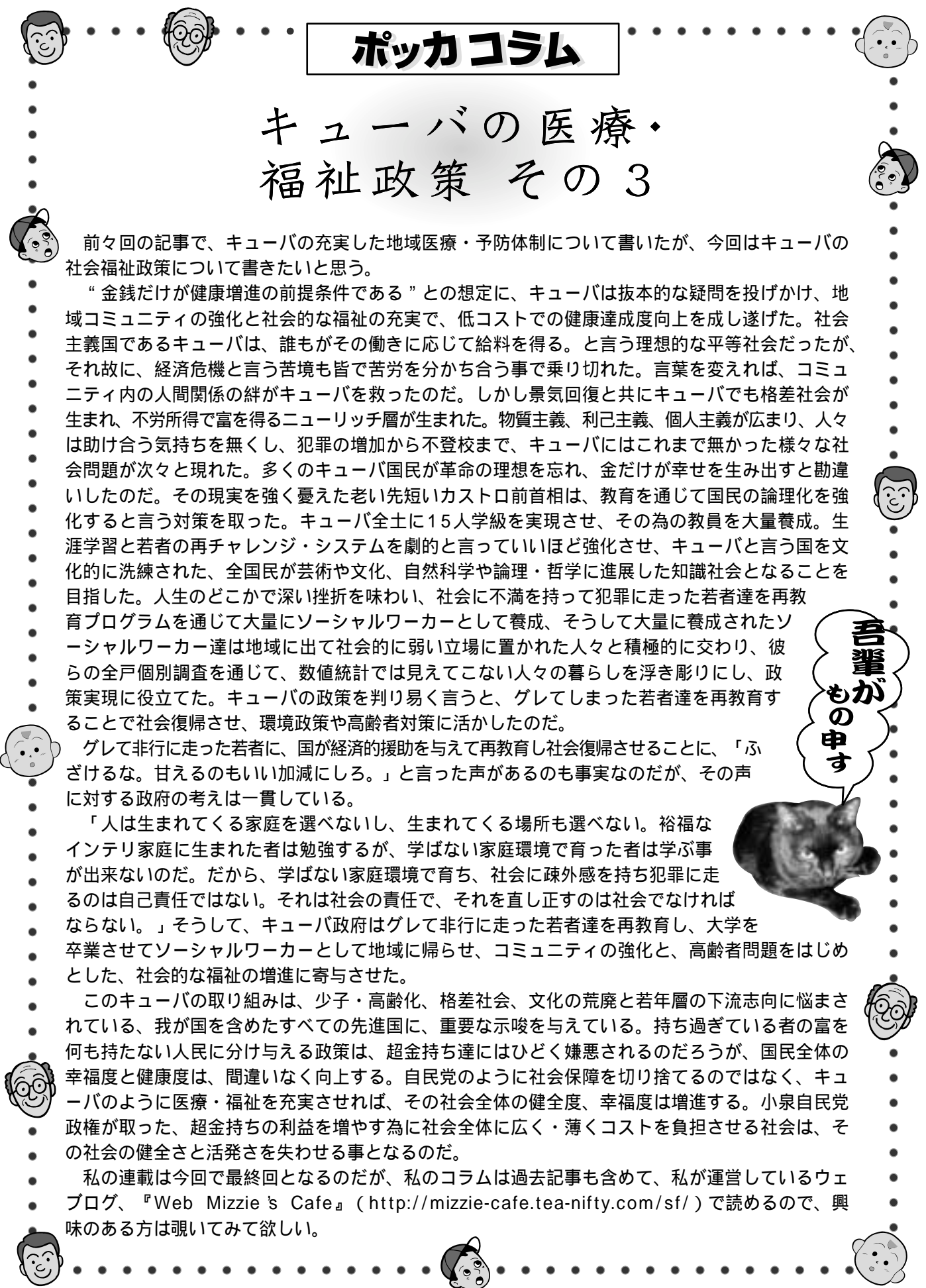
グレて非行に走った若者に、国が経済的援助を与えて再教育し社会復帰させることに、「ふざけるな。甘えるのもいい加減にしろ。」と言った声があるのも事実なのだが、その声に対する政府の考えは一貫している。

「人は生まれてくる家庭を選べないし、生まれてくる場所も選べない。裕福なインテリ家庭に生まれた者は勉強するが、学ばない家庭環境で育った者は学ぶ事が出来ないのだ。だから、学ばない家庭環境で育ち、社会に疎外感を持ち犯罪に走るの自己責任ではない。それは社会の責任で、それを直し正すのは社会でなければならぬ。」そうして、キューバ政府はグレて非行に走った若者達を再教育し、大学を卒業させてソーシャルワーカーとして地域に帰らせ、コミュニティの強化と、高齢者問題をはじめとした、社会的な福祉の増進に寄与させた。

このキューバの取り組みは、少子・高齢化、格差社会、文化の荒廃と若年層の下流志向に悩まされている、我が国を含めたすべての先進国に、重要な示唆を与えている。持ち過ぎている者の富を何も持たない人民に分け与える政策は、超金持ち達にはひどく嫌悪されるのだろうが、国民全体の幸福度と健康度は、間違いなく向上する。自民党のように社会保障を切り捨てるのではなく、キューバのように医療・福祉を充実させれば、その社会全体の健全度、幸福度は増進する。小泉自民党政権が取った、超金持ちの利益を増やす為に社会全体に広く・薄くコストを負担させる社会は、その社会の健全さと活発さを失わせる事となるのだ。

私の連載は今回で最終回となるのだが、私のコラムは過去記事も含めて、私が運営しているウェブブログ、『Web Mizzie's Cafe』 (<http://mizzie-cafe.tea-nifty.com/sf/>) で読めるので、興味のある方は覗いてみて欲しい。

吾輩が申す



いわむらさんちのサンタくん

Uchinoko Jiman

うちの子まん

春の陽だまりでおやすみ~



やっぱりふかふかの
上が一番だ~



もっと寝心地
のいい所、
あるかなあ...

1



フーン...

2



ちよつと狭い...?

3



♡♡

4

はんださんちの猫s



私は
ここだよ

1



外に
綺麗なお花が
咲いてるよ~



むじゅむじゅ
...かつお...

2



ムニャ...
お魚食べたい...

むじゅむじゅ
まぐる...

3

うちの子じまん
クイズの答え

A. 階段のテスリ

みんな花より団子なのね...

4



関南ゼミナール (1年間を振り返って) III

地域の皆さんや患者様向けに関南病院で勉強会のようなものをやろうという事で、関南ゼミがスタートしましたが、先生方や各部署の皆さん、委員の皆さんのご協力を頂きながら、この1年間で4回開催する事が出来ました。

どうやったらいいのかよく分からないまま迎えた第1回目は、発表者と委員11名に対し一般参加者2名という散々な結果となってしまいました。増田先生を始め発表者の皆さん、申し訳ありませんでした。

2回目以降は広報活動の見直し、受付での案内の配布等を行い(事務の皆さん、ご協力有難うございました。) 2回目6名、3回目12名、4回目23名と参加者の数が増えてきています。



1回目(ほとんど職員でした)



4回目(参加者も増えました)

何とか1年間やってきて形になりつつありますが、まだまだ改善すべき点が沢山あるように思います。参加された方の声を聞かせて頂きながら、一人でも多くの方に来て頂き満足して頂けるように、より良い形へと進化させていきたいと考えています。

平成20年度関南ゼミ

- 第1回 (5/17) 肥満にご用心!! 増田弘誠 真鍋はるみ 羽方英博 森本耕司
- 第2回 (8/23) 治りにくい傷 ~糖尿病と血流不足~
津野憲雄 北村真子 羽方英博
- 第3回 (10/18) ここを押さえろ! 今冬のインフルエンザ
白木淳 戸梶志保 富永眞喜子
- 第4回 (2/21) 腰痛 そのまま放置すると...
藤田幸子 羽方英博 森下麻衣 戸梶志保

平成21年度関南ゼミ(予定)

- 第5回 (5/23) 30過ぎたら乳がん検診! ?
- 第6回 (8/22) 日本人は胃腸が弱い! ?
- 第7回 (10/24) 頭が痛い! その原因は何?
- 第8回 (2/20) ひざの痛みはサプリメントで治るのか?

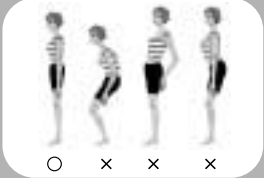


～ 日常生活における腰痛の予防法 ～

リハビリテーション部 PT 森本

腰痛でお困りの方は多いと思います。腰痛の原因は様々であり、痛みの種類も複雑です。実際に腰痛になった場合は痛みがある程度治まるまで安静にし、医師の診察を受けることが大事です。医師による検査、治療を受け、その後は日常生活において再発の予防に努めることが重要となってくると思われまます。今回は腰痛における日常生活の注意点をお話させていただきます。

図1



①立ち方

軽くアゴを引き、肩の力を抜き、腹筋に力を入れ、背筋・膝を伸ばします。壁を利用したチェック法としては、背中を壁にあてて立ち、後頭部・背中・お尻・かかとが壁につく状態が正しい姿勢の目安になります(図1)。

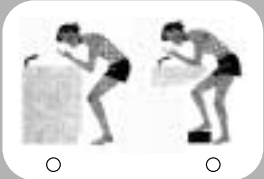
図2



②座り方

イスに座る場合は、お尻が背もたれに密着するように深く腰掛けて下さい。アゴは軽く引き、背筋を伸ばしてお腹を軽く引き締め、膝がお尻よりわずかに高くなるのが理想です。同じ姿勢を長く続けるのは、膝や背中に負担がかかるのでやめましょう。床や畳に座るときは腰に一番負担がかからないのは、背筋を伸ばして座る正座です。胡坐や足を投げ出して座る、体育座りは腰に負担をかけます。

図3



③寝る時

十分にリラックスできる姿勢が基本ですが、うつぶせの状態では避けましょう。痛みがある時は、横向きでやや前かがみ(横向きエビ型)の姿勢で寝るのが良い寝方といわれています。仰向けに寝る場合は、膝下に枕などを置いて寝ると腰の負担が軽くなります(図2)。また柔らかいベッドや高すぎる枕は腰が落ち込んで反り過ぎてしまい、背中が不自然に曲がってしまいますので、寝具にも気を付けましょう。

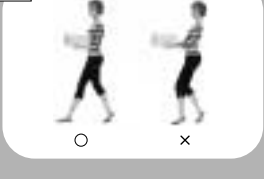
図4



④洗面・洗髪

朝の洗面は目覚めたばかりで筋肉が固まっている状態です。膝を伸ばしたまま腰を曲げると腰に負担がかかるので、腰を曲げたり、片足を低い台に乗せて洗顔するといいです(図3)。洗髪は前かがみの状態では、腰に負担がかかります。高めのイスに腰掛け、あまり前かがみにならないように注意してください。

図5



⑤物の持ち運び

物を持ち上げる時は、膝を伸ばしたまま腰を曲げて持ち上げると、腰に負担がかかります。軽い物の場合でも必ず膝を曲げ、腰を落としてから、身体全体で持ち上げるようにします(図4)。運ぶ時は、荷物は身体から離して持つとバランスを崩しやすく、腰に負担がかかります。荷物は身体に密着させて運ぶようにしましょう(図5)。

⑥家事

料理や洗い物をする時は、なるべく調理台に近づき、まっすぐに立ちます。足元に15～20cmくらいの台を置き、片足ずつ交互に乗せるなどして、腰への負担を軽くしましょう。

⑦掃除

前屈みや中腰は避けて、掃除機は細かく動かして、大きな動作は避けましょう。

⑧体重

肥満・痩せ過ぎに注意しましょう。肥満は標準体重の人より重い荷物を背負っているのと同じなのです。また運動不足にもなりやすく、筋力低下から腰痛を起こしやすくなります。痩せ過ぎも筋力低下により背骨を支える腹筋が弱くなり、腰痛になりやすくなりますから注意しましょう。

以上、腰痛の日常生活での注意点について簡単ではありますがお話させていただきました。腰痛になったら医師の診断を受け、その原因をみつけ、それを根本的に治さないと再発につながります。何気なくとっている姿勢を見つめ直して、日頃から注意していく必要があります。



◇クリスマス会◇



去る12月に緩和ケア病棟で、クリスマス会を行いました。患者様やその御家族、ボランティアと多くの方々に参加して頂きました。その皆さんに見守られながら5階スタッフによるハンドベルの演奏は、ちょっと緊張気味でしたが温かい拍手を頂いた時はホッとしました。演奏が終ると今度は皆さんと、吉岡知里先生のピアノの演奏に合わせてクリスマスソングを熱唱。その中、サンタクロースに変装した先生が患者様にクリスマスプレゼントを手渡し、カメラマンのスタッフが皆さんの写真をパチリ。参加できず病室で過ごされていた患者様も、突然のサンタ先生の訪問にびっくりしたお顔や優しく微笑んでくださったりと、普段は拝見できない場面をみることができました。そして栄養部手作りのちらし寿司や差し入れのおぜんざい、フルーツ・お菓子を頂きながらクリスマスを楽しみました。



緩和ケア病棟 半田 小百合



◆ 節分 ◆

緩和ケア病棟

2月2日、節分の日を前に各お部屋の戸口には鬼が苦手とする柵の葉と鯛の飾り付け準備を整えました。

2月3日、今日は節分の日。

赤鬼・青鬼の格好に扮装した久Dr兄弟(明史・晃生)が節分豆を持って患者様の部屋を一人ずつ訪問。遠慮され優しく節分豆を投げる患者様や鬼の突然の訪問に医師とは分からず、節分豆を思いっきり投げつけた後に久Dr兄弟と知り、赤面する患者様の御家族も。訪問時、節分豆を食べれる患者様には年の数だけ食べていただくよう鬼の声掛けに、「90個もよう食べん。」笑いながら話す患者様と一緒に赤鬼の久明史Drは美味しそうに節分豆を食べていました。今年一年、鬼は外・福は内!!

緩和ケア病棟 津野 仁美



病院食の紹介



元旦 朝食



元旦 昼食



おせち料理 夕食



2月 節分

メタボリック対策 一夜遅い食事に潜むリスクとは

～栄養部より～

一夜遅い食事は睡眠の質や翌日の食事にも悪い影響を及ぼし、生活リズムが乱れるという悪循環を招きます!!!

夜遅くに食べると太る理由には2つあります!

まず、寝るまでの時間が短いと、活動量が少ないことでエネルギーが消化されず、脂肪として蓄積されてしまうからです。また食べ物を消費・吸収するときに体から発散されるエネルギーを「食事誘導性熱産生」といいますが、これは朝に最も高く、夕方にかけてだんだん低くなるのが明らかになっています。

2つ目は、体のリズムが乱れやすくなるからです。夜たくさん食べると翌朝胃がもたれたり、空腹感を感じず朝食が食べれなくなったりします。また、寝ている間にも胃腸を働かせることになるので、睡眠の妨げにもなりかねません。

さらに睡眠不足も太りやすさにつながります!

睡眠時間が短くなると、空腹感を促すグレリンと呼ばれる物質が分泌され、反対に食欲を抑えるレプチンという物質が減少して過食の原因となるからです。



夜遅く食事をする時に注意すべきこと

①なるべく消化のよいものを選びましょう。

脂肪の多い食事はカロリーが高いだけでなく、消化に時間がかかってしまい睡眠の質に悪影響を及ぼします。高カロリー、高脂質の食事は控え、胃の負担を考えて揚げ物は避け、主菜は肉より魚や大豆製品を選びましょう。またよく噛んで食べることが大切です。

②食べ方にも注意が必要です。

昼食から食事の間隔が長時間あくと、その分エネルギーを体に取り込もうとする効果が強くなります。夕食がいつも遅くなる人は、食事の間隔があき過ぎないように分食する方法をお勧めします。

③野菜料理を上手に取り入れましょう。

女性は40歳頃から女性ホルモン分泌の変化の影響で血中コレステロール値が上がりやすくなります。LDL(悪玉コレステロール)を下げる働きのある食物繊維の多い野菜をしっかり食べましょう。



夜遅くに高カロリー、高脂肪の食事をして寝るという生活を続けると、生活リズムが乱れるだけでなく、インスリンの分泌にも影響を及ぼし、肥満や糖尿病、メタボリックシンドロームなどさまざまな生活習慣病につながっていきます。



1kg減量は腹囲1cm減少にほぼ相当するのよ!!



発行 医療法人久会
編集 南病院
編集長 久直史
高知市知寄町一五一五
電話(〇八八)八八二二三六