



湘南わかばグループ健康ニュース No.213 2017年1・2月号

わかば

特定医療法人 湘南中央病院・湘南わかば苑・わかば訪問看護ステーション
 社団若林会 若林会居宅介護支援事業所・藤沢市明治いきいきサポートセンター
(地域包括支援センター)

発行者/今井重信 編集責任者/呉鐵仁
 〒251-0056 藤沢市羽鳥1-3-43 Tel0466(36)8151 Fax0466(35)2886
 URL <http://www.swg.or.jp> E-mail wakaba@swg.or.jp

【理 念】

地域の人々とともに歩み
 健康を守り良質な医療と介護を
 提供します。

【基本方針】

いつでも受けられる医療と介護
 地域に出る医療と介護
 包括的な医療と介護
 納得ずくの医療と介護



「ときのわすれもの」～住むまちの風景～

タイトル『郊外の大きな木』



今回は、大庭の臺谷戸(だいやと)稲荷の森にある、樹齢300年のタブの木です。城南トンネルを大庭城址公園に向かって進み、宗賢院の次の信号を左に曲がって細い道を少し歩いた右側に臺谷戸稲荷があります。周りにはこんな里山の風景が残っている！と感動します。臺谷戸稲荷の森周辺から縄文時代の土器が発掘されたそうです。今からほんの50年前、大庭地区の子供たちはこんな里山の道を歩いて学校に通っていたのですね。(作者 小林 隆/企画 宮原青子)

新年あけましておめでとうございます

主 な 記 事

主張 藤沢・茅ヶ崎・寒川の「地域医療構想」が出来上がりました！ 湘南中央病院名誉院長・湘南病院協会会長	今 井 重 信 (2)
こんにちは 明治いきいきサポートセンターです 明治いきいきサポートセンター	村 松 真佐子 (4)
ワンポイント・クリニック 温活をはじめましょう 鍼灸室	大 橋 かおり (5)
おすすめ健康レシピ 豆腐チゲ 栄養管理室	本 多 利 光 (5)
エッセイ 新年あけましておめでとうございます 葉 山 淳 子 (6)	
地域 地域活動推進室紹介 地域活動推進室	四 海 由 佳 (7)
こえ 投書箱から 事務部長	伊 藤 稔 (7)

藤沢・茅ヶ崎・寒川の 「地域医療構想」が 出来上がりました！



湘南中央病院名誉院長・湘南病院協会会長 **今井 重信**

新年

おめでとーうございませう

今年の新年号で「地域医療構想と地域包括ケア・・・コインの表裏」という一文を私は書きました。その時点では神奈川県

の地域医療構想はまだ作成中で、私の主張も概論的でした。昨年10月によく県の構想がまとまり、ここ湘南東部構想区域（藤沢・茅ヶ崎・寒川）の構想も示されました。

そこで今回は具体的数値をお示ししながら、この地域の2025年に予想されている医療供給体制の姿を、自身の感想や意見を加えながら描いてみます。

おめでとう

「2025年問題」が目されるのは、この年に団塊の世代が全て75歳以上の後期高齢者になり、高齢者の医療や介護がピークを迎えるときみされるからです。国は医療費介護費の高

騰を抑えるため「施設から在宅へ」の大方針を打ち出し、その具体策の一つがこの「地域医療構想」だと私は考えています。

この構想は平成26年6月の「地域医療介護総合確保推進法」によってスタートしました。その骨格は次の3点にまとめられます。

- ①病床を四つの病床機能に区分し定期的に報告させる。四つとは「高度急性期、急性期、回復期、慢性期機能」です。
- ②「構想区域」ごと2025年の各病床機能の必要ベット数を割り出す。
- ③必要ベット数と現存ベット数との過不足に従いベット数を調整する。

それでは地域医療構想に基づいて藤沢・茅ヶ崎・寒川地区での医療の現状と、2025年において必要とされる医療提供量についてお話ししましょう。

当地区での自己完結率

自己完結率というのは、医療サービスがこの地区内で受けることが出来る割合です。これが高ければその地区の医療資源が豊富にあること、低ければ他の地区に多くを依存していることを示しています。表1を見てください。

表1 当構想区域での自己完結率 (H25年)

◆一般入院	78.5%
◆回復期リハビリ入院	64.9%
◆療養入院	76.2%
◇がん	
大腸がん	76.4%
肝がん	53.4%
◇急性心筋梗塞	71.4%
◇脳卒中	72.5～77.1%
◇糖尿病	84.9%
◇精神疾患	61.8%
◇救急医療(二次)	80.7%

ほとんどの医療サービスが70%を超えていますので、交通事情の良さを考慮すればこの地区は比較的医療資源に恵まれていると言えるでしょう。一部のがん、乳がんや肝臓がんが自己完結率50%台であるのと、回復期リハビリ入院と精神疾患が70%を切っていますが、それぞれ隣接地区に規模の大きい専門病院があり問題視する必要はないと思います。

病床数の必要量

次に地域医療構想の柱ともいえる2025年における必要病床数の推計値です。表2にそれを示します。%表示は10年後の必要病床数を現在の報告数で割ったものです。

最初に指摘しておきますが今回の地域医療構想は、病院のベット削減を目的として打ち出されました。全国的にはほとんどの都道府県で、10年後のベット数は減らされています。ただ神奈川県を含む

表2 当構想区域での病床数の必要量

	H27年病床報告数	H37年必要病床数
高度急性期	559	539 (96%)
急性期	1,999	1,585 (79%)
回復期	326	1,303 (400%)
慢性期	1,099	1,150 (105%)
合計	4,031	4,577 (114%)

県だけが県全体でベット増加が推計されているのです。その影響で当地区では10%強の増床が見込まれています。しかし驚くべきは「回復期」ベットの4倍という異常な増加推計です。私は病院に関する立場としては、このような激増は自然な形ではとうてい不可能で、いわば政策的な誘導数値としか考えられませんが、はたして実現可能なのか。

在宅医療等の必要量

このような結果になるのは、高齢者の慢性期医療は「入院ではなく在宅で」という国の大方針があるからで、やはり政策的推計値なのではないでしょうか。ではその在宅での受け皿は整っているのでしょうか。

地域医療構想ではそのことを意識して、表3のように在宅医療等の必要量を50%増で推計しています。もしその通りなら在宅の受け皿として少しは力になるでしょう。

しかし問題は人材確保です。現時点でも訪問診療の医

師も訪問看護・リハビリの看護師やリハビリ担当者も不足で、最近訪問看護ステーションの閉鎖も取り沙汰されているのです。それだけではありません。最近の調査では療養病棟入院中で在宅に帰れない患者の最大の理由は、「24時間面倒を見てくれる人がいない」ことでした。つまり「医療」よりも「介護」への不安が強いからです。

表3 当構想区域での在宅医療等の必要量

	H25年	H37年
在宅医療等	7,151(人/日)	11,403 (159%)
(内、訪問診療分)	5,324	8,164 (153%)

もし地域医療構想で慢性期の入院を実質的に削減して、その対象者を在宅に移行させるのであれば、その医療的受け皿だけではなく介護力という生活的受け皿を保証する必要があります。県はそれについて他の計画、例えば介護保険計画や福祉計画で扱うと説明していますが、私はあくまでもこの地域医療計画の環境として扱うべきだと考えています。

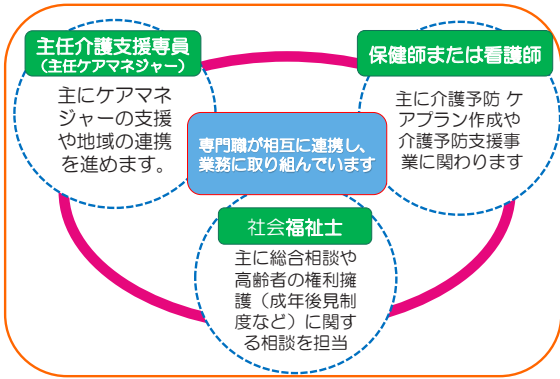
なぜなら「慢性期」ベットの事実的削減は、医療も含めた全生活的受け皿が現にあることが前提であり必要条件になっているからです。もしその保証がなければ「慢性期」ベットは少なくとも50%増やすことを迫られるはずですが。

以上、地域医療構想の内容と問題点をお話ししました。2025年問題の解決策としては、あまり現実的ではない推計値も多々含まれていますので、私としては今後共いろいろな機会を捉えてこの地域医療構想をより良いものにしていきたいと考えています。

いんごちは

明治いきいきサポートセンターです

所長 看護師 村松 真佐子



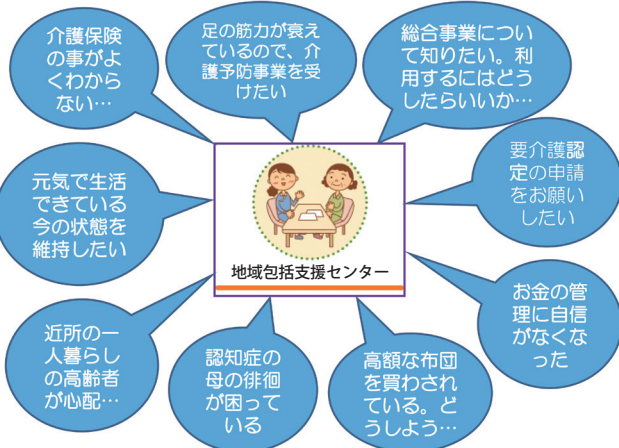
明治いきいきサポート(地域包括支援)センターは、一言でいうと、高齢者の地域のあしん相談窓口です。主任介護支援専門員、保健師または看護師、社会福祉士などの専門職がお互いに連携を取りながら「チーム」として高齢者の暮らしを支えています。高齢者が地域で健やかに暮らせるために、いろいろな相談に対応し、暮らしを総合的にサポートしています。

たとえば「認知症の母の徘徊が困っている」、「近所の一人暮らしの高齢者が心配」、「介護保険のことが良くわからない」、「今の健康を維持したい」といった高齢者の介護や健康の相談に対応し、要介護認定の申請の代行や、介護予防のためのケアプランの作成、受けられるサービスの紹介などを行います。

また近所の高齢者が虐待にあっている、振り込め詐欺の被害にあった、認知症などで財産管理に自信がないといった高齢者の権利や財産等の不安についての相談に対応し、被害の防止や救済、制度の紹介などを行います。

そして高齢者がいつまでも住み慣れた地域で安心して暮らせるように、様々な関係機関や地域住民のみなさんと協力できるネットワークづくりとしての、地域包括ケアシステムの構築を進めています。

平成28年10月より藤沢市では、新しく「介護予防・日常生活支援総合事業(総合事業)」が始まりました。これは要支援1・2の方の介護保険サービスのうち、「介護予防訪問介護(ホームヘルプ)」と「介護予防通所介護(デイサービス)」が藤沢市の実施する総合事業に移行し、段階的に多様な主体による多様なサービスを展開していきます。これまでの要介護・要支援認定に加えて、総合事業の利用を目的とした判定区分「事業対象」が新設されました。



事業対象とは、総合事業の利用を目的とした、基本チェックリストによる新しい判定区分です。基本チェックリストを受けると、これまで介護保険申請手続きよりも簡易で迅速にサービスを利用することができ

ます。昨年頃から高齢者に関わることで、交通事故のことが毎日のようにTVで取り上げられました。当センターでも、そのような相談が増えております。年をとると運動能力や判断力の低下や、視覚認知能力も衰えます。もちろん認知症のリスクも高まります。アクセルとブレーキを間違えて急発進したり、高速道路を逆走したりと、死亡者も出ています。

80歳以上のドライバーが死亡事故を起こす確率は64歳以下と比べると実に3.75倍だそうです。75歳以上の人は3年毎に運転免許証の更新の時に、記憶力や判断力を測る「認知機能検査」が義務付けられました。今の制度では、

検査で認知症が疑われても、過去1年間に一定の交通違反がなければ、医師の診察を受けなくても免許は更新できます。今年の3月からは、75歳以上の人が信号無視や逆走などの違反を起こすたびに検査を受け、認知症の恐れがあれば、診察も義務付けられます。高齢者自身が無理のない運転を心がけ、周りのドライバーも思いやりを持つ事が大切です。

このような認知症や高齢者に関するお困りごとについて、なんでもかまいません。気になることがありましたらお気軽にご相談ください。



明治いきいきサポートセンター (地域包括支援センター)

月～金 (8時30分～17時00分まで)
☎ 0466-35-2811
藤沢市辻堂神台2-2-1
アイクロス湘南2階



あなたはどのくらい冷えている？

☑ 自分で耳を折ってみましょう。
耳を折って痛みを感じる人は、毛細血管の末端まで血が通っていない状態→冷えている可能性があります。

ワンポイント・クリニック

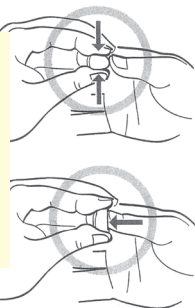
温活をはじめましょう
(冷えとり)

鍼灸師 大橋 かおり

行が良くなり、腕の疲れが取れていくはず。指先は体の末端動脈と静脈が切り替わる大事な箇

ほおずき揉み

爪の両脇を指ではさみ、指の腹は親指で押さえる。爪の両脇と指の腹を図のように交互にブッシュ。ほおずきの実をつぶさないように揉むような力加減で。親指は違う手の親指と人差し指ではさみ、同じ手の人差し指で押さえるとやりやすい。



指組み



両手の第一関節を合わせるように組み、指先を内側に入れたまま軽く手を合わせる。電車の中やテレビを観ながらなど、じっとしているときにやると、次第に身体も温まってくる。

指先をしばらく揉む。指を軽く組む。これだけで血

(参考図書 川嶋朗著「心もからだも「冷え」が万病の元」 集英社 新書)

指先をしばらく揉む。指を軽く組む。これだけで血が流れていくはず。指先は体の末端動脈と静脈が切り替わる大事な箇所です。指先の血行増進が心臓に還る血流アップに繋がります。肩凝りやだるさが軽快します。
東洋医学的にも、指先は「陰と陽の出入口」として重要なツボが集まる場所です。陰陽のバランスが取れていることが健康の証、とする鍼灸の視点から指組みは優れた養生法の一つと言えます。ハンドクリームを塗るときなど、意識してみると良いです。からだの冷えを取ること、自立神経も安定し、心身共に快適な状態へと向かいます。日々の暮らしに「温活」を取り入れ、春への準備を始めましょう。

◎ペットボトル温灸

ホット用ペットボトルに約40度のお湯を注ぎ、お湯で濡らしたタオルを巻きます。ビニール袋を被せて腿の上に乗せておけば、足先まで温まります。

☑ 朝、布団の中で手のひらを脇の下に挟みます。かなり温かいはず。次にその手をお腹の上に。どうですか？脇の下よりもお腹の方が冷たいと感じたら、冷え症のサインです。

いかがでしょう。「冷え」シグナルは出ていましたか？冷え症は外気の寒さに加えて、「夏にどれだけ体を冷やしていたか」が要因ともなります。蓄積された冷えを取るべく、日常でできる冷えとりをご案内します。

東洋医学では、「冷え性」を「冷え症」と表し、一つの症状と捉えています。最近は女性のみならず、男性の冷え症も目立ちます。まずは簡単な冷えチェックをご紹介します。

本多栄養士 おすすめ健康レシピ

豆腐チゲ



《材料 1人前》
材料

673kcal 塩分 2.4 g

絹ごし豆腐	200g	唐辛子粉	お好みで
豚バラスライス	60g	ゴマ油	5cc
キムチ	60g	にんにく	10g
あさりのむき身	2枚	料理酒	10cc
長ネギ	30g	塩	0.5g
卵	1個	中華だし	5g

- ① にんにくはみじん切り、長ネギはななめ切りにしておく
- ② 鍋にゴマ油ひき、にんにくと豚バラを炒める
- ③ 水を 300cc 入れ、煮立ったらキムチ、唐辛子粉、豆腐、あさりを入れる
- ④ 料理酒、塩、中華だしで味をととのえ、最後に卵と長ネギを入れ出来上がり

☆唐辛子に含まれるカプサイシンは、エネルギー代謝を促進させ、血液の流れを良くする働きがあります。血行がよくなると体温が上昇して、冷え性の改善に繋がります。また、唐辛子には減塩効果があり、通常の味付けより少ない塩分で料理の味が出せるので、塩分の気になる方は無理なく減塩できます。



新年あけまして
おめでとうございます

■ 葉山 淳子



年の初めにあたり皆様のご多幸と、
ご健康を心よりお祈りいたします

2017 年元旦

さて、今年は酉年、酉年ってどんなことがあったのだろう。

- 1933 年 日本、国際連盟脱退
- 1945 年 広島長崎に原爆投下
第2次世界大戦終結、敗戦
- 1957 年 国際連合に加盟 南極大陸に初上陸
- 1969 年 月面に人類初着陸
- 1981 年 ローマ法王初来日
- 1993 年 皇太子・雅子さまご成婚
- 2005 年 愛知万博開催

ざっと酉年の過去をみるとこんなことが記されている。ホントはもっともって沢山の出来事がもちろんあったわけだが個人的興味で抜粋したものだ。

敗戦国の日本人は、持ち前の緻密さと忍耐強さで焼け野原の状態から見事に復興してきた。目を見張るような国土となり、これ以上の発展はいいらないのかもしれないとさえ思う。急いで何かをしなければならぬと言う訳でもない。いつも感じていることではあるが、もう少しゆったりと過ごせないものか、もう少し温かい気持ちで接することはできないものかしらと。自分たちのことだけではなく皆

でゆっくり進んでいきたい。格差の広がりとともに他人を思いやったりすることが減り、ちょっとしたオセッカイも個人情報なるものを盾にとり難しくなったりと、本来日本の良かったことが失われつつあることが悲しいとさえ思われる。

気候温暖な、自然災害の少ない街ここ湘南、せっかく「緑と太陽と潮風の街藤沢」なのだから楽しく、子供たちの遊ぶ声、お年寄りのゆったりした時間、お父さんお母さんたちのふれあい、みんなみんな大切な営み、それらを今年は大事にしながらか生活をしたいと思ってる。

酉年はいろいろ大きく変化に富む年とも言われる。アメリカの大統領も年明け早々にかわる。どう変わるかは全く分からない未知の領域である。選ばれつつあるポストも全く名前の知られていないような人ばかり。シロウトにとってではあるが・・・どうか過激な時代をつくらないでほしい、地球も又平穏でいてほしい、と願うばかりだ。焦らずよく物事を考え、つけが後々次世代の人に回らないようにと祈るばかりだ。

ロシアのプーチン大統領も来日された。すわ、北方領土返還交渉が始まるかもと期待に胸ふくらましてみたものの、結果何事もなかったかのような文章で締めくくられた。まあ墓参などがノンビザで自由に往来できるようになれば、それはそれでとても画期的な出来事であろう。当人たちにしてみれば。

今は女性の時代と見る向きもあるが、小池さんの活躍にじだんだ踏んでいる人たちも多いと思う。政治の透明化は多くの人たちが望んでいることで賛同者は多いのだろう。小池女史の活躍ぶりを拍手しながら、あれワタシ、アノヒト好きだったのかしら?!と。

孫のお年玉の用意をしながら「この幸せがどうか壊れませんか」と祈らずにはいられない。そんな平々凡々のオーバーチャンの初祈りでした。

こんにちは

地域活動推進室

です

地域活動推進室 主任 四海 由佳
(看護師)

8月に入職し「地域活動推進室」に配属となりました。四海由佳と申します。

「地域活動推進室」の活動紹介と自己紹介をさせていただきます。

「地域活動推進室」は、平成26年度に新設され、「地域の人々とともに歩み、健康を守り良質な医療と介護を提供します」という法人の理念を遂行するため、地域との架け橋となる役割を担っています。具体的な活動としては、主に次の二つがあります。

一つ目は、藤沢市からの業務委託事業である「通いの場・サロンわかば」です。毎月第2・

4水曜日に当院3階会議室で、色々な職種の方と普段なかなか聞きにくいことを話したり、体操や英語教室などに挑戦したりと、楽しく笑って過ごせる居場所づくりを行っています。



「サロンわかば」の様子（四海氏）

同じく委託事業として各種講座の開催です。地域が限られますが、昨年11月には、「認知症予防講座」を開催しました。また、今年2月には、栄養と運動、体力の維持更新を目的とした「元氣はつらつ講座」を開催します。

これらの講座は、地域のみなさんが健康で過ごせるための普及・啓発活動です。

二つ目は、いきいきサポートセンター等の他部署との協力事業です。「明治ふるさと祭り」や「多世代交流」「町内会のイベント」など、直接地域のみなさんとふれあいを通して活動を行っています。

これまでの活動をより大切にし、今後は、地域の方々の「もっとやりたい」を引き出しながら継続的な活動をしていきたいと思えます。その活動を通じ、健康や介護への不安といったことについて気軽に話していただけるような「場」を作っていただきたいと思えます。どうぞよろしくお願ひいたします。



折り紙でクリスマス飾りを作ろう！

お気軽に
お問い合わせください♪



お問い合わせ先

湘南中央病院
地域活動推進室 四海 由佳
電話：0466-36-8151（代表）

最後に私の紹介を少しだけ… 長年、看護師として病院や訪問看護ステーションなどで働いていました。ここ数年は、ケアマネジャー業務、有料老人ホームの開設と施設マネジャー、コーディネーターなどの仕事をしていました。

「地域活動推進室」は、仕事の内容はもちろん、地域との関わり方が違って戸惑うことばかりですが、他部署や他の医療・介護関係の方とも協力をして、明治地区を中心とした地域のみなさんの健康に資する活動を展開していきたいと思っています。

●患者さんより2つのご意見をいただきました。

ひとつは「体の具合が悪くて来院したのに、強いニオイの香水をつけた看護師がいて、一層具合が悪くなってしまふ」というご意見です。

香水に関しては、規則で使用することを禁止しておりますが、指導が徹底されておらず、このような不快な思いをさせてしまいました。誠に申し訳ありません。今後は香水に限らず、柔軟剤やクリーム等にも関わらず、まして、匂いの強いものは避けるよう一層指導してまいります。

投書箱から

もうひとつは「スタッフの笑顔が無く対応が悪い」というご意見です。接遇マナーについては今一度スタッフ一同しっかりと心構えを取り組み、ご対応させていただきます。

貴重なご意見ありがとうございました。真摯に受け止めて、皆さま方が満足いただけるようしっかりと対応してまいります。今後もお気づきの点がございましたら、ご意見お願ひいたします。

事務部長 伊藤 稔

お知らせ

◆ 1月の外来診療担当表 ◆

専門外来

一般外来

2017.1.1 現在

	午前 午後	月	火	水	木	金	土
内分泌 (糖尿病)	午前 午後		酒井 (午前) 予約		酒井 (午後) 予約		酒井 (午前) 予約 (第3,4)
胸部 化学療法 外来	午前		長田 予約				
胸部 外科	午後					長田 予約	
乳 腺 甲 状	午前			○			
皮膚科	午前			露木			
心 療 内 科	午前		菌部 予約		三吉 予約		
神 經 内 科	午前 午後					松川 予約	
リウマ チ科	午前						永瀧(泰) 予約
禁 煙 外 来	午後	小川 予約	小川 予約		小川 予約	小川 予約	小川 予約(応相談) (午前)
緩 和 ケア科	午後		片町 予約	片町 予約	片町 予約		

	午前 午後	月	火	水	木	金	土
内 科	午前	村川 一般	岡田 一般 循環器	岡田 一般 循環器	岡 一般	村川 一般	新城 第1・3・5 岡 第2・4
		渡戸 一般	渡戸 一般	新城 一般	永瀧 一般	永瀧 一般	永瀧 第1・3・5 岡田 第2・4
				相澤 (予約)	相澤 (予約)	相澤 第2 (予約)	
	午後	岡田 一般 循環器	永瀧 一般		新城 一般	永瀧 第1・3・5 岡田 第2・4	
外 科	午前	呉	池田(清)	呉	長田	松崎	松崎
					1/12~ 北濱 (予約)		
	午後	松崎	長田		呉	池田(清)	
	整 形 外 科	午前	池田(全)	庭山	額賀	今井	額賀
今井			額賀	池田(全)	芹ヶ野	芹ヶ野	芹ヶ野
午後		芹ヶ野	庭山		池田(全)	今井	
			木下				
泌 尿 器 科	午前	多田	多田	多田	多田	多田	多田 (望月) (井上)
	午後		多田				

(専門外来は予約が必要です。詳しくは総合受付でお尋ね下さい。)

**外来診療
受付時間**
午前 8:30 ~ 11:30
※再診受付 午前 8:00 ~
午後 14:30 ~ 16:30

休 診 水曜午後、土曜午後、日曜日・祝日

※医師の都合等により休診・代診となる場合がありますので、事前にお問い合わせ下さい。

感染管理 感染対策への取り組み Infection Control Team (感染制御チーム)

感染予防の基本は手指衛生です。昨年10月より一部の職種について手指消毒剤を個人携帯し、必要な時にどこでも手指衛生を励行しています。みなさんも病院の出入りの際には、手洗いを徹底しましょう。



ICT 石井由紀 (看護部)

編／集／後／記

明けましておめでとうございます。2017年最初の健康ニュース「わかば」をお届けします。本格的な寒さを前に、編集委員女性2人のたっこの希望で「コンポイントトリニック」と「おやすめ健康レシピ」に「冷え」対策を取り上げました。指探み・指組みも豆腐チゲも簡単になります。どうぞ参考してください。さて、お正月といえは初詣ですが、子供の頃より我が家は伊勢原市の日回薬師にお参りしています。今年は5年間の改修が終わった新しい本堂を拝むことができます。亡くなった父は闘病中、「新しい本堂を見た」とよく言っていました。今年の初詣は父の写真と一緒にいきます。今年も医療・介護について身近な話題をわかりやすく取り上げていきたいと思います。ご要望等ございましたらとんどもご連絡ください。編集委員一同、今年もがんばります。(看護部長秘書 前山 美子)

湘南中央病院 今月のギャラリー (2017年1~2月)

有道敏明 『富士山』 写真展



富士山を主体に風景写真を撮り続けて20余年。今年は傘寿を迎えました。湘南中央病院の透析センターで8年前から毎月入替展示をしてきた作品の中から約20点と、私が所属する日本写真家連盟など大判写真出展の最近作も数点展示しています。ご高覧ください。

連絡先 〒 251-0057 藤沢市城南2-4-14 有道敏明
TEL/FAX 0466-36-2070
E-mail arimichi@alto.ocn.ne.jp