



謹賀新年

せ
い
わ

藤枝市中ノ合 26-1
医療法人社団 やしまかい 八洲会
誠和藤枝病院
〈054〉638-3111(代)

診療時間
月～金
午前 9:00～午後 5:00
土曜日
午前 9:00～正午 12:00

『健康長寿』—生活習慣が大事—

誠和藤枝病院院長 浅川 建史

世界最高の長寿国日本も、生涯元気で自立した生活ができてこそ、意味があります。戦後、様々な工業技術の発達によって仕事や家事労働が楽になったことや、食事が欧米化したことで、糖尿病の発症が増え、動脈硬化が加速され、最終段階である脳梗塞や心筋梗塞などの心血管イベント発症の割合が大きくなってきました。若いうちに発症すると、長く不自由な生活を強いられます。家族や社会の負担も多くなります。どのようなお命も人知を超えた尊いものですが、寝たきりや重度認知症での長寿が本人や社会にとって必ずしも幸せではありません。

重度の高血圧、Ⅱ型糖尿病や高脂血症はすでに何らかの医療を受けている場合がほとんど

どですが、思うように社会全体の脳心血管イベントの発症率を抑制できません。最近分子生物学の発達に伴い、内臓に付く脂肪が、Ⅱ型糖尿病や高血圧、高脂血症の原因となる生理活性物質を分泌することが分かってきました。厚労省は、内臓脂肪の蓄積にもとづく、軽症の高血圧や糖尿病、高脂血症に関して、『メタボリックシンドローム』を定義して、食事運動療法などで、高血圧、高脂血症を、一網打尽にしようという試みをはじめています。

私たちは、健康長寿を願うなら、まず科学的に正しいダイエットや運動療法の知識を持ち、長続きするモチベーションの維持を工夫しなければなりません。また、喫煙習慣は、動脈硬化のみでなくガンや重篤な呼吸器疾患の大きな危険因子です。当事者はまずそれが『ニコチン依存症』という精神疾患であると認識し、愛情を持った医療的介入を真剣に考える必要があります。

心や身体が健康であって始めて、社会に奉仕でき、この世に生を受けた幸福感や充実感を味わえるものです。エレベーターに乗らないで1日5分多く歩く、間食をやめるなど、何か一つ生活習慣を変えてみませんか？少しずつ何かが変わります。

『1に運動、2に食事、禁煙しっかり、最後にクスリ(厚労省HPより)』

新年にあたって、この標語を皆様への餞(はなむけ)の言葉にいたします。

今年もいい年でありますように。

年の始めに

総師長 布施 紀代子

新年あけまして

おめでとう

ございます



加速する高齢化社会の中で、高齢者

に対する看護、介護の手足が大きな問題になっております。同時に人々の生きる権利や尊厳がおびやかされつつあります。高齢者の置かれた立場はますます厳しくなってきました。

私達看護にかかわるものは、専門職としての知識と技能及び倫理的な態度、姿勢、言動を通して信頼関係を築いていかなければなりません。今年も、困った人、病んでいる人のために、地域の人々に密着した、心のこもった看護、介護を行っていききたいと思えます。

職員一同、健康管理に十分配慮して、積極的に活動していききたいと思えます。どうぞよろしくお願ひいたします。

防災訓練

通所リハビリスタッフ 宮内 ゆか

去る11月30日

病院全体の防災訓練が「厨房より出火」との仮定で行われました。

通所では御利用者様を避難場所まで安全に誘導する訓練を計画実行しました。

職員の誘導で、通所玄関と通所非常口の2ヶ所から避難していただき、車椅子の方も安全かつ迅速に誘導することができました。

ご利用者様の最終点呼も済み、外の気温が低かったため、室内へ移動していただいていた見学となりましたが、病院3階からはご車での救助、消火訓練等、全体的には緊張感を持って訓練を無事終了することができたと思えます。

前回、反省点で挙げられた非常口のスロープも補修していただいたため、車椅子の方も安全に誘導することができました。皆様のご協力のお陰で成功を収める事ができましたと思ひます。



防災訓練のようす

医療相談室より

医療相談員 永井 佐代子

当病院の医療ソーシャルワーカーの主な業務は入院相談です。現在3名の医療ソーシャルワーカーが、病院内を含めた当院のご紹介・入院費のご説明などを行っております。

入院相談で一番大切に行っていることは、患者様やご家族様の「思い」です。『入院案内』ならパンフレットを見ていただければ済むことですが、それだけでは患者様やご家族様の持つ、これからの入院生活に対する不安・不満を和らげることはできません。私たちソーシャルワーカーの役目は、そういった不安・不満を少しでも緩和できるように、患者様・ご家族様の思いに寄り添った『相談』をすることです。そこから、患者様の入院生活のニーズに適した社会資源を選び、よりよい生活をしていくためのお手伝いをさせていただきます。

入院されてからも、様々な不安なことなどご相談を受付けておりますので、どうぞお気軽にお尋ねください。

これからも、患者様の「こころ」やご家族の「思い」を大切に、地域に密着した病院を目指して努力してまいりますので、今後ともよろしくお願ひいたします。



誠和藤枝病院 医療相談室

杉本・村松・永井

▶ 連絡先

TEL 054-638-3111
FAX 054-638-3285

▶ 受付時間

平日 8:30~17:00
土曜日 8:30~12:00

病棟紹介

1B病棟

介護 豊泉 悠太

私達1B病棟の朝は、申し送りと体操が始まります。体操は腰痛・肩こり対策のため、ゆったりとした音楽に合わせて屈伸したり、首をまわしたりします。それから1日が始まります。

転倒や転落の恐れのある患者様もいらっしゃるので、スタッフ一人一人が注意しています。時には患者様と一緒に散歩にも行きます。外に出れば季節の草花なども見ることが出来ますし、天気の良い日に、日光を浴びるのは患者様にとって、すごく気持ちの良いものです。色々な症状の患者様がいる中で普段の生活を保てるように、明るく元気な笑顔が見られるように、接していきたいと思えます。

2A病棟

看護師 小野 よし枝

2A病棟は、重症及び全面介助の患者様が多く、常に緊張感を持って、日々の業務を行っています。意思疎通を図ることが困難な患



年末恒例、お餅つき

者様が日常の他愛無い声かけに、時折見せてくださる「笑顔」「微笑み」。私達がホッとする一瞬であり、仕事中の清涼剤です。また、御家族や患者様からの「ありがとう」の言葉。何よりの励みであり、私達の日々の業務が多くの皆様によって支えられていることを実感いたします。これからも日々の業務に励み、患者様が穏やかに過ごしていただけるように努力していきたいと思えます。

2B病棟

介護主任 田村 良子

私達の病棟の患者様は、自立している方、少しお手伝いが必要な方、全面介助の方と様々です。どの状態の患者様もなるべく離床していただくこと、状態の悪い患者

様以外のほとんどの方は車椅子に移乗していただいています。食事も毎食ホールで揃って頂いています。特に昼食は患者様の「いただきます」「ごちそうさま」の掛け声に合わせて、頂いています。そんな中、コールが鳴る事も多く、遅れて転倒でもしていたら大変と、すぐに駆けつけるようにしています。なんと1日で150回もコールがかかった日もありました。私達の仕事は患者様に少しでも穏やかで笑顔で過ごしていただくことだと思っています。試行錯誤をしながら努力していきたいと思えます。

3A病棟

看護主任 和田 貞子

目の前にみかんが山々を黄色に染めている景色が広がる、ここは3階介護病棟です。昨年の夏1階より引越してきました。患者様の中には不安や戸惑いを感じた方もいらっしゃる様ですが、今ではすっかり慣れて頂き、一安心とあったところです。

小ホールではテレビを見たり昔話に花を咲かせたり、時には故郷を思い出し、涙ながらに「家に帰



新春空手披露

りたい」と言われ、胸を痛めることもありました。

涙が笑顔に変わる日が来るように、また患者様が日々安心して穏やかに過ごしていただける様に、スタッフ一同、努めてまいりたいと思えます。

リハビリテーション科

理学療法士 望月 緑

私が誠和藤枝病院で働き始めてから、1月で9ヶ月になります。入職当時は、担当させていただく患者様を目の前に、(この患者様にとって一番あった訓練は何なのか、何をすれば症状が良くなるのだろうか)と考えるものが多くありました。私はその都度、他の先生方に

アドバイスを頂いていたのですが、そこで改めて感じたことは、「病気を診るのではなく、患者様をみる」ということができていなかった、ということでした。

治療・訓練を行う前に、まず患者様の訴えの原因を調べます。患者様はいろいろな症状を訴えられます。私が 5 月に担当させていただいている通所リハビリテーションに通われている要支援の方々は、「○○が痛い」「上手に歩けるようになりたい」と特に訴えや部位がはっきりされていますが、それが病気や怪我からきているのか、また別の原因があるのか、を調べる所から始めます。病名などだけで決め付けずに「患者様をみる」のです。

別の原因には環境やその日の体調もあります。関節の動きも大きく関係しているといわれています。そこで検査方法として用いているのが『関節ファシリテーション』という手技です。この手技は関節の中の動きを良くするもので、患者様によってはこれだけで痛みが軽くなったり、身体が動かしやすくなったりすることもあります。実際、要支援の方々 4 名に行ったところ、歩く速さが平均で約 2 秒

速くなったという結果が出ました。この場合、訴えの原因は関節の中の動きにあったといえるのです。そして、関節ファシリテーション後にも症状が残る場合は、病気や怪我、または環境などが原因であると考えることができ、訓練の計画を立てることができるようになるのです。ここまでいって初めて、

上辺だけでなく「患者様をみる」ことが出来たといえるのだと思います。この手技に限らず、検査・治療・訓練にはスピードと正確さが求められます。技術も経験も未熟な私は、つつい時間をかけ過ぎてしまうことがあります。担当の患者様が増えていくに従い、時間に気を取られ、「十分に患者様をみれているのだろうか」と感じる時があります。特に入院されている方の中には、症状を訴えることも難しい方もおり、症状を見分けるのが困難なことが多いです。経験はすぐに積めるものではありませんが、毎日の生活の中で少しずつでも成長し、患者様の小さな変化にも対応できるよう、一日も早く心に余裕を持って訓練等を行えるように日々努力していきたいと思

います。

士 織 香
栄 香
管理 蒔 田



便秘に効く
食事について

高齢になると、さまざまな原因が重なって便秘になる人が増えてきます。食事の取り方を工夫して便秘を予防することが大切ですが、

どんなことに気をつければ便秘解消につながるのか、いくつかポイントを挙げてみます。

＊規則正しい食事をする！

規則正しい排便のためには、規則正しく食事をとることが大切です。

特に、朝食をとることで胃の中に食べ物が入ると腸が刺激されて動き出し、排便を促します。

＊水分を十分に！

水分を十分に取ることは、快便に効果的です。また、朝起きてすぐに冷水や冷たい牛乳を飲むこともお勧めです。腸を刺激して便秘の予防へとつながります。

＊食物繊維をたっぷりとりましょう！

食物繊維は、水分を吸収し、便をやわらかくして量を増やし、排便しやすい状態にしてくれます。

＊油も適量とりましょう！

油は腸での潤滑油となり、便を出やすくしてくれます。

＊酸味・香辛料で腸に刺激を！

酸味のある食品、香辛料を使った食品も腸に刺激を与え、排便に効果的です。

職 員 募 集

- ◎正・准看護師
- ◎薬剤師
- ◎介護支援専門員
- ◎理学療法士
- ◎言語聴覚士
- ◎作業療法士

詳しいお問い合わせは TEL (054) 638-3111 担当 事務長

編 集 後 記

新年明けましておめでとございます。

年齢と共に一年の経過がどんどん早くなっていくように感じます。時の流れをしみじみと感じながら、明日に向かって日々前進を心がけ、新たな年の新しい一歩を踏み出そうとおもいます。院内報の編集にご協力をいただき、ありがとうございました。