

# ふれあい

FUREAI TSUSHIN

2018  
No.53

通信



## 副理事長ご挨拶

「地域包括ケアシステム  
～住み慣れた地域で、  
自分らしい暮らしを  
続けるために～」



## 看護師長ご挨拶

さんさん高陽  
一年を振り返って



今から始める認知症予防  
しっかり対策！花粉症



医療法人社団 うすい会



高陽ニュータウン病院

老人保健施設



さんさん高陽



# 地域包括ケアシステム

～住み慣れた地域で、自分らしい暮らしを続けるために～

医療法人社団うすい会 副理事長 高橋 祥一

平成30年になって2ヶ月が過ぎました。今年は大陸からの寒気が日本上空に流れ込むことが多く、雪の日が大変多くなっています。また、今年はインフルエンザが大変流行しており、A型、B型両方のタイプのインフルエンザが流行し、病院には毎日多くの患者さんが受診されていますが、皆さんはお元気にお過ごしでしょうか？

新聞やテレビで時々報道されていますが、今年は医療・介護業界にとっては大きな節目の年になっています。それは4月に診療報酬・介護報酬同時改定があるからです。診療報酬、介護報酬とも各々2年に一度・3年に一度の見直しがあり、平成30年度は両方同時の改定時期になっていますが、この診療・介護報酬改定では、診療・介護にかかる金額を見直すと同時に、「今後さらに必要となる医療・介護は何か」ということが明らかになります。

今回の同時改定で強く提示されているのは、訪問診察、訪問看護、訪問介護などの「在宅診療・看護の充実」と入院患者・施設入所者に対する「在宅復帰支援」、そして病気になる手前でそれを防ぐ、「疾病予防への対策」の充実です。

昨今「地域包括ケア」という言葉が良く聞かれるようになっていきます。戦後のベビーブームに生まれたいわゆる団塊の世代(約800万人)が75才以上になる2025年以降、国民の医療や介護の需要がさらに増加すると見込まれていますが、高齢者の尊厳を守り、自立生活を支援するために、各地域の住民が、年を取っても住み慣れた地域で、自分らしい暮らしを人生の最後まで続けられるように、さまざまな環境を提供するためのシステムが「地域包括ケアシステム」です。このために市町村が中心になって、「住まい」「医療」「介護」「生活支援・介護予防」を“包括的に”整備することになっています。

この「地域包括ケアシステム」のキーワードは「時々入院(入所)、ほぼ在宅」です。たとえば、一人きりでは在宅生活が困難な高齢者であっても、訪問看護や訪問介護などの在宅サービスを利用して住み慣れた自宅で日常を過ごし、体調を崩した時、あるいは同居している家族の支援が得られない時に、短期間の入院や施設への入所をして、また状況が改善すれば在宅に戻る。あるいは病気にならないように、百歳体操や地域のイベントに参加する。そしてこの取り組みを地域の町内会やグループが中心となって開催し、町ぐるみで体力維持、疾病予防に取り組む。このようにして、健康的な自宅での生活を住民・医療介護施設・行政が一体となって取り組もうとしているのが、「地域包括ケアシステム」です。

今回の報酬改定では、この「地域包括ケアシステム」にしっかり取り組むようにとの強いメッセージが込められています。我々医療法人社団うすい会では、高陽ニュータウン病院と老人保健施設さんさん高陽を2つの柱として、訪問看護ステーション亀崎、ヘルパーステーションさんさん、定期巡回・随時対応型訪問介護看護さんさん24、居宅介護支援事務所さんさん、口田地域包括支援センターが連携して在宅支援部門を支えて、口田・高陽・白木地区の地域包括ケアを支えていきたいと考えています。

ご挨拶がおそくなりましたが、本年もよろしくお願い致します。



## 看護師長からのご挨拶

### 総看護師長 岡崎 祐子

当院の看護部は、地域の方々には適切な看護が提供すべく、医師を中心としたチーム医療の一員として看護力を発揮できるよう研鑽を重ねています。

看護活動の場である急性期医療では、重篤な状態の患者様の生命を救うこと、治療を効果的に受けていただき日常生活動作の低下をできる限り最小限にとどめるよう援助しています。回復期・慢性期医療においては、生活の場に移行できる状態までに回復を図ること、慢性疾患を在宅・施設で管理できるよう援助することが看護の大きな役割です。

当院の看護師には、病態の変化などを見て判断する能力や、治療内容を理解し安全に医療・看護を提供できる能力など、看護師個々の状況に合わせたレベルアップを求めています。また、医療依存度の高い患者様や終末期の患者様が地域で療養するためには、退院調整の能力も求められます。入院直後から、個々の患者様やご家族の方の状況を考慮した退院支援の役割が重要となります。そのために、病棟看護師による退院前後の在宅訪問や地域関連施設・訪問看護ステーションへの情報提供を行い、患者・家族様が望む看護、退院支援が実践できる看護師の育成を目指しています。

### 3階病棟看護師長 牛島 美香

3階病棟は、循環器科の患者様の受け入れを行っております。

心臓カテーテル検査や治療を受ける患者様は、検査や治療に対する不安をもっておられます。検査中もそばに付き添い、観察を行い、不安の軽減や異常の早期発見に努めています。また、患者様が退院後にもよい療養生活を送っていただけるよう、生活上の問題点の把握を行い、必要な指導を行っています。循環器医師の方針のもと、病状に不安を持つ患者様を24時間受け入れ、地域の皆様に貢献できるように日々努めています。

また、高齢化が進む中、なるべく住み慣れた環境やその人らしく生活できる環境への退院ができるように、ご家族や地域の医療介護スタッフと相談・協力しながらケアを提供することをモットーにしています。

### 4階病棟看護師長 高田 玉美

4階病棟は、50床を有する医療療養病棟です。

一般病棟で治療終了後、さまざまな医療処置(人口呼吸器管理、中心静脈栄養、吸引、気管切開等)が必要な患者様が療養されています。患者様が安心できる医療・介護を看護師・看護補助者と協働し、ケアの充実や自立に向けた援助をさせていただいております。

また、他職種と連携を密にしながら、患者様の状態に応じ退院支援・退院調整を行っています。日々の療養生活が安心して送れるよう支援させていただきます。



### 5階病棟看護師長 矢野 京子

5階は一般36床と地域包括ケア8床の病棟です。内科、消化器内科に加え整形外科での骨折をされた患者様の入院が多くなってきています。

職員は専門職業人である自覚を持ち、患者様やご家族の立場になり、安心して入院していただけるように日々努めています。新病院になりデイルームが設置され、昼食時に患者様とご家族が集まられてご飯を食べられる風景を見ると、病気の患者様の寂しさが少しでも癒されているように感じています。

今後も、患者様やご家族の皆様へ寄り添える病棟を目指します。

### 外来看護師長 梶岡 晶子

私たちは看護の専門職であり、医療チームの一員として地域のニーズに応えられるよう日々邁進しています。

外来では、長年の問題である時間短縮を目指し、スタッフの増員・研修を進めてきました。一つ一つの取り組みが少しずつ成果として表れてきています。

外来看護チームが一丸となり、根拠に基づく実践が行えるよう、これからも取り組んでいきたいと思っております。

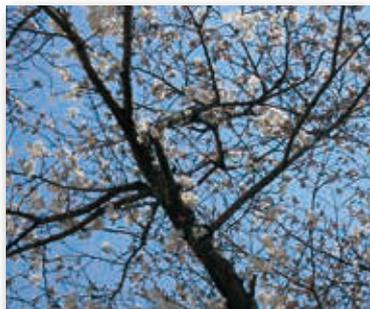


# 一年を振り返って ～生活を彩る行事～

平成 29 年度も、残すところわずかとなりました。  
さんさん高陽では、季節やイベントに合わせて行事を行っています。  
生活の場であるさんさん高陽で、季節の変化を感じていただき、  
生活の中の彩りとなるよう行事に取り組んでいます。  
今年度の行事の一部をご紹介します。

## 春

4月は、  
さんさん高陽の  
敷地内にある  
桜を  
見に行きました。



5月は  
「何でもリハビリ」  
と題して、ビーズの  
アクセサリー作りを  
行いました。



## 夏

6月は  
ボランティアの方々に  
来ていただき、  
合唱や重み物と  
触れ合っていました。



7月には夏祭りをを行い、  
メニューの中から  
選んで屋台の気分を  
味わっていただきました。



## 秋

9月は敬老会があり、  
行事食や  
学生によるジャグリングを  
楽しみました。



10月は  
運動会を開催し、  
職員も一緒になって  
種目を行いました。



## 冬

11月は  
施設外での  
お買い物ツアー  
を行い、  
お好きな物を  
買っていただきました。



12月は  
クリスマス会で  
職員が  
サンタに扮して、  
プレゼントを  
お渡ししました。





# 運動で 脳の若さをキープする

認知症は高血圧や糖尿病などとも深い関わりがあり、生活習慣病といっても過言ではありません。ですから、現役世代からの生活習慣の積み重ねが、認知症の発症に大きな影響を及ぼします。ここでは、健やかな老後のために、今から始められる予防法を紹介します。



アルツハイマー型認知症…脳に特殊なたんぱく質(アミロイドβ)がたまり、神経細胞が壊れてしまうことによる。認知症の割合として最も多い。  
血管性認知症…脳梗塞や脳出血など、脳の血管障害による。男性に多い。

## なぜ**運動**が認知症予防につながるのか

運動には、認知症予防につながる、次の3つの働きがあります。若いうちからの運動習慣が大切です。

- ①脳内ホルモンや神経伝達物質といった認知症予防に効果のある物質を増やす。
- ②アルツハイマー型認知症を引き起こすたんぱく質を減らす。
- ③認知症のリスクを高める糖尿病や高血圧などの予防・改善に役立つ。

糖尿病は、アルツハイマー型認知症の発症リスクを約2倍に、高血圧は血管性認知症の発症リスクを約10倍にするという報告\*があります。

\*我が国における高齢者認知症の実態と対策：久山町研究（九州大学大学院医学研究院）

## まずは**週3回**以上のウォーキング

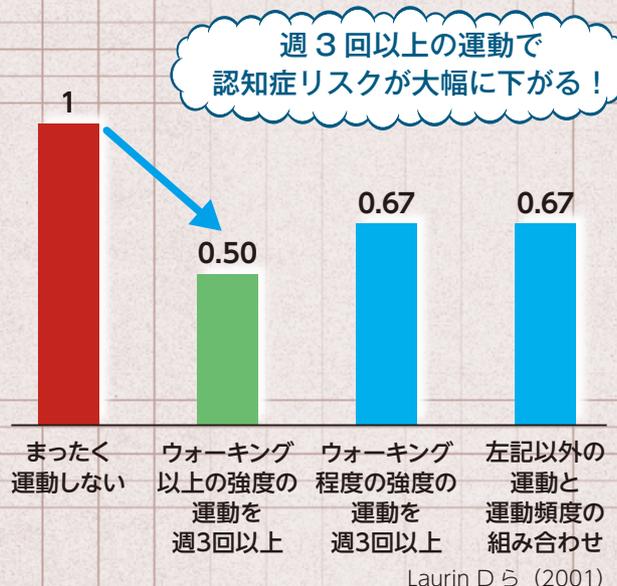
認知症予防のためには、ウォーキングなどの有酸素運動を、週3回以上行いましょう。50歳以上の少し忘れっぽくなった人たちが、定期的な運動を半年続けたところ、認知機能がよくなったという報告\*もあります。健康効果を高めるためには、脈拍が「ややきつい」と感じる「1分間に100～120回」（15秒間の脈を測って、その数×4で計算しましょう）がおすすです。

\*JAMA,300 (9) ,1027-1037,2008

### 膝など関節の痛みがある人は…

関節にかかる負担が小さい水泳や水中ウォーキングをおすすめします。陸上でのウォーキングで、杖やウォーキングポール（2本組みのウォーキング用杖）などを使うと歩きやすくなることもあります。痛みが強いときは、無理をしないで、医師に相談しましょう。

## 運動習慣と アルツハイマー型認知症の危険度\*



\*厚生労働省「認知症予防・支援マニュアル（改訂版）」

## + $\alpha$ で相乗効果

日々の運動に加え、熱中して取り組める趣味があると、認知症予防の相乗効果が発揮されます。現役世代のうちに、生涯楽しめる趣味を見つけられたらいいですね。

一方、最近では、スマホなどのデジタル機器の使いすぎで脳の働きが衰える「デジタル認知症」という言葉が登場しました。現時点では真の認知症ではないものの、デジタル機器への過度の依存は、認知症に悪影響がないとも言いきれません。スマホの利用はほどほどにして、適切な休息と一緒に脳をよく活用する習慣をつけましょう。

# しっかり対策! 花粉症

患者数が3000万人以上といわれている「花粉症」。  
本格的な花粉症シーズンが始まる前に、  
「毎日のセルフケア」と「受診を伴うメディカルケア」の  
両方の対策を学びましょう!



## 毎日のセルフケア

なるべく花粉に接しないことがポイントです。

アレルギーの症状を悪化させないためには、健康な状態を維持することも大切です。

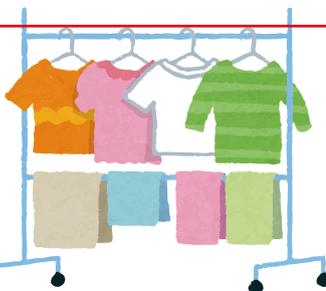
### 1 外出するときの注意

- シーズン中は花粉情報をチェックする
- マスク、メガネを忘れない
- 上着やコートは、花粉がつきにくいものを着る



### 2 洗濯・掃除

- 洗濯物の外干しは控える。外干しにした場合は、よく払ってから取り込む
- こまめに部屋の掃除をする
- 空気清浄機を使用する



### 3 帰宅したときの注意

- 家に入る前に、玄関前で衣服や髪についた花粉をよく払う
- すぐに洗顔やうがいをする



### 4 生活リズムを整える

- 喫煙者の人は禁煙する
- 寝不足や過労を避ける
- 刺激物を避け、バランスのよい食事をとる
- 風邪をひかないようにする



より詳しい情報は 環境省「花粉情報サイト」をご覧ください。 [www.env.go.jp/chemi/anzen/kafun/](http://www.env.go.jp/chemi/anzen/kafun/)

# 受診を伴う医療ケア

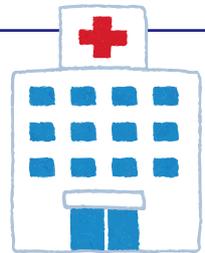


毎年花粉症の症状が出てしまう人は、早めに受診しましょう。医師や薬剤師に相談すれば、自分のライフスタイルにあった薬を出してくれます。花粉症には、ロイコトリエンやヒスタミンなどの働きを抑える治療薬が有効です。症状や重症度によって、治療薬を選びましょう。薬の副作用として口の渇きや眠気などが挙げられますが、近年は副作用が出にくい薬もあります。花粉が飛びはじめる前から予防的に使用すれば、例年より花粉症シーズンを快適に過ごせるはずです。



## 花粉症シーズンの1~2週間前から受診する

シーズン前から薬を服用すると、症状が現れにくく、もし出ても軽くすみます。最近では眠くなりやすい薬も増えていますが、車の運転や仕事で危険を伴う作業をする人は、必ず医師に伝えてください。



## 花粉症は根本的に治せるの？

花粉症の治療としては、その他にアレルギー免疫療法などの「減感作療法」があります。減感作療法とは、アレルギー疾患の原因となるアレルギー（今回はスギ花粉抗原）を、低濃度、少量から投与し、徐々に増量して高濃度へ移行させ、アレルギーに対する過敏性を減少させる治療法です。要するに、徐々に花粉に慣れさせるわけです。日本ではスギ花粉症に対して有効率は約80%という成績が報告されており、従来の皮下投与（注射）による減感作療法に加え、舌下にパンなどを置き滴下する舌下減感作療法が行われています。減感作療法は治療終了後も効果の持続が期待できるため根治療法に近い方法ではあるものの、一方で即効型の治療法ではないため、数年のスパンで治療を考慮する必要があります。



# 集団教室(生活習慣病予防教室)のお知らせ(3~5月)

3月 糖尿病~第3章~(管理栄養士)…正しい食事の選択

4月 認知症…予防と健康寿命の延長

5月 脂質異常症…疾患と治療方法、食事療法

どなたでも参加可能です!

申し込みは外来受付、医師、  
栄養士までお願いいたします。



※日程は変更になる場合がございます。

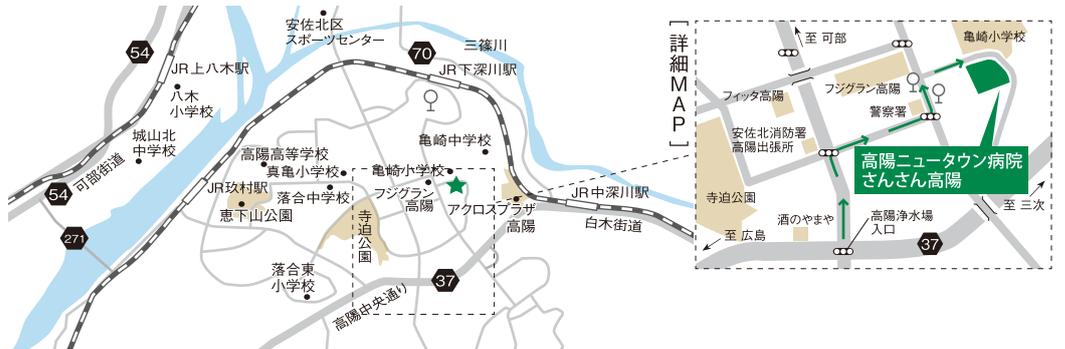
## 診察スケジュール

診察時間	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00~12:30	○	○	○	○	○	○	×
午後 14:30~18:00	○	○	○	○	○	×	×
受付時間			8:30~12:00		14:00~17:20		

※土曜日午後、日曜日、祝祭日は休診させていただきます。但し内科急患については随時受け付けております。

## 外来医師担当表

	月	火	水	木	金	土	
午前	内科・総合 八田 信朗	内科・総合 八田 信朗		脳神経内科 江藤 太		内科・総合 八田 信朗	
	内科 循環器内科 立石 博信		内科 循環器内科 立石 博信		内科 循環器内科 立石 博信		
	内科・肝臓内科 消化器内科 高橋 祥一	内科・肝臓内科 消化器内科 高橋 祥一	内科・肝臓内科 消化器内科 高橋 祥一	内科・肝臓内科 消化器内科 高橋 祥一	内科 消化器内科 頼田 尚樹	内科 消化器内科 高橋/頼田	
	整形外科 田尻 隆彦	整形外科 市川 誠	整形外科 田尻 隆彦	整形外科 森 雅典	整形外科 田尻 隆彦	整形外科 志村/田尻	
	小児科 藤高 道子	小児科 藤高 道子	小児科 藤高 道子	小児科 大学医師	小児科 藤高 道子	小児科 藤高/担当医	
午後	眼科 石津 早苗		眼科 石津 早苗		眼科 石津 早苗	休診	
	※眼科の診察時間は15:00~17:00となっております。						
	内科 消化器内科 頼田 尚樹	内科 循環器内科 元田 親章	内科・肝臓内科 消化器内科 高橋 祥一	内科 消化器内科 盛生 慶	内科 消化器内科 内川 慎介		
	小児科 藤高 道子		小児科 藤高 道子		小児科 大学医師		



医療法人社団うすい会 高陽ニュータウン病院

〒739-1742 広島県広島市安佐北区亀崎4丁目7-1  
TEL: 082-843-1211 ホームページ: <http://www.usuikai.jp/>

老人保健施設 さんさん高陽

TEL: 082-845-1211