

おあしす



特定医療法人 **南山会**

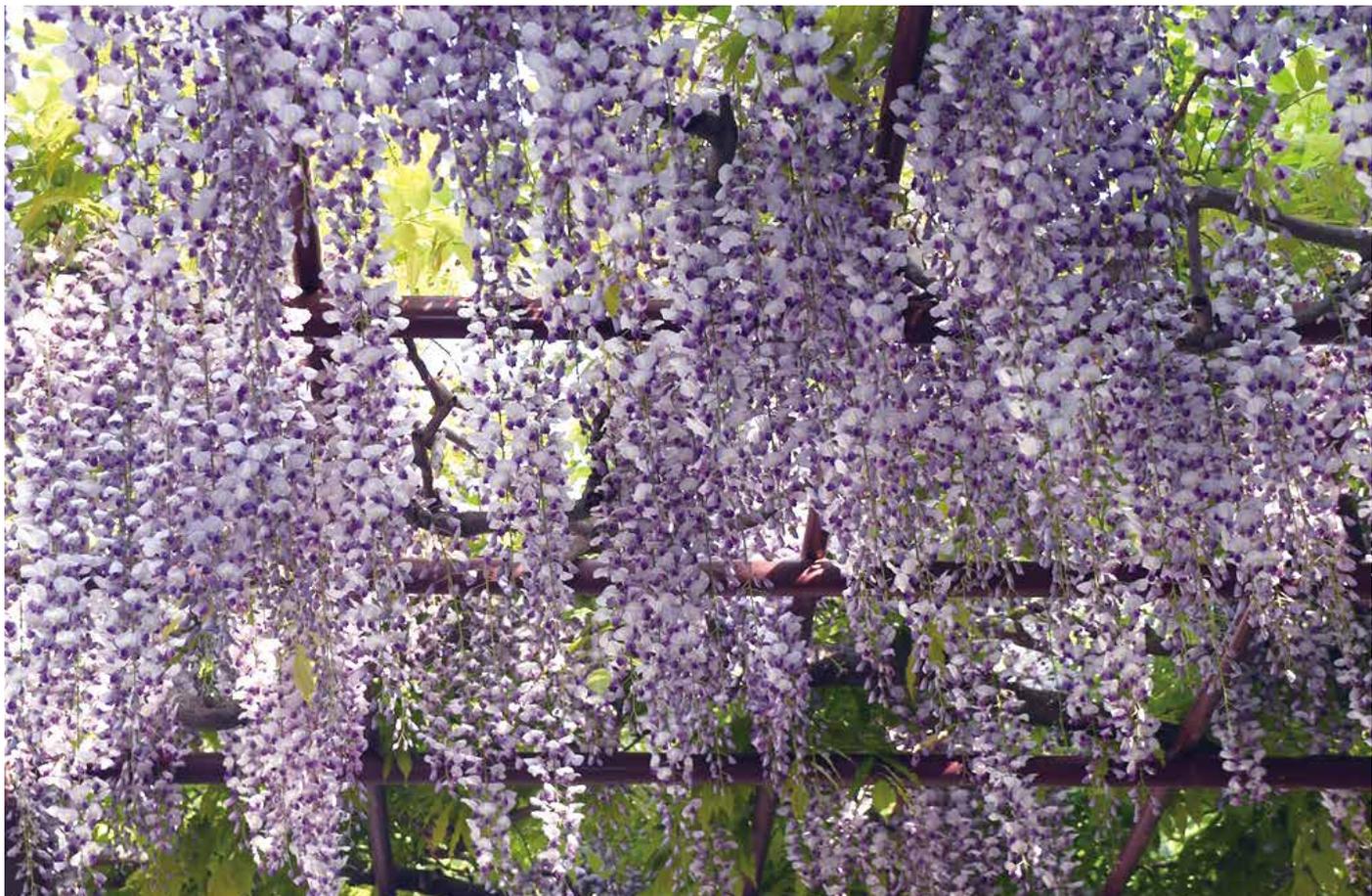
親切 安心 信頼

峡西病院・峡西老人保健センター・きづな
・アルプス訪問看護ステーション

2019

5

第33巻5号
(通巻381号)



年をとると、料理は少しずつ淡白なものを好むようになる。花も深くゆたかに、静かに美しいものを恋するようになる。藤の花はなんともいえぬ品のある日本的な色をしている。風に揺れる花房は、惜春の思いを抱きながらも静かに夏を運んでくる。「山吹の清げに、藤のおぼつかなきさましたるすべて思いすてがたきこと多し」と兼好法師は、春の終りの情趣を綴っている。「おぼつかなきさま」というのは、「ぼんやりとした風情」とでもいう気持ちであろう。写真はぶどう薬師で有名な勝沼の大善寺の藤である。毎年5月8日にこの寺で行われる藤切祭りは大蛇をかたどった藤のツルを若者が奪い合うという勇壮なお祭りだ。藤ツルを見事に手に入れた者は、その一年無病息災といわれ、大変なご利益があるといわれている。



峡西病院の理念

「その人らしさ100%」

峡西病院の方針

1
説明と納得の
医療

2
多職種の連携

3
「ここちよさ」の追求

4
社会参加の推進

白衣を着た薬(ヤク)の売人



峡西病院主催の認知症研修会が3月20日、若草生涯学習センターホールで行われた。特別講演は東京都板橋区で、外来から訪問診療、在宅看取りまで連続したサービスを提供している「つくしんぼ診療所」理事長、鉦(たたら)裕和先生。「あなたは白衣を着たヤクの売人になっていませんか」の演題で生活を見ている職種だから気づく薬物過剰や不適切投与について話された。

急性期病院は入院期間が短く設定されているので薬を減らすことをせずに退院、在宅に移行させてしまう。最近では独居世帯が増えている。日中独居者を含めると6割は独居生活。独居や老々介護世帯でインスリンを1日4回注射するとか、多剤投与の場合、それを在宅でやっていくのは難しい。また、寝たきりなのに抗不安薬、睡眠薬を出したまま在宅へ移行させる病院もある。その人が薬の管理ができるのか評価することは大切だ。できれば入院時に調整してほしいが、主治医の理解を得られず在宅調整になる場合も多い。われわれはそういう交渉を欠かさない。

在宅療養の担当者に気づいてほしいことは薬を原因とする寝たきり。加齢とともに睡眠が浅く断続的になつてくるのがふつとで、夜間排尿などの睡眠を妨げる条件が加わる。

それで薬を常用するようになり使用量が増す。昼間も薬が残り、転倒したり活動性や記憶力も低下し徐々に寝たきりになる。誤嚥性肺炎、骨折を予防するためにも薬の量はほどほどに。ADL(※1)が低下した時期に始めた薬があったらそれを疑う。入院中に投与されていた鎮痛目的の薬剤で退院後は過鎮静(※2)になっていることも。入院せん妄(※3)のために処方された薬が退院してからも出続けている例も多い。薬剤過剰で寝たきりになっている患者に気づくこと。そして家に帰ってからの状況で薬を調整すること。使い方を誤らなければ薬は有用だ。薬が多いと自己判断で止めてしまふのは最も危険。決めつけないで医師によく相談してほしい。

私たち医療者は故意でなくても患者の人生を破壊する「薬(ヤク)の売人」に成り下がっている可能性があることに常に留意し、日常を観察している家族や介護職の話に謙虚に耳を傾けること。犯人は私たち医療者かもしれない。

(もっち)

※1

ADL:日常生活動作。生活するために行う食事や排泄などの基本的な毎日繰り返される身体動作群。実際

には日常生活で必要とする動作をどれだけ自力でできるかを判定するための尺度となる。医療や介護の現場では、患者の治療やリハビリテーションの指標として、また治療効果の判定などに活用されている。

※2

過鎮静:抗精神病薬や抗不安薬などが必要以上に効き過ぎている状態。眠気、ふらつき、過睡眠、集中力の低下、活動の低下、転倒、誤嚥(ごえん)性肺炎といった症状や問題を引き起こすことがある。

※3

せん妄:全身状態が悪い、手術後、環境の変化、点滴、痛みなどが原因で一定期間意識が混乱すること。時間や場所がわからない、落ち着きがない、まとまりのない言動、幻覚が見えるなど。多くは一時的で大半は身体の回復に伴って改善する。



その人らしさ100%

2019年度事業計画

4月1日、2019年度事業計画が浅川理事長、川崎院長、片田峡西老健センター事務長から発表された。峡西病院の理念「その人らしさ100%」は患者さんと家族だけでなく働くスタッフもその人らしく働けること、関わるすべての人にその人らしさ100%を感じてもらおう病院を目指している。利益計画を考えれば入院患者数を増やせばいいが、理念を考えると儲ければいいものではない。質の良い入院を提供するためにはバランスの取れた入院医療体制が大切だ。

病院機能の再編計画では入院から地域医療へ、在宅とリハビリテーションを中心とした医療体制を指向。外来・デイケア棟の完成に連動した精神科リハビリテーション関連部門の再編成を行う。居場所としてのデイケアからリハビリとしてのデイケアへ。地域連携室の拡充と、入院、老健、デイケア、訪問看護ステーション、きつなと連携を強化し生活を支える。

峡西老健センターでは在宅復帰支援とリハビリテーションを強化。電子記録システム、老健版クリニカルパスの導入、業務改善を継続し利用者に関わる時間を増やす、など事業計画の一部を紹介した。

(もっち)

平成29年度 目標管理発表会



◇ 殊勲賞 ◇
リスタート病棟
(現：ブリエ病棟)
小清水広志



挑戦目標

介護福祉士を対象とした、夜間心肺停止時の対応勉強会をグループに分けて毎月実施し、介護福祉士の夜間急変時マニュアルを作成する。

目標設定の背景

リスタート病棟夜間業務において、看護師1名・介護福祉士2名の計3名でのスタッフ配置という場面があり、仮に患者様に心配停止状態が発生した場合、介護福祉士も一次救命に参加する必要がある。現状では決められたマニュアルは無く、平成28年度に急変したケースにおいても不明瞭な課題が残った。その為マニュアルを作成し、ロールプレイによる実施訓練をおこなうことによ

り、円滑な救命法が限られたスタッフでもおこなえるようにしたいと考えた。

実施方法

- ・ 救急に関わる器具の名称が分からないと話があり、実物写真と名称の資料を作成。
- ・ 事前学習で一次救命についてのWebサイト活用手引きを作成し、配布。
- ・ 所属長と相談し、夜間心肺停止状態での各職種役割をマニュアルとして作成。2名1組での実施をおこなう。

結果

良かった点

・ リスタート病棟所属の介護福祉士

は救命法への関心が高く、ハイムリック法・胸骨圧迫・バックバルブマスクの使用方法については質問が多く、実施指導ができた。
・ 質問を受けながら、マニュアルを訂正し、現時点でのマニュアルが完成した。

うまくいかなかった点

- ・ 2クルルの予定で勉強会を設定したが、勤務時間内での勉強会が困難な為、1クルルで終了してしまった。
- ・ 開催日も業務多忙時には内容を割愛しないとならない場面があり、一貫性に欠けることもあった。
- ・ 看護師へのマニュアルに関する伝達に時間がかけれなかった。

まとめ

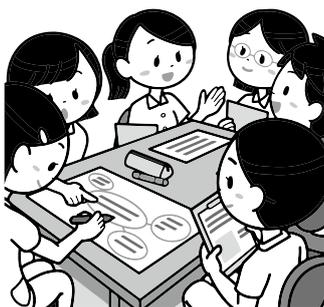
夜間帯1名の看護師と限局された状態では心肺蘇生に関わることは困難であり、介護福祉士の心肺蘇生法(以下、CPR)技術の習得は必要と考えられる。

勉強会の中で、あるスタッフの胸骨圧迫の深さ・テンポなどの手技がしっかりしていた例があり、話すと「この病院の新人研修でやったことがある」と話し、定期的な学習会をおこなうことで質の高いCPRを維持できると実感した。

今後について

上記のように、定期的な学習会を常におこなっていくことで、質の高い技術を維持できると考えられるので、引き続き学習・実技練習をおこなっていくのが望ましいと目標管理発表会では話しましたが、その後、一次救命(BLS)、峡西病院版二次救命(KCLS)の勉強会にスタッフとして参加して、引き続き、急変時対応を勉強しています。私も関わっているため忘れませんが、意識していないと急変時に効果的な働きかけができません。忘れていなくても、慌ててしまい働きかけができないこともあります。そのためにも勉強をしていくことは必要だと思います。

来年度も救急法は月1回の開催と異物除去法の追加も予定しています。参加したい方は各所属長と相談してください。



OT だよ！ お花見

クレル病棟

参加者の土屋貞子さんから感想文をいただきました。「この頃お花見に行かなかったので、バスの中のお花見はよかったです。桜の花がちよっとずつ窓の外から見られた。そして饅頭を食べられて良かった。自動車に乗るのは楽しい、車の中で眺めたいくらいだった。色々な風景を見るだけでも良かった。昔の写真にもお花見の写真がありました。お花見といえば、昔の事を思い出します。これも一つの思い出です。皆の顔が見られて良かったです」

クレル病棟では4月2日にお花見に行きました。この日は桜満開の良い日で、市川三郷町の広域農道桜並木をドライブしました。



アスピール病棟

3月27日に、アスピール病棟有志で妙泉寺にお花見に出かけました。満開の枝垂れ桜のもとで、成人式の前撮りのため綺麗な着物の女性が、写真撮影をしていて、ステキな光景に皆で見とれていました。茶菓子とお茶で、桜を楽しみ、帰路は、白いスモモの花が満開の中をすすみ、楽しいひと時を過ごしました。

リスタート病棟

3月の終わりにバスレフで市内をまわりました。この時はまだ桜はほとんど咲いていないけれど、スモモの花が畑のあちこちで満開に咲いていました。白の花の中にピンク色の花がありとても綺麗でした。景色の良い所で車を止め、花見だんごではなく花見まんじゅうを美味しく食べました。

ブリエ病棟

3月26日にブリエ病棟ではお弁当を注文し、小瀬スポーツ公園で花見をしました。残念ながら桜はほとんど咲いていませんでした。場所によって咲き始めている桜もありましたが、タンポポなど春を感じさせる草花を觀賞し、お弁当を食べながらゆっくり過ごしました。

デイケア Channel チャンネル

今月のデイケア活動紹介



《プログラム名》

ライフトレーニング

《活動日》

月一回金曜日(午前)

(研修会A)

月二回火・金曜日(午前)

(研修会B)

《活動内容》

研修会は、「勉強・意見交換をして知識を得る」「疾患のことを学び克服する」「生活の知恵を覚える」などを目的に開催されています。

生活中心の「研修会A」、リハビリ中心の「研修会B」が開催されています。

研修会に参加することで、生活から疾患まで幅広く学べるように話題が設定されています。参加者からは、「いろいろな知識を得られてためになる」といった声が上がっています。

《問い合わせ》

興味がある方や、参加をご希望の方は、お近くのスタッフまでお知らせください。その後、デイケアスタッフがご案内いたします。

ろうけん Times ★

4月に入り、施設車を利用して桜を見に行く機会が多くなりました。ちらしずしを外の空気を吸いながら食べたり、桜を見た後にデニースに行きデザートを食べたりと、温かい日も続き出掛けることが多い月となりました。利用者様もいつもとは違う場所で食べ、職員共に会話が多くもてました。



睡眠について

今回は、睡眠について、公認心理師の齋藤さんにお聞きしました。

Q. 理想的な睡眠時間ってどれくらい？

「3時間で足りる」という人もいれば「8時間眠らないと調子がよくない」という人もいます。人によってちょうどよい時間は違いますので、自分にぴったりの時間を見つけることが大切です。



Q. 夜なかなか寝つけないのですが…／朝早く目覚めてしまうのですが…

夜眠れず朝起きられないというリズムになっている場合は、起きる時間を一定にして早寝早起きを心がけるのがオススメです（布団から出やすくするために、楽しい朝ごはんなど“早起きのご褒美”を用意しておくとういす）。反対に、早く床に就きすぎて朝早く目覚めてしまうというリズムの場合は、夜に軽く体を動かして体を疲れさせつつ床に入る時間を遅らせると眠りやすくなります。

Q. 明日の仕事が心配で、なかなか眠れません

夜は脳も心も疲れていますので、心配や不安が膨らみがちです。「明日しっかり働くために、夜は眠るのが重要な仕事だ」と捉えて、「22時以降は仕事のことを考えない」などのマイルールをつくるのも手です。もし「眠らなきゃ！」と意気込みすぎて眠れない場合は「たまには眠れなくてもいいや」と開き直って一度布団から出て、自然に眠くなったら戻ると楽に眠れるかもしれません。

Q. 眠るためのコツはありますか？

朝は日の光を目によく入れて、メラトニン（眠りを誘うホルモン）を作って夜に備えましょう。日中は活動するようにして「疲れて眠る」リズムをつくりましょう（前日に眠れなかったからといって日中も休んでしまうと余計に眠りにくくなってしまいます）。夜は、できれば入眠の3時間前ぐらいに軽い運動、2時間前ぐらいに入浴を済ませて体温を上げておき、眠る時間に体温が低下するように調整すると寝つきやすくなります。

ほかにも、睡眠を邪魔する生活習慣があるようでしたらそれを取り除くのがオススメです。お酒は寝つきを良くしますが眠りが浅くなるので、不眠で困っている場合は避けたほうが良いです。寝室の照明や音、室温、湿度、寝具なども見直してみましょう。

最近では、不眠改善のための認知行動療法（精神療法のひとつ）を紹介する本も出版されています。よかったら参考に見てみてください。

「患者と医療者のパートナーシップ」指針

■基本方針

当院は最適な医療を提供すると同時に、患者様やご家族の医療や療養に対する希望・自己決定権を尊重して、患者・医療者のパートナーシップを大切にします。

■具体的対応と要望を反映するしくみ

- ・入院時診療計画を説明し、同意を得た上で文書を提供する。（医局・看護部）
- ・月ごとの総合診療計画実施書を説明し、同意を得た上で文書を提供する。（作業療法室）
- ・カンファレンスへの家族参加の呼びかけ。
- ・在宅に向けた医療スタッフの訪問と療養環境整備目的の相談を受ける。（訪問看護室）
- ・ソーシャル・スキル向上目的の訓練計画の立案へ、患者・家族の参加の呼びかけ。（臨床心理室・デイケア室）
- ・アンケート調査を通じて、要望事項の確認と対応の公開をする。（事務部）
- ・「ご意見箱」により病院管理者へ意見が届き、対応内容を院内に公開する。（接遇委員会）

■患者－医療者のパートナーシップを継続的検討

- ・指摘された問題や要望については、定期的な検討を行なっています。

万華鏡

新しい元号が「令和」に決まりましたね。何だか新しい響き方ですが、個人的には、平和な時代であってほしいので「和」が含まれていることがうれしく思いました。

平成の時代をふり返ると、やはり自然災害が多かったことでしょうか。日本ではボランティアの輪が広がり、どこかで災害が起きてても、すぐボランティアが駆けつけるすばらしい国だと思います。災害ではなかったのですが、行方不明になった2歳児を保護したことで有名に

なった尾島さん。東日本大震災では500日支援活動をするなどボランティアのエキスパートとしてメディアの報道を通して多くの人が知ることとなりました。多くの尾島ファンができ、つい最近では、東京から山口まで徒歩の帰宅を目指しましたが、人が集まりすぎて途中で断念するという事態となってしまうました。みんなが一目尾島さんに会いたいという気持ち、共感できました。みんな尾島さんに声をかけたいのと、自らが尾島さんから元気をもらいたかったのだと思います。

とても住みやすい世の中、いろんなことが発展し、今ではちよっと行けばコンビニはあるし、調べたいことがあれば手持ちのスマートフォンで検索できてしまう時代。尾島さんの生き方、考え方はとても真似はできないけれど、多くの人がその生き

看護グループマネージャー

渡邊由生美

様・人柄に惚れているのだと思います。ある記事に書かれていたのですが、尾島さんは、東日本大震災の時の南三陸の光景を見て思うことがあり、いままでは浴びるほどお酒を飲むタイプであったのに「酒なんか食らっている場合じゃない」と思い、それから7年5カ月飲んでいないそうです。解禁するのは東北3県の仮設住宅が全て取り除かれたときと決めているそうです。早く復興が進み、尾島さんがおいしいお酒を飲める日を望みます。

令和の時代を迎え、今自分のできることを頑張っていきたいなと思うこのごろです。

私の趣味は最近飼いはじめた犬と散歩することです。小さい頃から動物と触れ合うことが好きで、結婚して家を建てたら犬を飼いたいと思っていてやっと最近念願叶って飼うことができました。それまでは運動をすることも全く無かったのですが、犬を散歩に連れて行くことによって自分の運動不足も解消され、一石二鳥です。毎晩犬と一緒に1時間ほど散歩をして運動不足に加えてダイエットにも効果がありそうです。休みの日はドッグランに連れて行ったり色々な所へ連れて行く楽しみができました。毎

私の趣味

日犬に癒しをもらっています。また、趣味ではないけれど、毎年母親と、母親の好きなアーティストのコンサートへ行っています。昔から好きなアーティストが山梨に来た時は必ず行き、山梨に来ない時は近県へ行くこともあります。母親がその日のために頑張っていると言っているので、親孝行だと思っ

峡西老人保健センター 斉藤 三恵

「しちら」編集室

4月1日(月曜日)11時40分新元号《令和》が発表されました。《令和》は「万葉集」巻五、梅花の歌三十二首の序文から出典したそうです。『時に初春の令月にして気淑(きよ)く風和(やわ)らぎ』という序文で漢文です。「人々が美しく心を寄せ合う中で文化が生まれ育つ」という意味だそうです。

『令』が元号に使用されたのは初めてのことで、法令といった意味を感じ、固いイメージがありますが、「高貴な、立派な」の意味をイメージして使用されているようです。『和』は今までの元号に20回も使用されています。やわらかい印象を受け日本を意味します。

私も、世の中が平和であって欲しいと願います。自分自身も温和でありたいし、和気あいあいとした生活、仲が良いことは自然に出来るのが良いのだろうけど、努めて行なわなければうまくいかないこともあります。一方的ではなくお互いが同じ意識でさりげない努力が良いのかな? それは家族の中であっても必要です。我が家は普段バラバラな生活を送っています。その中でもスケジュールを組み皆が揃って外食、カラオケ、テニスに旅行を計画します。お互いの言葉遣いや態度にも何となくそれれが気を遣っているように思っています。話を聞く事も大切です。話の方向が違ってしまいました。が、私は「和」が大好きです。

今月の予定 5月

8日 褥瘡・NST委員会

15日 新任者研修
「救急蘇生法」

21日 地域医療会議



新棟建設 地鎮祭

新棟（外来・デイケア棟）建設工事に先だち、3月5日（火）に地鎮祭が行われました。



4月より着工しております。皆様にはご迷惑をお掛けしますが、ご理解ご協力をお願い申し上げます。工事場所につきましては下記施設案内図をご参照ください。

峡西祭り 6月15日(土)開催!

今年は新棟建設中のため、例年の夏祭りを前倒して開催します。夏...ではないので「峡西祭り」と名付けました!

13時30分から15時まで、OTホールと芝生広場を中心におこないます。出し物・模擬店もありますので、振るってご参加ください!

あやめの日 ゴールデンウィーク まっしぐら 渡辺 あき

健診のつらき思いをふりはらい 羽村 茂

窓ごしの 富士の姿に リラックス 徳川 穂子

差す傘に音のかるさや春の雨 塚原 光明

答えを求めたのだからこそ 恵 風

答えを求めた 答えのない 答えを求めた 答えのない 答えを求めた 答えのない

振りどころ 答えを求めた 答えのない 答えを求めた 答えのない

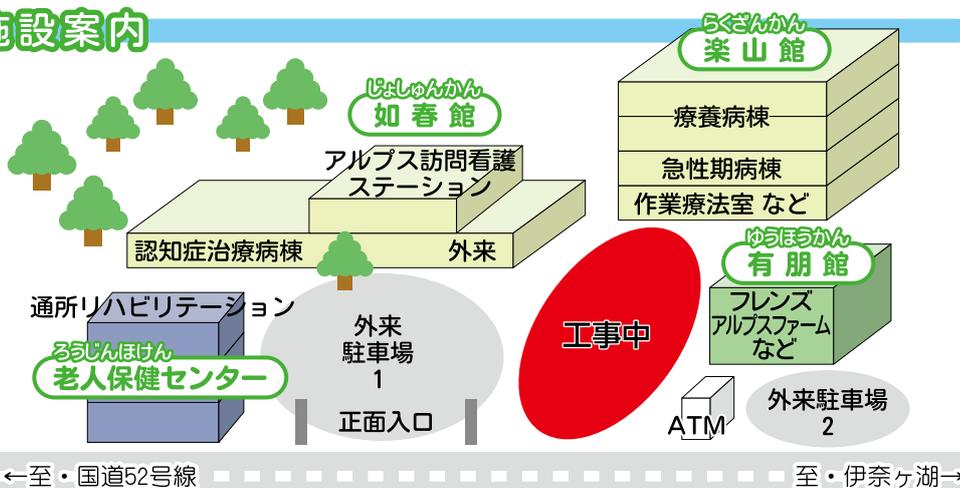
※掲載は五十音順です。

眼科ゆき くすりが減りて 春の道 今福 和人

おあしす広場



施設案内



交通案内

- JR中央線 甲府駅より車で40分
- JR身延線 東花輪駅より車で15分
- 中央高速 甲府昭和ICより車で30分
- 中部横断道 南アルプスICより車で5分
- 山交バス 甲府-南アルプス市甲西支所行き (十五所経由) 鵜沢営業所行き (西野経由) 鵜沢営業所行き 小笠原下仲町バス停徒歩5分

月刊おあしす第381号 1987/9/5創刊

発行所 〒400-0405 山梨県南アルプス市下宮地421
TEL 055-282-2151 FAX 055-284-4886
URL http://www.nan-zan.or.jp

特定医療法人 南山会

* 広報委員会 *

若杉 雄司、齋藤 由布、坂本 幸廣、近藤 忠彦、佐藤和加子、高根 綾、櫻井 千恵、山本 美鈴

次回382号も お楽しみに!