



湘南わかばグループ健康ニュース No.216 2017年7・8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)

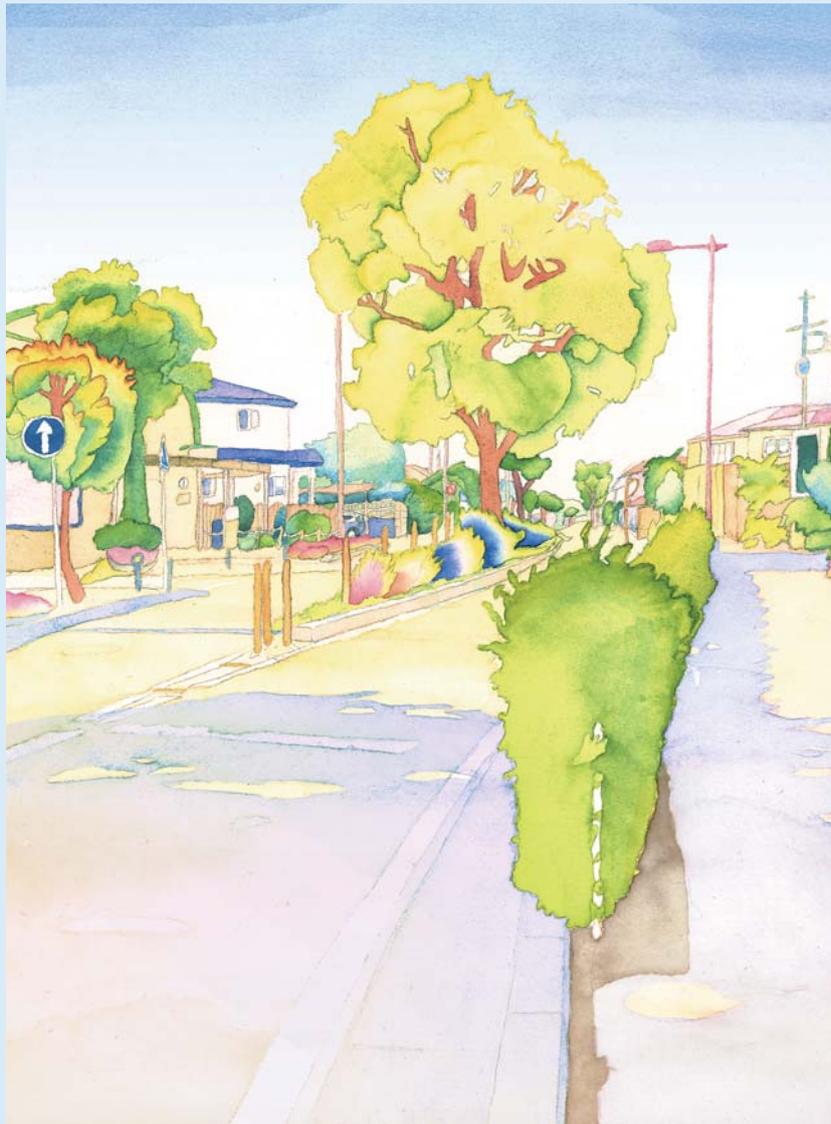
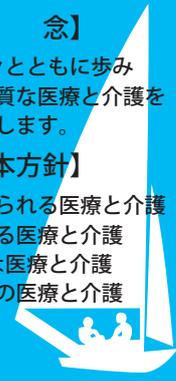
発行者/今井重信 編集責任者/呉 鐵 仁
〒251-0056 藤沢市羽鳥 1-3-43 Tel0466(36)8151 Fax0466(35)2886
URL <http://www.swg.or.jp> E-mail wakaba@swg.or.jp

【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
納得づくりの医療と介護



「ときのわすれもの」
く住むまちの風景

タイトル 『クスノキは残った』

20年ほど前に辻堂海浜道路ができるまで、辻堂駅周辺から海岸道路へ行く自動車道路は、桜花園道りと昭和道りの二つでした。三つめの新しい道路は古い住宅地をたち切らないとできない計画でした。住民と行政の間に苦渋のやり取りがあったと思います。辻堂図書館入口信号付近の道路の真ん中に一本のクスノキが立っていて、その歩道の脇に藁ぶき屋根のお宅が今でも残っています。辻堂図書館の庭にも住民が心を込めて残した松があり、クスノキとともに薫風に揺れています。(作者 戸塚伸也/企画 宮原青子)

藤 沢 市 健 診 予 約 受 付 中

主 要 記 事

医学 みなさん、ご存知ですか？ 専門看護師・認定看護師

- 森谷記代子/齊田 良恵/松川 寿恵 (2・3)
- 健康フェスティバル2017開催しました..... 健康フェスティバル実行委員長 柳 貴 美 (4・5)
- おすすめ健康レシピ トマトのミート詰め 栄養管理室 本 多 利 光 (5)
- エッセイ 犬・猫・そして牛豚 葉 山 淳 子 (6)
- 地域「サロンわかば」バスツアー 北 村 充 成 (7)
- こえ 投書箱から 統括事務部長 伊 藤 稔 (7)

みなさん、ご存知ですか？

専門看護師・認定看護師



がん専門看護師について



湘南中央病院 在宅診療部
がん専門看護師 森谷 記代子

みなさん、「専門看護師」という言葉をご存知ですか？
初めて聞く方も多いと思いますので、この機会を通じて

日本看護協会は、国民への質の高い医療の提供を目的に、資格認定制度を運営しています。資格には、専門看護師、認定看護師、認定看護管理者の3つがあり、認定と5年ごとの認定更新を行っています。
専門看護師、認定看護師には看護分野があり、わかばグループではがん専門看護師1名と訪問看護と緩和ケアの認定看護師2名が様々な活動しています。
今回はその役割や活動内容そして看護にかける熱い思いを紹介いたします。

専門看護師について知っているだけでも嬉しいです。

〈専門看護師とは〉

(Certified Nurse Specialist : CNS)

水準の高い看護を効率よく行うための技術と知識を深め、卓越した看護を実践できると認められた看護師です。「専門看護分野」ごとに日本看護協会が認定しています。

2017年6月現在、全国で1862名の専門看護師が活躍しており、一番多いのは東京都の361名、二番目が神奈川県164名です。13の専門分野があります。分野名と所属は表1・図1のとおりです。

〈役割について〉

患者・家族の問題を総合的に捉えて判断する力が求められます。さらに専門性を発揮しながら、専門看護師の6つの役割「実践・相談・調整・倫理調整・教育・研究」を果たし、施設や地域の看護の質の向上に努めます。

がん看護の場合は、がん患者の身体的・精神的な苦痛を

理解し、患者やその家族に対してQOL（生活の質）の視点に立った水準の高い看護を提供する役割があります。

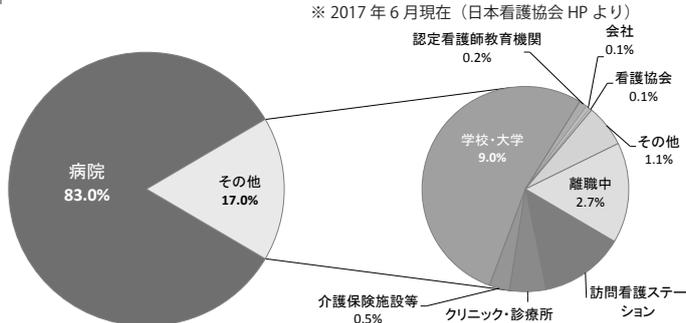
〈活動の場〉

私のサブスペシャリティは緩和ケアです。現在、がん・非がんに関わらず、在宅療養中の苦痛を有する患者に緩和ケアを提供すると共に、地域での在宅緩和ケアの普及と向上に努力しています。病気そのものではなく、病を有するその人全体を看ること、人々が自分の内部の力を認識できるように援助することを大切にしています。

表1 <専門看護師の専門分野>

分野名	認定年月	人数
がん看護	1995.11	721名
精神看護	1995.11	267名
地域看護	1996.11	25名
老人看護	2001.7	109名
小児看護	2001.11	185名
母性看護	2002.7	67名
慢性疾患看護	2003.7	151名
急性・重症患者看護	2004.7	225名
感染症看護	2006.7	45名
家族支援	2008.4	52名
在宅看護	2012.5	36名
遺伝看護	2016.11	認定中
災害看護	2016.11	認定中

図1 <所属施設別登録者数（専門看護師：全分野 1,858人）>



訪問看護認定看護師について



わかば訪問看護ステーション
訪問看護認定看護師 齊田 良恵

認定看護師には、がん化学療法・皮膚排泄ケア・認知症など2016年12月現在、21の分野(表2)がありますが、訪問看護とは何とも曖昧な分野であると感じています。訪問看護の対象は、がんの外來化学療法中の方、末期がん在宅緩和医療を受けている方、認知症の長い経過の方、脳血管疾患の後遺症のある方等々、様々な病気や障害をお持ちの方です。共通しているのは、在宅療養をしているということです。

表2 <認定看護師の専門分野>

救急看護	皮膚・排泄ケア	集中ケア
緩和ケア	がん化学療法看護	がん性疼痛看護
訪問看護	感染管理	糖尿病看護
不妊症看護	新生児集中ケア	透析看護
手術看護	乳がん看護	摂食・嚥下障害看護
小児救急看護	認知症看護	脳卒中リハビリテーション看護
がん放射線療法看護	慢性呼吸器疾患看護	慢性心不全看護

族の役割変更など、『家』を拠点に、たくさんの方々とつながっていくことで「家に居る」を実現できています。そこで訪問看護では、自宅に伺い、症状の観察や医療処置、緊急時の対応、ADL支援などをしていきますが、そのケアの根底にあるものは、数々の意思決定支援であると常々「思うところ」であります。

疾病により今後どのような経過となるのか、少し先を見て支援していくことも多々あり、「こうなったらどうしたいか?」「これからどうしたいか?」「とりあえずこうしてみようか?」等、タイミングを図りつつ情報提供し意思決定を支えています。しかし、ご本人・ご家族が見ているのは、少し先ではなく、今を、いやむしろ少し前の元気な頃であったりします。その元気な頃の話、元気がなくなったらどうしたい、今これだけは続けたい、そんなお話から見えてくる「その人らしさ」。それが意思決定の中核的支援ともいえます。

私は訪問看護認定看護師として、市民講座や看護職の研修等で、在宅療養者ひとりひとりのかけがえのない生き方と支援者の奮闘ぶりを伝え、共に考える活動をしています。「その人らしさ」という曖昧なものに限る力たちにできるよう、たくさんの人々と力を合わせていきたいと思います。



緩和ケア認定看護師について



湘南中央病院 緩和ケア病棟
緩和ケア認定看護師 松川 寿恵

私は3年前まで「地域がん診療拠点病院」で、がん治療をしている多くの患者さんと関わっていました。がんの痛みや気持ちの辛さを抱える患者さん・ご家族の力になりたいと考え「緩和ケア認定看護師」の資格を取得しました。

認定看護師を取得してから、病棟医療者と一緒に、辛い症状に対して、薬剤だけではなく、看護として何ができるのか悩み、また「その人らしく」最期を迎えるためにできることをご家族と一緒に話し合いました。

葉であるのだと感じます。実際、患者さんから「もう後は死ぬだけだから」「緩和ケア病棟に行くってことはそういうことでしょうか」「先生から治療はできないって言われた。緩和ケア病棟に行ったら方が良いって言われた」等の声を耳にします。

緩和ケアとは、抗がん剤治療後の副作用症状に対する治療、不安や不眠、そして痛みなど、これらの症状に対する治療を行います。また、患者さんを支えるご家族も含めて看護の対象としています。辛い症状が取れば心も和らぎ、「生きる」ことに思いが向いて、「したいこと」「すごい場所」も変わり、患者さんの選べる道が増え、自分で選んでいくようになります。

緩和ケア認定看護師は、患者さんやその家族に益となる看護を提供するとともに、現場の看護師の指導や相談を受ける役割を担っています。

緩和ケアについて何かありましたらお気軽にご相談ください。



健康フェスティバル 2017 開催しました



受付開始の様子

(表 1)

入場者数	461名
血圧測定	343名
血管年齢測定	378名
骨密度測定	425名
体組成測定	412名
医療相談	17名
健康相談	38名
お薬相談	33名
栄養相談	27名
湘南わかば苑利用相談	3名
救急車展示・AED体験	24名
ユニフォーム体験	44名
似顔絵	35名
献血	受付数：45人 献血数：36人

5月14日、湘南中央病院にて「健康フェスティバル」を開催しました。
 近隣の方々の健康増進と交流のために始めたこの催しですが、今年で25回目を迎えることができました。
 毎年たくさんの方々のご来場（今年度は461名）があり、好評をいただいております。
 前日は大雨でしたが、当日は気持ちの良い青空が広がっていました。開場前から並んでくださる方々もいらして、「楽しみにしていたらいるんだな」と嬉しく思いました。

会場には、「血圧」「血管年齢」「体組成」「骨密度」の測定ブース、「医療」「健康」「福祉・わかば苑」「栄養」「お薬」「進路」の相談ブース、「白衣写真」「AED」「救急車見学」の体験ブース、その他、ボランティアアザー、各部署紹介ポスター、似顔絵コーナーを設置しました。
 (表1) 測定ブースでは、毎年参加されて結果を比較する方や、初めて来場されて「来年も来ますね」と言ってくくださる方がいました。(図1)



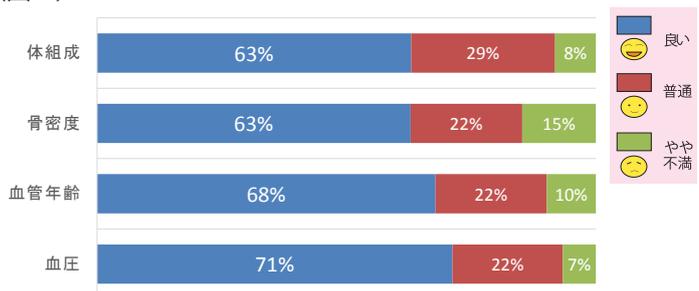
→ 体組成と骨密度測定の様子



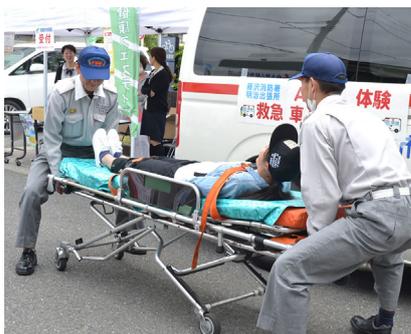
血圧測定

(図 1)

各測定ブースの満足度 (%)



また、献血車の参加が始まって4年になります。今年も献血にご協力ありがとうございました。
 来場された方から「開催のお知らせの回覧が来なかったため、ネットで調べた」というお声をいただきました。マンション規定によりポスティングができなかったという事情もあり、お手数をおかけしました。他に「測定コーナーでの年齢、足の



救急隊による救急車体験！

相談ブースでは、みなさんとゆっくりお話しをすることができ、「大変わかり易かった」と喜んでくださいました。
 体験コーナーでは、「白衣写真とは思いつけなかった」「AEDを触ることができよくわかった」「救急隊の方々がとても親切だった」等のご感想をいただきました。

来場者アンケート
感想・ご意見をいただきました

- いつも来ています。とても役に立っています。ありがとうございました。また、来年もお願いします。
- 初めての経験でした。自分の身体のことを知る上でとてもありがたいと思い、毎年受けようと思います。
- 毎年、健康フェスティバルを開いてくださりありがとうございます。このような機会は貴重です。知り合いと連れ立って来て、お互いの健康を確認でき感謝しています。お疲れ様です。
- 血管年齢、骨密度はなかなか機会がないので良かった。
- 初めて参りましたが、誠に結構、地域医療への貢献、大感謝しています。
- 今回、自治会の回覧で知り初めて参加しました。血管年齢測定、体組成測定を初めて受け、自分の体内の状態を知ることができ、大変良かったです。今後も参加させていただきたいと思います。自分の体内の問題（運動不足）を発見できこれから改善していきます。ありがとうございました。
- 職員の対応の丁寧さに毎年感銘、感謝！！
- 職場にAEDが設置してあるが使用したことがなかったので実際訓練することができて良かった。自分の健康管理のチェックができて良かった。
- 数年前に比べてスムーズに進んでよかった。また、来年も来たいと思います。



スタッフの声！
フェスティバルを振り返って

- ★来場者が短時間に集中しないで分散され、大きな混雑がなかったことが良かった。
- ★気軽に諸々検査が無料で受けられて地域の方にとっては良いと思う。
- ★AEDを多少周知できたのではないと思う。例年より多く参加してもらえた。
- ★順番待ちの方が椅子を1つずつずれて移動するのが、足腰の不自由な人には大変そうだった。
- ★身長が分からないという方が数名いた。身長計があると良いかと思う。
- ★相談者から定期的に相談会をやってほしいと意見があった。
- ★初めて参加しましたが多くの方が来場されたので、とても活気があり、有意義な1日だったと思う。



スタッフの集合写真

(健康フェスティバル
実行委員長 柳貴美)

サイズの入力ミスがあった」とのご指摘がありました。適切な対応ができず、大変申し訳ありませんでした。

昨今、疾病の予防や健康の維持増進、健康寿命の延伸等、健康に対する意識が高まっています。予防医療など地域の皆さんのニーズにお応えできるよう、健康フェスティバルを継続していきたいと考えております。ご記入いただいたアンケートの貴重なご意見を活かし、「今年も来て良かった」と思っていただけでも今後も努力してまいります。

ご来場いただき本当にありがとうございました。

本多栄養士 おすすめ健康レシピ

トマトのミート詰め



《材料 1人前》

450 kcal 塩分 1.8 g (1人前当り)

トマト (中)	1ヶ	ソース	10 cc
豚挽肉	50 g	ケチャップ	10 cc
玉葱	30 g	スライスチーズ	1枚
砂糖	5 g	サラダ油	5 cc
醤油	3 cc	パセリ	適量
料理酒	10 cc	塩、胡椒	適量

- ① 玉葱はみじん切り、トマトはヘタを取ってくりぬく
- ② フライパンに油をひいて玉葱を炒め、そこに豚挽肉を入れ塩・胡椒で味付けする
- ③ 豚挽肉の色が変わったら、くりぬいたトマトの中身を入れる
- ④ 砂糖、醤油、酒、ソース、ケチャップを入れ水分がある程度なくなるまで煮込む
- ⑤ トマト器に④をいれスライスチーズをのせ、オーブンで焼いて最後にパセリをふりかけ出来上がり

☆トマトに含まれる赤い色素成分のリコピンは、肌の老化の原因の一つ、紫外線から肌を守る働きがあります。さらに、リコピンの抗酸化作用には美白効果やシワ、たるみから肌を守るといった美肌作用もあります。今年の夏も暑くなりそうです。夏バテしないよう頑張りましょう。



犬・猫・そして牛豚

■ 葉山淳子



今、私たちの生活から切っても切れないほどのご縁があり生活に密着しているもの、それはペットではないだろうか。この頃はペットと申しましても色々でござんす。犬猫はもとよりペレット、鳥、ネズミ、うさぎ、カメ、はたまた爬虫類。このほかにもどんどんペットにしてしまう。

一躍有名になった獣医大学、我が藤沢市にも獣医大学なるものがある。日本大学生物資源科学部というところ。昔は、日大獣医学部と称していて、わりと有名で近隣地域から大勢の入学志願者がある。私の友人の子息もここに入り卒業して、そして立派な獣医さんになっている。

そもそも私が獣医さんなるものに関わりはじめたのは、我が家に犬を連れてきてくれた村岡に住んでおられた獣医さん、加藤豊先生だった。長女が生まれて間もなくだったころ、ディズニー映画「101匹わんちゃん大行進」のモデル犬ダルメシアンの子をもってきてくださった。生後2か月くらいでそれはそれは可愛かった。昔私が実家で飼っていた犬はボクサーだった。顔の割には性格はやさしく、父に託してヨメに來たのが心残りだったのが今でも覚えている。

そういうことで私は「犬

派」「猫派」でいえば間違いなく「犬派」になる。先に登場した加藤先生は牛、馬、豚の専門の先生だった。乗馬クラブに関わり、タレント動物を数多く持ち活動をされていた。そのころは、市内北部のあたりはまだ牛舎、豚舎もかなりの数があった。

しかしそのころから獣医さんでも犬猫中心の病院が多くあった気がする。この節はアニマルセラピーなるものがとても盛んでワンちゃんや猫ちゃんをなでると心が落ち着き血圧も下がるといわれる。

確かに家族の一員ではあるし最後まで共に居たいと思う。でも最近はやっぴり度が過ぎてはいないだろうか。人間様と全く同じ病があるという。糖尿病、がん等々。毎日インシュリンの注射に通い、がん治療に通う。その経済的負担はかなりのものようだ。私自身は2匹のトイプードルを飼ってはいるがそのような経済力はない。でも、誰にも負けずその2匹を愛しているし病気を探さないことで事なきを得ている。

人間の私でも探せば何か病は見つかるかもしれない。だから探さないというのも一つの生き方ではないだろうか。もちろんペットたちもだ。口のきけないペットたちは飼い主から

離されることは耐えられないほどのストレスに違いない。それだったら病院の先生の判断をあおぎ自分自身が決断すればよいのではないか。

今は昔、牛が農家の人にひかれてでこぼこ道を後の荷台に桶を乗せて歩いていたり馬もずいぶん道路を荷を乗せて歩いていて。それぞれが道にオ・ト・シ・モノをしながら。犬猫はほとんどが放し飼い状態で鎖がついている犬は少なかった。よって「犬がり」なるトラックが時折来て、離れている犬を捕まえていった。猫も「猫とり」なるものがあり、やはりトラックに積んでいった。三味線の皮は猫のが良いんだって・・・巷のはなしだった。

その頃を思い起こすと隔世の感がある。味噌汁の残りに麦ごはんをぶっかけて・・・それが犬猫のゴハンだった。今はどうだろう、生後〇〇か月用のえさ、太っている者のためのえさ、ともかく種類がすごい。獣医さんお薦めのえさ等々多種多様だ。一緒になるべく長く健康で人間も犬猫も暮らしていきたいが、あまり過度の管理は不必要とさえ思ってしまう。

愛媛の方の某獣医大学新設の話題が騒然としているが、必要なところに必要なだけ配置をするようなシステムがはたしてできるようになるのだろうか。人間のしかも特殊な政治家のソ・ン・タ・クをうけてつくったとしても成功するかどうかは神のみぞ知るわけである。

お知らせ

◆ 7月の外来診療担当表 ◆

専門外来

一般外来

2017.7.1 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				
胸外科	午後					長田 予約	
乳腺 甲	午前			○			
皮膚科	午前			露木			
心療 内科	午前		菌部 予約		三吉 予約		
神経 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		

	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	
		新城 一般	岡 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	
	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		
		奥脇(裕) 一般 肝臓				相澤 (予約)	相澤 (予約)	相澤 第2 (予約)
外科	午前	呉	池田(清)	呉	長田	松崎	松崎	
	午後	松崎	長田		北濱 (予約)			
整形外科	午前	池田(全)	庭山	池田(全)	芹ヶ野	中島	芹ヶ野	
	午後	今井	横山	山本	今井	横山	横山	
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ので総合受付にお尋ね下さい)

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。

(お詫び)

『わかば』前号(215号)の地域ページにて、今年度の『在宅緩和ケアはじめの一步 勉強会』のご案内をしましたが、ご好評につき、全ての勉強会が満員となってしまいました。申し訳ございません。

病院の東側の窓から見ると隣接していた旧NTT社宅は、すっかり取り壊されて大規模な工事が進んでいる様子が良く見渡せます。東京ドームを越える約6ヘクタールの建物のなかに、以前は4~5階建の直方体の建物が比較的ゆとりを持って点在していました。が、いったん更地となった後に今は大型の重機が入って地盤工事らしきことが行われている様子で、日々変わって行く姿はなかなか興味深いものがあります。合計900戸余りの高層住宅2棟と戸建の住宅ができる予定だそうで、設備もたいへんモダンなものが備わるようです。(詳しくは知りません)

敷地内に道路もできて、病院から辻堂新町側に大回しせずに抜けられるようになりました。シークロス以来、発展を続けるこの地域の明日が楽しみです。取り壊される以前の敷地内にはそれほどこと花をつける樹が何本もあり、毎年楽しみにしていたのですが、これが見られなくなることが残念であります。(医師 呉 鐵一)

編集/後記

湘南中央病院
今月のギャラリー (2017年7~8月)

辻堂水族館

お魚、海の生き物、海の風景などをモチーフにイラスト・雑貨等を制作しております。とぼけた表情のキャラクター達に、心をいやし元気を与える、そんなコメントを添えて、皆さまに「ほっ」と楽しんでいただくことができれば幸いです。

2年ぶりの展示です。新作も多数ございますので、ぜひご覧ください。



お魚イラスト工房・辻堂水族館 横山康之

連絡先: 090-8118-6931
E-mail: tsujidouuizokukan@ybb.ne.jp