



湘南わかばグループ健康ニュース No.217 2017年9・10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」く住むまちの風景く

タイトル 『円行公園』

湘南台駅(1966年開設)から引地川に向かって坂道を降りていくと、左側に円行公園があります。8月半ば、小雨降る日、入口の階段を登ってみました。登ると、庭門、梅林、竹林があり、所どころに古そうな庭石が置かれていて、中央には、「北部第一土地区画整理事業完成」の石碑と記念樹がありました。雨が上がり、突然の蝉時雨。記念樹にもミンミン蝉が羽を震わせていました。1974年にできた公園は、すっかり落ち着いた緑に囲まれて、地域の住民の憩いの場になっているようです。

(作者) 戸塚伸也/企画 宮原青子

「藤沢市健診」は10月まで

主な記事

医学 在宅緩和ケアについて	在宅診療部	福崎 幸治	(2)
「湘南ナース」をご存知ですか?	湘南看護専門学校 教育担当	田嶋 美代子	(4)
ワンポイント・クリニック 誤嚥防止!	リハビリテーションセンター 言語聴覚士		(5)
	木村若菜・小山 泉	田口 麻美	
おすすめ健康レシピ 紫芋のようかん	栄養管理室	本多 利光	(5)
エッセイ 感謝離		葉山 淳子	(6)
地域 地域活動報告	明治いきいきサポートセンター	村松 真佐子	(7)
こえ 投書箱から		伊藤 稔	(7)

在宅緩和ケアについて



在宅診療部 医師 福崎 幸治

1. はじめに

最近、在宅緩和ケアという言葉が報道で耳にするようになり、今年6月に34歳の若さで亡くなったフリーアナウンサーの小林麻央さんのブログは、社会的に大きな反響を呼びましたが、彼女が乳がんの闘病生活の最期に選んだのが在宅緩和ケアでした。

この在宅緩和ケアはまだまだ世の中には浸透しておらず、「こんな仕組みがあるなんて知りませんでした」という声を訪問先ではよく聞きます。今回は、この在宅緩和ケアについて紹介させていただきます。

2. 在宅医療とは

在宅医療とは、自宅もしくは介護施設で受けられる医療を指します。基本的には外来に通うのが困難な方が対象です。費用は一般的に外来よりも高く、入院よりも安く設定されています。対象疾患に指

定はありません。がん、脳疾患（脳梗塞、認知症など）、整形外科疾患、循環器疾患、呼吸器疾患など様々です。

内容は外来治療と同じように、薬の調節や簡単な医療処置が行えますが、なるべく患者さんの生活スタイルを崩さないよう配慮しています。

3. 在宅介護とは

入院中の患者さんは、医療だけでなく、食事や排泄、入浴、移動などの介助も受けています。在宅の場合は訪問看護や訪問介護、そして家族がこれらを担います。

家族の介護力や住居環境に合わせて、介護サービスや福祉用具を導入する必要があり、ケアマネジャー等が介護保険制度に則って介護プランを作成します。様々な人が自宅に出入りすることをストレスに感じる方は、その旨を伝えておくとよいでしょう。



4. 緩和ケアとは

病気そのものを治すことは困難でも、病気に伴う苦痛症状を和らげる治療を緩和ケアと言います。主にがんの患者さんを対象とした言葉ですが、最近ではがん以外の病気にも必要性が指摘されています。苦痛症状には痛みや息苦しさ、吐き気や食欲低下など

の体のつらさだけでなく、不安や気分落ち込み、絶望感といった心のつらさも含まれます。さらには経済的な問題や家庭の問題、仕事の問題などの社会的苦痛や、「なんで私がこんな苦しい目に合わなければならぬだろう」、「人の世話になるくらいなら早く死んでしまいたい」といった様々な悩み（スピリチュアルペイン）にも目を向けるべきとされています（図1）。

図1 全人的苦痛（トータルペイン）をもたらす背景

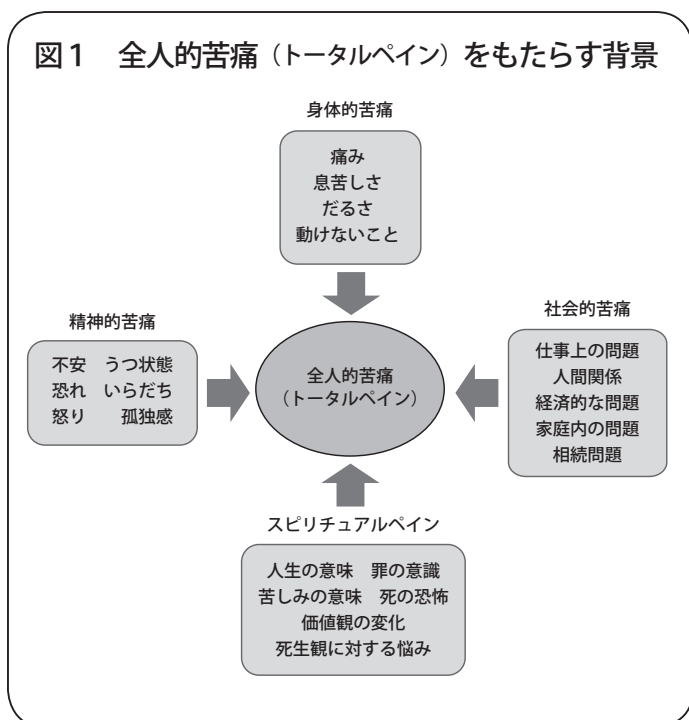


図2 疾患群別の予後経過

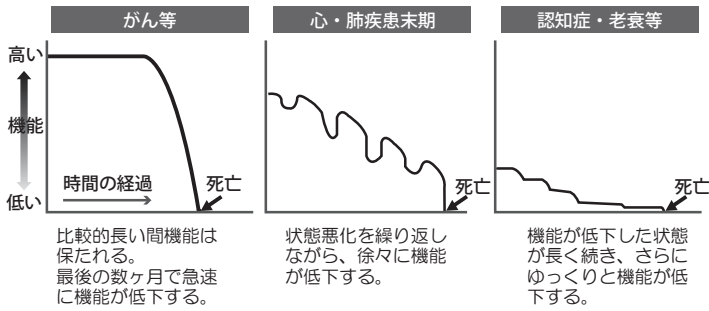
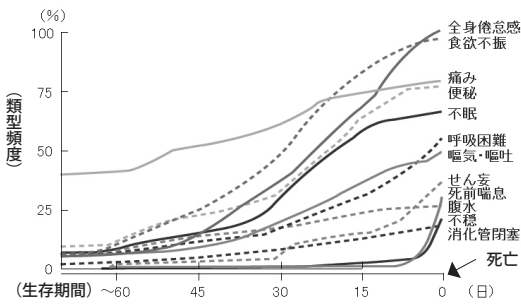


図3 主要な身体症状の出現時期



がん末期の緩和ケア特有の難しさは、病状変化のスピードと不安定さにあります。他の疾患群と比べて、一旦病状が動き始めるとそこから急激に衰弱が進み(図2)、「変化の速さに気持ちがいまい」という本人や家族の声をよく耳にします。また、病状が進む程様々な苦痛症状が出現しやすく(図3)、細やかな対応が必要となります。

5. 在宅緩和ケア

在宅緩和ケアは先に挙げた在宅医療、在宅介護、緩和ケアが合わさったものです。多くの患者さんにとって、自宅はリラックスすることができ、療養環境であり、「自由に過ごしたい」、「なるべく家族

しかし、我々の経験で、適切な緩和ケアを行えばこれらの苦痛症状の6〜7割は軽減できることが多いです。苦痛が和らげば、気持ちも上向き、穏やかな表情を取り戻せるようになります。

と一緒に過ごしたい」という思いを支える大きな力となります。

在宅でも酸素吸入(在宅酸素療法)や薬剤注入ポンプを使った治療ができるようになったこと、365日24時間対応の在宅医療機関、訪問看護事業所、訪問薬局の整備などがそれを可能にしています。

6. 当院の在宅診療部について

当院は緩和ケアの必要性に早い段階で着目し、緩和ケア病棟は10年以上の実績があります。在宅診療部は5年前から稼動しており、緩和ケアを専門とする医師が担当しています。今年4月からは在宅と病棟合わせて医師3名体制となり(在宅↓奥野、福岡/緩和ケア病棟↓片

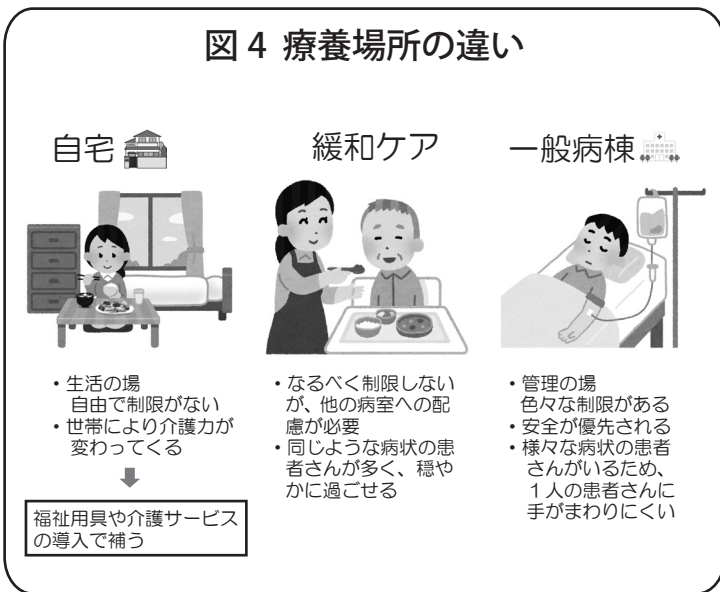
町)、情報交換しながら診療に当たっています。患者さんがどこでどのような過ごしたいかは状況に応じて変わりますが、同じ医療機関で在宅緩和ケアも緩和ケア病棟も選べる(図4)のが当院の強みです。

診療では特に本人や家族の思い、世界観を大切に、丁寧に話を伺うことを心掛けています。雑談とも思える話の中にも本人が大切にしてきた

ものが見つかり、「その人らしさ」が見えてくることからからです。

緩和ケアでは患者さんが「その人らしく」過ごせるように、そして家族も穏やかに過ごせるように、医学的な側面に限らず、幅広い対応を目指しています。もし皆さまの身近な方に在宅緩和ケアを検討している方がいらっしゃれば、当院在宅診療部をぜひご案内下さい。

図4 療養場所の違い



<参考文献>

- 厚生労働省「在宅医療・介護連携推進事業について」、「在宅医療の現状」
- 国立がん研究センター がん情報サービス「がんの療養と緩和ケア」
- 日本医師会 新版 がん緩和ケアガイドブック

「湘南ナース」をご存知ですか？



◆「湘南ナース」…素敵なひびきです

藤沢市、茅ヶ崎市、寒川町（湘南東部医療圏）の2市1町の病院や医院（現在登録施設は湘南中央病院をはじめ9病院5診療所）で働き、「湘南ナース」養成プログラムという研修を3年間受講した看護師に与えられる称号のことです。

◆「湘南ナース」養成プログラムとは？

みなさまが安全で安心な医療を受けられるよう、看護師の資質向上をめざして、湘南ナース総合支援センターが平成25年に

湘南看護専門学校内に立ち上げられました。

「湘南ナース」養成プログラムは、この湘南ナース総合支援センターが企画運営し、所属施設が実施する院内研修の他に、新卒の看護師が湘南看護専門学校に集まり、この地域で働く仲間や先輩とともに学ぶ研修です。平成29年度4月の第1回研修会には67名が受講し、先輩看護師17名が参加しました。

◆学ぶ内容と新人看護師の感想



研修の内容は、感染予防に関する看護、皮膚トラブルの予防に関する看護、循環器・呼吸器・消化器・神経系の病気に関する看護など、基本的な知識や技術を先輩看護師の支援を受けながら丁寧

に学んだことも、現場の空気を吸って、その価値や意義の重さを実感したのでしょうか。みなさん真剣に学んでいました。

感染予防に関する研修後の感想です。「改めて感染症の怖さを認識しました」「今後の実践に役立たいたい」などの他、「他施設の方々と意見交換が出来て、有意義だった」「友人の元気な姿に励まされた」など互いの交流の場にもなっています。

湘南看護専門学校の卒業生はほぼ全員が2市1町に就職しています。彼女等にとって研修会は同窓会のように見えます。昼休みは笑い声が絶えません。「看護師になりたてで不安があれど、クラスメートに会えてお喋りし、元気をもらいました」「勉強して少し心に余裕ができました」と嬉しそうに話してくれました。

◆講師は先輩ナース

7月の第3回研修会では、湘南中央病院で働く先輩ナースである高橋康子さんが呼吸器の講師を務めて下さいました（写真）。

「将来は後輩の支援ができるナースへと成長してほしい」関係者皆の願いです。



◆湘南看護専門学校はどこにあるの？

「湘南ナース総合支援センター」の事務局が置かれ、研修会の会場となる湘南看護専門学校は、藤沢市大庭の住宅地、小糸小学校の隣にあります。



◆どんな看護学校ですか？

平成25年4月に開校しました。藤沢医師会が運営し、藤沢市、茅ヶ崎市、寒川町との協力のもと湘南東部医療圏に貢献し、将来「湘南ナース」として活躍できる有能な看護実践者の育成を目指しています。

◆湘南中央病院や湘南わかば苑等で実習してナースになります

1学年40名定員で、3年間学びます。学内で講義を聴き、演

習で技術を磨きます。そして、湘南中央病院や、湘南わかば苑など多くの実習施設で、患者様や利用者様のご協力を得て、先輩ナースの指導下でじっくり看護を学びます。

高校卒から社会人まで多様な経験、背景をもつ学生たちが、教員の細やかなサポートを受けながら、今までにないほどの学業の厳しさを乗り越え、友人と励まし合い貴重な3年間をすごします。卒業し、看護師国家試験を受験、合格して、ようやく看護師になれます。

平成28年3月、初めての卒業生が巣立ったのに合わせて、同年4月に「湘南ナース」養成プログラムが始まりました。

◆朴の花祭（学校祭）におこしください

平成29年11月11日（土）の10時～15時に学校祭が開かれます。お茶会（芸術の授業でお点前を学んでいます）や看護技術のお披露目、バザーなど企画しています。ぜひお誘い合わせておこしください。ご来場の際は公共の交通機関をご利用ください。

図1 摂食・嚥下障害を疑う主な症状



嚥下とは、噛んだ食べ物を舌を使ってのどに送り、ごっくんと飲み込むことです。歳を重ねて舌とどの筋力が衰えて、嚥下の力が弱くなると誤嚥に繋がります。誤嚥とは食道に行くべき食べ物などが誤って気管に入ってしまうことです。普段、**図1**の様子はありませんか？それは、嚥下の力が弱くなっているサインかも知れません。

ワンポイント・クリニック

誤嚥防止！

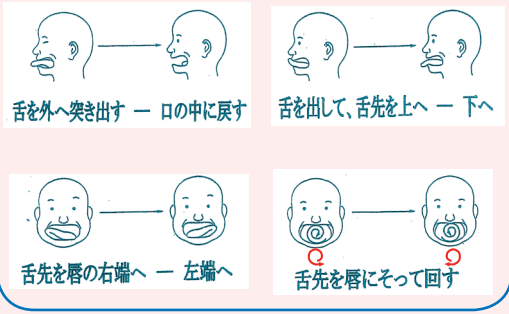
リハビリテーションセンター 言語聴覚士
木村 若菜・小山 泉・田口 麻美

これらに加えて、誤嚥を防ぐ為には舌やどの筋力を鍛える

日本人の死亡原因の第3位が肺炎です。そのほとんどが75歳以上の高齢者であり、実に70%以上に誤嚥が関係していると考えられます。年をとると嚥下の力が弱くなることは、誰の身にも起こりうることです。嚥下機能の低下は高齢化社会において、重要な健康課題です。

誤嚥を防ぐためには、①食べ方の意識、②嚥下しやすい食べ物の選択、③食事の姿勢、の3つが大切です。まず①では、無意識に飲み込むと誤嚥しやすいため、普段から意識して飲み込む癖を付けましょう。②では、サラサラした液体やバラつきやすい食べ物は誤嚥しやすいので、口の中でまとまりやすく飲み込みやすい食べ物を選びましょう。③では、上を向いて飲み込むことや、猫背など誤嚥しやすい姿勢を避ける「姿勢で食べましょう」。

図2 「舌の運動」



ことも重要なので、**図2**のような体操も行うとさらに効果的です。もし、食べ物が入りやすくなった時には、強い咳払いをし出しましょう。

引用文献「肺炎がいやなら、のどを鍛えない」(2017) 西山耕一郎/著
「嚥下障害の臨床」(2006) 藤田勝治/著



本多栄養士 おすすめ健康レシピ

紫芋のようかん



《材料 5人前》

174 kcal (1人前当り)

材料

- 紫芋(正味)・・・400g
- 砂糖・・・60g
- 水・・・200cc
- 栗の寒露煮・・・5粒
- 粉寒天・・・2g

- ① 紫芋は皮をむき、アク抜きをするため20分ほど水にさらす
- ② 紫芋が柔らかくなるまで茹でる
- ③ 茹であがったら熱いうちに潰す(裏ごしをすると舌触りがよくなります)
- ④ 鍋に水200ccと粉寒天を入れ火にかけ、かき混ぜながら溶かす
- ⑤ 粉寒天が溶けたら、火を止め砂糖と③を入れよく混ぜる
- ⑥ 型に入れて、栗のをせて冷蔵庫で冷やし、固まったら出来上がり

☆紫芋はさつまいもの仲間で、ビタミン類やミネラル類、アントシアニンが豊富に含まれているのが特徴です。紫芋に含まれるアントシアニンは、ポリフェノールの一種で抗酸化作用が強く、老化防止や目の疲労の改善にも効果があるとされています。気温差が多い時期ですので、体調を崩さないよう頑張りましょう。



感謝離

■ 葉山淳子



とある8月の午後、友人と二人で新しくできた「サ高住」、フルセンテンスでいえば、「サービス付き高齢者向け住宅」、「ぐるーぷ藤式番館・柄沢」へ遊びに行ってきた。私自身も同じく「サ高住」ラウンジヒル湘南台に関わらせてもらっているが何せ勉強不足ゆえいつまでたってもようわからん。基本的にはなかなか高齢者に住宅を貸してもらいにくい今の世の中、元気な人も、多少介護が必要な人も一緒に入居させてくれるということなのだ。

当日は見学会が開かれており二十人ほどの方々が見えていた。理事長を務めておられる鷲尾さんのご案内で施設をくまなく見せていただいた後ランチになった。厨房では3人の女性が和気あいあいというより楽しそうに大きな声で笑いながら「ビビンバ丼」を作ってくれた。和やかに、笑い声と共においしいビビンバ丼を入居者の方たちと一緒にいただいた。

その折に茨城から入ってこられた女性の方が、いかに一人で住んでいることの不安が無くなっ

たかを話された後「断捨離」ってご存知でしょ？私にはあの言葉大嫌いなもの、だから私は「感謝離」っていうことにしているの、と。ちょっぴり目の不自由なそのご夫人はにっこり微笑まれてそうおっしゃった。そうだ自分の不得手を棚に上げ、出来ないくせに「断捨離」って何か自分の生きてきたことを捨ててしまうようで寂しい気がする、言い訳をしていた自分をチョッピリ恥じた。残されたものが困るというのわからないわけではないが捨てられないのが「トシヨリ」の特徴ではないのだろうか。頑張っって片づけ始めても、これはああいう時に使えるんじゃないかとか、捨ててしまったら今度いる時に困るのではないかとか、なかなか進まない。

そうだ、「感謝離」だったら出来るかもしれない。一つ一つに「ありがとうね、お世話になったわね、」とい

いながらならば処分をしていけそうな気がしてきた。言葉一つでこんなにも違うものかとその暖かい笑顔と言葉がぴったり合って何か嬉しい一日だった。

「どうしてこの頃は断捨離、断捨離って言うようになってきたのかなあ？」と考えてみたら、昔は物があまり溢れていなかったし粗末にすることを罪悪だと教えられていたような気がする。それにお金も潤沢だったとはいえなかった。いつの日からか消費こそが社会貢献のような風潮が出てきてそれに乗っかってしまった自分もいた。主人が亡くなった後、長男と同居することになった時それはそれはすごい「断捨離」をして全てを「思い出」として心に刻んだつもりであった。でもそれは「感謝離」だったのである。ホントに素敵な言葉を教えてもらったと思う。

そうそうあと一つ、びっくりしたのは超音波流水プールなるものがその施設には設置されていた。最先端の技術を備えたプール、らせん状流水と1秒間に100万回の細かな超音波の振動が体の深部から温まるに作用するそう。一度入ってみたい。



ぐるーぷ藤式番館・柄沢の概観



超音波流水プール

地域活動報告



明治いきいきサポートセンター
所長（看護師） 村松 真佐子

明治地域いきいきサポートセンターでは、地域の方からのご依頼を受け、様々な講演などを行っています。

今回は、羽鳥地区の老人会「其和ことぶき会」からのご依頼でうかがいました。当日はいくくの雨模様でしたが13名の方のご参加をいただきました。初めに、血圧測定、体組成計、血管年齢測定、握力測定、健康チェックを行いました。

血圧は、定期的に測定し、自分の数値をだいたいわかっていの方が多かったのですが、普段

とは違う環境で、ざわざわと落ち着かない場所での測定だったので、皆さん、若干いつもより高めのように、深呼吸をしてからの測定でした。

体組成計は、体脂肪率や内臓脂肪レベル・筋肉量・基礎代謝量がわかり、また体内年齢や体脂肪率と筋肉量による体型判断ができます。去年の冬にも行っていたので、半年前の結果と比較してどのように変わったかを参加者同士で話しをしながら、一喜一憂されていました。



測定結果の説明をした後、私の方から「血管年齢を若返りさせる5か条」について、湘南中央病院の栄養管理室 手子文佳（てこぶんけい）管理栄養士より「夏を元気に過ごすコツ」というテーマでお話をさせていただきました。血管年齢の若返りの5か条と食事で防ぐ夏バテ5か条に共通するのは、「規則正しい生活」です。（図参照）「規則正しい生活」は健康管理には、本当に重要なことです。

血管年齢を若返りさせる5か条

1. 食事は腹八分目を心掛けましょう
2. 週2回、1日20分程度続けて歩きましょう
3. 夜12時前に寝て8時間の睡眠をとりましょう
4. ストレスをためないようにしましょう
5. 喫煙されている方は、禁煙に努めましょう

食事で防ぐ夏バテ5か条

1. ビタミンB1の摂取
2. 緑黄色野菜
3. 香辛料と香味野菜を上手に使う
4. 規則正しい生活
5. 水分をしっかり取る

そして、手子管理栄養士からこの夏のお勧めメニュー「枝豆餃子」と「イカとアスパラガスパイス炒め」の紹介がありました。

ポイントとして、「枝豆餃子」は、枝豆を半分位にきざんで餃子の具にいれること。「イカとアスパラガスパイス炒め」は、炒めたあとに塩こしょう・にんにく・バジル等で味付けをすること。どちらも手軽にできるレシピでした。

夏バテ予防には、たんぱく質や緑黄色野菜が効果的で、この2つのメニューはそれがバランスよく摂取できます。

ボランティアさん募集中！

- ①緩和ケア病棟 内容：病棟の環境整備（ラウンジや病室のお花の水替え、浴室の清掃やキッチンの整理整頓など）
日時：週1回（月～土曜） 10時～17時の間の4時間ほど（応相談）
- ②外来 内容：外来受診のサポート
日時：週1回（月～土曜） 8時30分～12時の間で2時間以上
- ③ピアノ演奏 内容：歌の会にて、患者さんやご家族のリクエストに応じてピアノを弾いて下さる方
時間：火曜日 14時～15時

（無報酬の活動となります） 問い合わせ 湘南中央病院 0466-36-8151（内線 2712）
担当 ボランティアコーディネーター 齋藤 東美枝

投書箱から

●患者さんよりご意見をいただきました。

①「職員の対応は申し分ないが、ワゴン、配膳台、清掃車の音や廊下での立ち話も気になる」というご意見です。

この度は、不愉快な思いをさせてしまい申し訳ありません。病院全体の問題と捉え、ワゴンの押し方や、会話の際の声の大きさ等見直しを指示しました。今後とも患者さんが安心して入院治療を受けられるよう教育して参ります。

②「私は東京など色々の病院に入院したが、この病院程清潔な病院はないと感心した。先生をはじめお世話くださる皆さまも気持ちよく接して下さり感謝している。この病院に入院したと良かったと思っている。」というご意見です。

お褒めのお言葉を賜りありがとうございます。今後も患者様にご満足いただけるよう努力して参ります。

貴重なご意見ありがとうございました。

統括事務部長 伊藤 稔

お知らせ

◆ 9月の外来診療担当表 ◆

専門外来

一般外来

2017.9.1 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	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		相澤 第2 (予約)
		奥脇(裕) 一般 肝臓				相澤 (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)	池田(清)		
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。

地域とつながる

nurse

「あったかい看護」がある

看護職員・ヘルパー職員募集中!

9月に入り、秋といえは「食欲の秋」、夏の疲れを癒す、健康に良い食材が多い季節ですね。特にお魚が美味しいです。秋の魚でサマの次に有名なのが秋サバです。秋サバは嫁に食わすな」と言っ位おいしくなります。

私の趣味は磯釣りなので、秋になると湘南の海でも結構釣れます。良く釣りを知らない人から、海で竿をだして、ボートしていられたら、と言われます。これは釣りの人からしてみればとんでもない勘違いです。釣りは、季節により釣れる魚が異なる。その日の潮回りの、水温、潮の色など確認し、えさ、針、糸などを微妙に替え海底の地形を読み、いつも考えながら釣りをしています。

中国のことわざで、「一時間幸せになったからお酒を飲みなさい」「三日幸せになったから結婚しなさい」「一生幸せになったから釣りを覚えなさい」言われているくらい奥が深く、それは大きい魚が釣れたときの感動は、まさに最高です。これから釣りを始めてみようと思ってる方は、ぜひ私にお声がけ下さい。

(栄養管理室 本多 利光)

編集後記

湘南中央病院 今月のギャラリー (2017年9~10月)

杉哲夫・青柳栄世 水彩画展

<杉 哲夫>

1949年生まれ 仙台市出身、茅ヶ崎市在住。パナソニックのデザインを担当後、札幌市立大学デザイン学部教授として製品デザイン、スケッチなどを指導。第30回上野の森美術館「日本の自然を描く展」佳作賞受賞。個展・グループ展等開催。今回は、91歳の義父と共に水彩画を、またコンピュータで描いた楽しい魚のイラストも展示します。



「お父さんと海へ！」

連絡先：杉 哲夫 E-mail: sugi.tetsuo.323@ezweb.ne.jp