

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

2024

6

第38巻6号
(通巻442号)



峡西病院の理念

「その人らしさをともに創造する」

人生の新しい目的や意味を一緒に考え、
より良い人生を伴走していく

新・心理社会的治療 支援プログラムのご紹介

当院でリニューアルした心理社会的治療支援プログラムを一つずつ紹介しております。今回最終回となる第5回目に紹介するセッションは「薬の種類と管理方法」です。

このセッションでは皆さんが納得して服薬して頂くために、何の

ために薬を飲む必要があるのか、飲みやすさ、服薬上の注意点など様々な角度から薬に関する情報を紹介しています。また薬の管理法や管理場所など実際の場面の写真なども交えながら紹介しています。適切に服薬をしながら健康的な生活を送りましょう。

脳の働きと薬

- 1 心は「脳の働き」によるものである。
- 2 精神的不調の背景には、脳の神経の細かなところで、神経伝達物質に不都合がおきていることが関連している。
- 3 薬はこの不都合を整えストレスへの対応力を回復する大切な働きをしている。
- 4 バランスをとるお薬なので飲み続けることがお勧めです。(再発予防になる)

自己管理を行うための工夫

Q1 薬の飲み間違い・飲み忘れを防ぐ為の工夫

- ・数種類ある場合は薬を飲む時ごとにまとめておく(セットする)
- ・決められた時間帯に飲む(食事前後が忘れない)
- ・次のスライドで紹介する「服薬カレンダー」を使うと飲みすぎ、飲み忘れを防止できます。



院内研修

うつ病の維持療法への 新たな提言

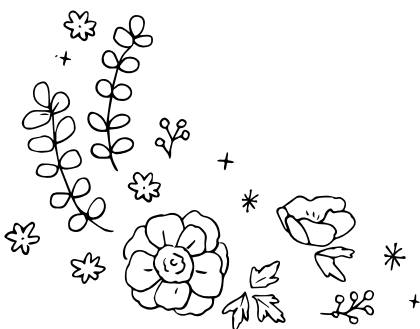
4月17日、院内にて製薬会社主催で、表題のWeb研修会が開かれました。

当院にも多くのうつ病の方が受診されています。うつ病の原因について、様々な仮説がありますが、主にセロトニンやノルアドレナリン

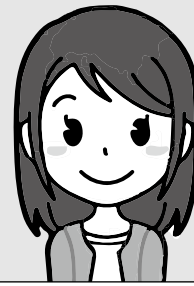
といった脳内の神経伝達物質(脳細胞の間を行き交う物質)のバランスが崩れることで出現する精神疾患とされています。程度の差はありますが、日本人の15人に1人は生涯に1度は発症するともいわれており、決して珍しい病気ではありません。症状としては不眠や気分の落ち込み、意欲の低下などが見られます。若い方や働き盛りの方だけでなく、高齢の方でも発症することがあります。高齢で発症した場合「物忘れがある」「元気が無い」「これまで一人でできていた家事ができなくなった」など、認知症に似た症状が見られることがあり、心配した家族と共に受診され、

うつ病と診断されるケースも少なくありません(このような「認知症だ」と思って受診し検査を受けたら、実はうつ病だった」というようなうつ病を「仮性認知症」と呼びます)。

4月17日の研修会では、うつ病再発のメカニズムと、それを踏まえての薬剤治療の方法について様々な提言があり、再発予防について理解を深めることができました。今後も研修の機会があれば受講したいと思っています。



令和4年度 目標管理発表会



◇技能賞◇
リスタート病棟
土屋 真実

目標

嚥下困難者のとろみ調整食品について多職種と連携し、その人にあった適切な添加量の見直しや目安を決定する。

動機

リスタート病棟では、入院時に病棟スタッフが患者さんの嚥下状態を確認し、とろみの添加量を決定している。

患者さんの状態変化時には、適宜、食事形態の変更をすることはあっても、多職種を巻き込みながらの嚥下評価・とろみ検討をする機会が今までなかった。

患者さんの状態変化時には、専門的な知識と根拠に基づいて、タイム

達成目標

嚥下評価を行い、その人に合わせたとろみの適量をスタッフに周知できたら達成とする。

活動報告

目標達成するために、まず自分自身がとろみ調整食品の理解を深める必要があった。5月に管理栄養士、言語聴覚士へ勉強会を依頼し、病棟リーダーとともに出席する。勉強会では、「嚥下の解剖生理」、「病棟での食事開始手順のプロトコル」、「とろみの濃度の種類」、「水飲みテスト」について学習することができた。

6月以降は病棟患者さんに対して嚥下評価を実施し、とろみを使用していている人数やとろみの濃度を把握した。毎月0〜2回の頻度でNSTと嚥下評価を実施し、添加量の見直しを行った。反復唾液のみテストや水のみテストを行い、安全に嚥下がで

きるかチェックした後にとろみの濃度を決定した。その際には、舌や咽頭の動きを観察し、食事がしやすい姿勢となるような工夫も行った。

病棟スタッフからその都度、嚥下困難者の相談を受け付け、NSTと連絡を取り、日程調整をした。

嚥下評価の内容は看護記録に残し、とろみ添加量や食事形態が変更になった際は、スタッフへ周知できるように申し送りや連絡ノート、水分準備シートで伝達した。



嚥下評価と同時に、病棟スタッフにとろみの学習会を開催。資料を配布しながら説明した。毎月0〜1回の頻度で、2〜3名ずつ出席してもらった。病棟スタッフの人数の変動がある中で、18名に出席してもらうことができた。

適切な添加量でとろみを作成できるように、新たにとろみポットを購入してもらい、目安量のシールを貼付し、印をつけた。



まとめ

今回、挑戦目標に取り組むことで、私自身や病棟スタッフが患者さんの嚥下機能を見直し考える機会となり、意識を向けることができたと思う。アンケート調査を実施できれば、なおよかった。またスタッフ全員に学習会に参加してもらいたかったが、人員確保ができず勤務上の関係で開催できない日や新型コロナウイルスの影響で延期になってしまったこともあった。挑戦目標は終了となるが、引き続き、多職種と連携しながら適切なとろみ添加量や食事形態を選定し、病棟患者さんの安全・安楽の支援をしていきたい。

リスタート病棟では、
集団プログラムで体操や
歌などの活動を行う他に、
個別活動として塗り絵や
習字・貼り絵なども行っ
ています。完成した作品
は病棟入口のスペースに
飾っています。患者様に
少しでも季節を感じても
らうため季節の行事に合
わせた作品を作るように
しています。

また患者様の趣味や好
きなことを取り入れた活
動を少しずつ増やしてい
きたいです。



あんみつ作り

OT・PT だより

今回は、作業療法プログラムのグ
ループ活動を紹介します。

ブリエ病棟では、52名の患者様を4つの
グループに分けて、担当の看護師、介護福
祉士、精神保健福祉士、作業療法士とともに、
毎月1回、話し合いの月と、翌月の活動を
繰り返し実施しています。そのひとつの
ハッピーグループでは、先月の話し合いで、
皆で意見を出し合い、あんみつ作りに決ま
り、5月9日(木) 午後に実施しました。
容器を手に取り、サイコロ寒天、みかん、
あんこを自分で盛り付け、アイスクリーム
をのせ、たっぷり黒蜜をかけて、いただき
ました。好きな曲をリク
エストして、曲を聴き
ながら、美味しく食
べ、おかわりする方
も多かったです。楽
しく過ごすことが出
来ました。



リハビリテーション センターだより

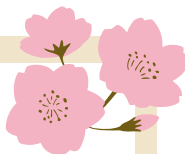
4月からリハビリテーションセン
ターに新しく2名のスタッフが配属さ
れました。それぞれ2名のスタッフからのコメン
トを紹介したいと思います。

★櫻井 精神保健福祉士

入院病棟の担当が長かったので、リハビリテー
ションセンターでは新たに学ぶことが多く、とて
も充実しています。メンバーさんと一緒に楽しみ
ながら過ごしていきたいです。よろしくお願いします。

★望月 看護師

リハビリセンターでの仕事は初めてで、分から
ないことばかりですが、利用者様に寄り添い、共
に成長できるよう努力していきたいと思っています。
よろしくお願いします。



プログラム紹介

生活充実型プログラム

リラクゼーションプログラム

【活動曜日】 第1・3水曜日

【活動場所】 フィットネスルーム他

【活動内容】

利用者さんやスタッフでリラックス法を考え、楽しみながら取
り組むプログラムです。ヨガやストレッチポールなどの運動や、
足つばマッサージや頭皮マッサージなどのセルフケア、好きなア
ロマをオリジナルで配合したハンドクリーム作り、パワースポッ
トへの外出など、様々な方法でリラックスをしています。今後は
身体に良い薬膳スープづくりや泣ける映画を鑑賞するなどの活動
を予定しています。関心がある方はぜひお問い合わせください。



興味のある方、見学や利用をお考えの方は、スタッフまで
気軽にご相談ください。 ☎055-282-2151

* ホームページをぜひ、ご覧ください。

関西病院 リハビリのご案内

検索

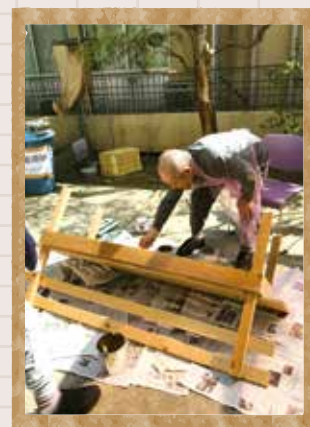
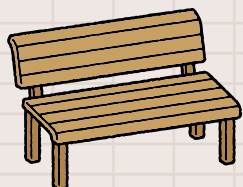
ろうけんTimes

今月の
TOPICS★3F
通所
リハビリ

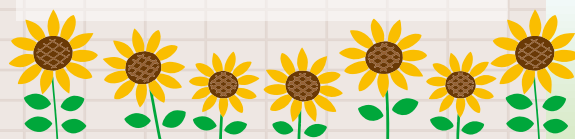
5月5日のこどもの日（端午の節句）に合わせて、習字が得意な男性利用者様と、貼り絵が趣味の女性利用者様の合作です。

2F
認知症
専門棟

グループ活動（大工組合）で、ベンチ作りを行ないました。昔取った杵柄で、手際良く作業をされていました。

1F
一般棟

午後より、グループ活動（園芸）でカボチャやナスの苗、ひまわりの種を植えました。「どれだけ大きなカボチャやナスが出来るか楽しみだねえ。」と、ワクワクしながら話されている場面もありました。



* 峡西老健のホームページもご覧ください。

峡西老健 検索



峡西老健
の 理念

優 優しさ

友 友愛

結 人と人

～あなたに優しく、あなたを思い、あなたと結ぶ～

本の紹介コーナー

今回は、大槻清志さんにおすすめの本を聞きました！

本の題名：孫子

(訳注：金谷治／出版社：岩波文庫／新訳版出版：2000年4月16日)

●読んだきっかけは？

ベンチャー企業に転職して、どのようにしたら巨大企業を相手に生き残ることができるか悩んでいたときに、神田の三省堂書店の書棚で偶然に出会いました。

●おすすめのポイントは？

孫子の兵法は中国古典の軍事書であり、以下の戦略と戦術に関する原則が書かれています。

1. 情報分析の重要性：敵を知り、己を知ること。敵の強みと弱みを理解し、自軍の強みを最大限に活かすことが重要です。2. 戦いを避けることが最善の戦略：戦争は資源と人命を消耗するものであり、最終的な手段として考えるべきであるとされています。3. 早期決戦：戦うことが避けられなくなった場合でも、敵を圧倒して迅速に勝利することで自軍の損失を最小限に抑えることができます。4. 兵士を大切にすること：兵士が忠誠心を持ち、指導者に従うことで、戦局を有利に進めることができます。

孫子は紀元前に著された書物ですが、現代のビジネスにも通じる普遍性があります。軍事書でありながら、一貫して『戦わずして勝つ』ことが書かれているところが面白いです。

「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)
- 「家族教室」を定期的に開催し、必要な情報の提供と相談に応じる。(医療相談室)

■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。

みなさんの中には子どもの頃にカードゲームに夢中になっていた人はいらるだろうか。カードゲームは私が学生だった頃からかなりの種類存在していたが、その中で特に私が熱中していたのはポケモンカードだった。お小遣いをためてカードのパックを買い、当たりが出た、出ないで一喜一憂したり、それらのカードでデッキを組んで友達と対戦して楽しんだりと時間を忘れて遊んでいたのを覚えている。そのように夢中になっていたカードゲームも、高校・大学と進学するなかで同じ趣味を持つ人が少なくなっていく、自然と遊ばなくなっていく。

そのような中で転機がおとずれる。8

歳の息子がポケモンに興味を持ち始め、ポケモンカードの存在を知ったのである。パパが子供のころに遊んでたんだよ、好きなポケモンもこんな風にカードになってるよ、と興味関心がむくように伝えた（たきつけた）結果、「ママ、ポケモンカードゲーム買って欲しい」を引き出すことに成功した。もちろん一緒に遊ぶ名目でパパの分も買ってもらった。

カードパックを開けるときの息子のワクワクした顔を見ていると昔の自分を見ているような気分になる。妻曰くパパが一番楽しそうにしているのだそうだ。

アスピール病棟
小松郷

団地の中庭にある公園には砂場はなくなり、ブランコも姿を消していた。公民館脇の公園でも、一本の支柱に円錐をパイプで組んだメリーゴーランド、回るし揺れるしというすごい遊具だったのだが、無くなっていた。ボール遊びしないこと、花火しないこと、

とか禁止事項ばかりの看板はあった。危険なものは設置できないってことだよな、ブランコほどうごいものはないのに、と少し寂しく感じながら、「人生に必要な知恵はすべて幼稚園の砂場で学んだ」という本があったことを思い出した。

姉は「ブランド」が好き、家事を終えて夕食の支度の前に一人でブランドにのつているのが」と言っていた。奈良に嫁いで40数年の姉、慣れない土地や習慣でつらい時もあつたのだろう。木組みの3人掛けくらいのブランドにかけ、僅かに足を動かしこいでいるうちに、穏やかになれたのだそう。

私の回想。幼稚園は三日で中退し、一年後再入園したからでもないだろうが、ブランコ使用権をめぐる女の子に負けて泣いてしまったけど、遠くまで飛ぶ遊びではかなり強かったな。雨上がりのブランコでは水を飛び散らせたり、長靴の飛ばしっことではどの地点で脱ぐと最も遠くに飛ばせるかって考えたな。女の子と立ち乗りしたことも

あったかも・・・ビター&スイートな
思い出の断片がよぎった。

娘に尋ねたことがある。最も小さい時の思い出って何？と。すると「夏の日にブランコにのったお父さんの膝にすわって抱えてもらっているうちに眠ってしまったこと。キ〜コ〜キ〜コ〜っていう音と風がよかったな〜」というのだった。沁みる。

単純な反復運動だが案外頭からつま先までの筋肉を使っているプランコ。歩く禅僧がいるが、それに通じる瞑想のような感覚はプランコこぎにはあるようだ。無になれないにしても内省的な、それでいて運動していることを感じさせない全身運動なのだと思う。

今の私が公園で、ブランコを一人でこいで遠い目をしていたら、それはもう黒澤明の名作「生きる」のシーンのようになってしまうに違いない。でもしてみたい。皆さんもどうでしょう。癒されます。小さかった自分に会えます、きつと。

浅川
理

今年も早いもので6月です。そろそろ梅雨時が近づいてきました。みなさんは「雨が降ったとき、地面から立ち上ってくる匂いは？」と聞かれて、思い浮かべることができますか？ 独特の匂いがありますよね。あの匂いには名前があり「ペトリコール」と呼ばれます。

ペトリコールの正体は、中に住む細菌が生み出した「ゲオスミン」という化学物質です。雨が降ると雨粒が地面を刺激しゲオスミンが空气中に放出され、人間の鼻の高さまで舞い上がります。それを吸引することで人間はペトリコールを感じます。このゲオスミンを生み出す細菌達の名前は、ストレプトマイセスとされています。勘の良い人は気づくかもしれませんが、このストレプトマイセスが生み出す抗生物質が結核治療薬として有名な「ストレプトマイシン」です。

トビムシという地中に住む微生物は、このストレプトマイセスの胞子を好んで摂取します。多くの細菌や虫にとってストレプトマイシンは毒性がありますので、体内に蓄積させることでトビムシはそれらから身を守るわけです。一方でストレプトマイセスは胞子を糞と一緒に排泄してもらうことで生息域を広げます。つまり、互いにとつて利益となる共生関係を結んでいるわけです。おそらくストレプトマイセスとトビムシは、この共生関係を結ぶことで、過酷な生存競争を生き残ってきたのでしょうね。そんな雑学と共に梅雨時をお楽しみください。

今月の予定 6月

3日 事故予防委員会

14日 虐待防止委員会

19日 広報委員会

24日 新任者研修
「行動制限最小化」

今月の一枚

ゴールデンウィークに植えた
トマトです。
今年も多くの実りを期待して
います。



おあしす広場

今月もおあしすに素敵な作品が寄せられました。

かたつわり玄関先にへばりつき

石坂 克巳

落語聞きゆかいことにも母の日に

今福 和人

父恋しなつかしきかな花菖蒲

カナメ

花菖蒲青紫に咲きにけり

保坂五十鈴

一年に新緑の初夏川清水

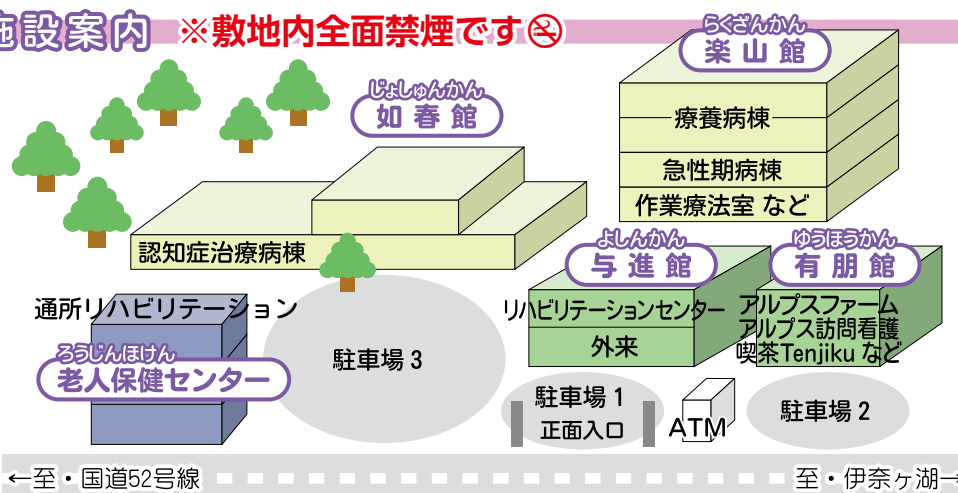
渡辺 あき

”楽しい”を人生のなかに

渡辺奈美子

※掲載は五十音順です。

施設案内 ※敷地内全面禁煙です☓



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
甲府ー南アルプス市甲西支所行き
(十五所経由) 鰍沢営業所行き
(西野経由) 鰍沢営業所行き
小笠原下仲町バス停徒歩5分

月刊おあしす第442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 *

大槻清志、對馬鈴香、堀内園香、柴沙也佳、澤登祐弥
渡辺敏夫、伊藤貴文、米長美奈、川口 敦次回443号も
お楽しみに!