

Vories
cure&care



ヴォーリス
だより

発行 毎月 1日
発行者
ヴォーリス記念病院
周防正史
近江八幡市北之庄町492
TEL (0748) 32-5211
印刷
(有)東呉竹堂(ひがし印刷)

病院ホームページアドレス
<http://www.vories.or.jp/>

2013年(平成25年)4月1日 第70号

新年度に向けて— 私たちに求められる医療のあり方—

公益財団法人 近江兄弟社

理事長 周防正史



厳しい冬が去り、桜の花が咲き誇る季節となりました。北之庄の里にも鶯の鳴き声が聞こえてきました。気分を一新に新しい年度を迎えたいと思います。

滋賀県の主催する在宅医療推進協議会は、今年度以降の在宅医療推進のための骨子をまとめました。関係する開業医や病院の支援体制づくり、訪問看護師やヘルパーさんの増員、歯科や薬局の機能充実など、まだまだ道半ばです。しかし、これを機会に医療のあり方が大きく変わっていきます。2025年問題がクローズアップされてきました。「団塊の世代」が65歳以上となる2015年には高齢者人口は3,000万人を超え、2025年には3,500万人に達すると見込まれます。高齢者が増えれば、おのずと寝たきりで介護が必要な患者さんや認知症で在宅療養が困難な患者さんが増加します。お年寄りや病院へ搬送される患者さんが増加するでしょうし、病院での看取りが必要な患者さんも増加することとなるでしょう。しかし病院の病床数はこれ以上に増えることがありません。施設での看取りも増加すると見込まれますが、介護施設も高齢者増に見合うだけの増加は見込めません。訪問看護の需要は現在でも増加し、供給は逼迫しています。入院が必要な患者さんが増え、ベッド数が増えない現状で、病院医療はさらなる高効率化が求められる時代となりました。東近江医療圏では蒲生町病院が有床診療所として4月からスタートを切ります。滋賀病院は、東近江市総合医療センターとして5月ごろにスタート予定です。重症な患者さんは、大きな総合病院で、効率よく治療し早く退院する。そしてリハビリが必要になる患者さんや在宅調整に手間取る患者さんは転院して亜急性期、回復期の病院、または慢性期の病院が療養や退院調整の役割を果たす事が求められています。

この新しい時代に当院に求められる機能は、3つあると思います。一つは安心して在宅療養を推進できる訪問看護ステーションをはじめとする在宅部門の強化です。二つ目は効率の良い医療が求められます。医療センターから転院される患者さんの治療やリハビリを確実にこなすこと、患者さんや家族の希望に添える退院調整をよりの確に進めること。そして三つ目は開業医の先生が安心して在宅医療を支えられるように当院として後方支援の強化と継続が必要です。高効率な連携を行うことが求められ、情報共有としてのIT化、地域ネットワークが今年度の課題の一つです。訪問看護の増員は遅々として進みませんが、今年も確実に拡大を目指します。リハビリセンター棟の一階には少し広くなった訪問看護ステーションを設置します。地域連携や退院調整は、すでに多くの家族さんから「いろいろ教えてもらって安心した」「ヴォーリスに任せてよかった」と聞くことが多く、今後も質の高いサービスの提供が必要です。後方支援も一部の開業医の先生方や施設から支持されていると自負していますが、充分ではあません。病院の後方支援についての体制強化が必須です。東近江医療圏のIT化は始まったばかりです。当院は電子カルテ導入2年目です。積極的な展開を目指したいと考えています。

☆インフルエンザを予防するために☆

1. 予防注射をしましょう。
2. うがい・手洗いはこまめに。
3. 外出するときは、マスクを着用しましょう。

院内感染対策委員会

健康について

食事・排泄・睡眠と心の健康

1 病棟 森 啓 一



病院勤務は不規則であることはやむを得ませんが、やはり体調管理が大切だと常日頃思います。

- 一：まずよく食べることです。不規則ですがしっかり食べる方です。外食なら行ったことのない店をチエキポンなど雑誌で探して出かけます。おいしいと楽しめることが健康の証だと思います。
- 二：逆に食べていらなくなったものは、体の外に出さねばなりません。いつから始めたのか、日記に排便の回数や性状を書き込んでいけば、意外と立派な健康管理になるのです。忘れるのでパパッと iPhone にメモすればいいのです。
- 三：睡眠。この世のものかと疑うような爆睡、知らぬ間に寝ていた・・・起きて「今何時？」ということもあります。よく眠れるということは大切な健康のパロメーターです。
食べたいときに食べて、眠たいときに寝て、で別に

いいのではないかとったりするのです。要は自分のバイオリズムをよく知り、バランスよく生活できればよいし、健康に生活できればすでに幸せだと思うのです。で、「あれっ？」と・・・当院の某先生が日頃言われている「快眠・快食・快便」ではないかと！気付くのです。

その他：家族とのよい意味で距離感と関係性、仕事が安定していること。大きな悩みがないこと。自分だけのくつろげる時間、楽しめる趣味、温泉旅行など思い当たるところです。余暇を楽しむことが大切なのではないでしょうか。

趣味なのですが、歴史はおもしろいですね。残存する歴史的建造物・遺構などに行ったり、先人たちの足跡に思いを馳せるという感じです。他にはもう20年越しで続けているゴスペルでのベース演奏、もはやメンバーは若手ばかりですが、今だ健在です。

在宅サービス部門だより

退院したら大丈夫 ですか？

訪問リハビリステーション 田 中 麻 美



長～いリハビリ入院でようやく回復した身体機能や歩行・生活能力・・・退院直後はそれらが容易に低下しやすい、ということをおみなさんご存知でしょうか。こんな現状に対して、退院後約3ヵ月間に集中的に訪問リハビリテーションサービスを利用することが、退院後の安定した在宅生活への移行に効果的であるといわれています。訪問リハビリテーションは、病気やケガや老化により、心身になんらかの障害を持った人のうち、外出困難な人や居宅生活上なんらかの問題がある人に対して、障害の評価・機能訓練・生活動作訓練・環境整備・専門的助言指導・精神的サポートなどを実施するものです。退院後に訪問リハビリテーションの

利用をご検討の方は、医師、相談員または担当のケアマネージャーさんにご相談ください。入院がきっかけでなくなるとも、ご自宅で歩きにくくなった・トイレに行けなくなった・お風呂に入りにくくなったという方も訪問リハビリテーションや通所リハビリテーションのご利用を検討されてみてはいかがでしょうか。ご自宅で動きやすくなる方法や外に出る方法、ご家族への介助指導、ご自身で続けられるリハビリ等を提案させていただき、住み慣れたおうちで暮らし続けるお手伝いをさせていただきます。仕方がないとあきらめず、よりよい生活を目指しましょう。

東日本大震災2年目をむかえて

チャプレン 安 倍 勉

東日本大震災、原発事故から2年目にあたる3月11日(月) ヴォーリズ記念病院礼拝堂に於いて記念の礼拝を守りました。

まだ2年という月日の経過に時が止まっている思いの方も多くおられると思います。

一方、遠くにある者にとって月日と共に関心薄くなることを感じます。当日は被災地に止まり、生活

をされている施設の方、そしてその方を支える職員の働きを思いつつ、自分たちの日々の出会いと重ね共に祈りをあわせました。

日々出会う一人一人に奉仕することを通し、この時も将来への不安や希望を見出すことのできない方々に心寄せる者でありたいと願います。

今
月
の
聖
句

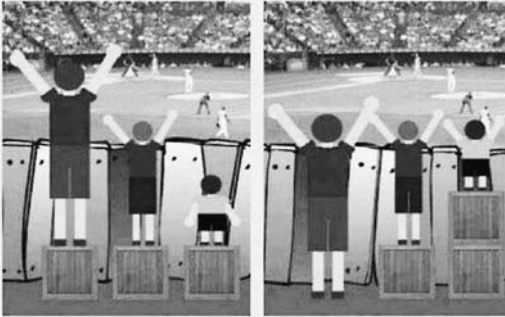
正義と裁きと公平はすべて幸いに導く

旧約聖書 箴言 2章 6節



チャプレン 安部 勉

Equality doesn't mean Justice



This is Equality This is Justice

左の絵をご覧ください。お気づきのことは何でしょう。英語のタイトルは「平等は正義を意味しません」とでも訳せます。みんなに「同じ踏み台」を用意することは「平等」。みんなが「同じ視線」で見られるのが「正義」。とっても分かりやすい説明ではないでしょうか。

「平等」や「公平」もとても大事なことは言うまでもありません。でも「平等だから」と言ってこの子どものようにみんなと一緒に喜ぶことができないならば淋しいことですよ。

今年度(2013年度)の「今月の聖句」は旧約聖書から取り上げます。それも「箴言」という書物を毎回取り上げます。「箴言」とはある辞書によると「道徳上の格言や実践的教訓を主

な内容とし、英知による格言・金言・勧告が集められたもの」とあります。神さま自身の語られた言葉というよりも人生経験豊かな人によって神と人との関係で大切なことを書き記した書物、とでも言えるでしょう。

聖書でいう「正義」とはまさに「神さまの正義」です。時に「正義」を振りかざして人は戦争へと進み行く愚かな者ですが、「箴言」に書かれた「正義と裁きと公平」は神さまご自身の、ということです。そしてそれこそ「幸い」なことだ、と。この絵のように小さい子どもには「2つ」用意してあげること、大きな子どもには「なし」。でも「一緒に喜べる」ことこそ「正義」である、と神さまも言われることでしょう。



ヘルシークッキング 4月

生姜焼き

エネルギー 190kca タンパク質 16.6g 脂質 10.5g (1人分)

<材料 4人分>

- ・豚肉 240g
- ・玉葱 160g
- ・サラダ油 適量

<A>

- ・醤油 大さじ 4杯
- ・酒 大さじ 1杯
- ・みりん 大さじ 1杯
- ・砂糖 小さじ 1杯
- ・生姜 適量

作り方

- ①<A>を混ぜ合わせ調味液を作ります。
- ②フライパンで豚肉と玉葱を炒め、①を入れよく絡めて炒めます。

食卓でおなじみの野菜とも言える「玉葱」。現代では一年中流通しており日本の生産量はアメリカに次いで世界二位。また、国内での収穫量も大根、キャベツに次いで第三位と食卓に欠かせない野菜の一つです。

そんな玉葱ですが、「玉葱に栄養ってあるの?」と思われる方もおられるのではないのでしょうか? そんな事はありません。玉葱は古くから漢方の材料としても使われており、血液をサラサラにし、動脈硬化の予防や疲労回復も期待できる野菜です。今回はそんな玉葱の栄養についてご紹介させていただきます。

<アリシン>

アリシンはにんにくの香りの成分でもあります。アリシンにはビタミンB1の吸収を高め、疲労回復や集中力、体力の向上に有効な成分です。ビタミンB1の多い豚肉と一緒に食べると高い疲労回復効果が期待できます。

<硫化アリル>

硫化アリルは玉葱の辛味の成分です。硫化アリルには血液をサラサラにし、動脈硬化の原因となるコレステロールの代謝を

促進し、脳梗塞や心筋梗塞などの原因になる血栓を出来にくくする作用があります。他にも血糖値を正常に保つ作用もあるため糖尿病や高脂血症などの生活習慣病の予防にも効果的です。

<ケルセチン>

ケルセチンは玉葱の皮に多く含まれる色素成分です。ケルセチンには強い抗酸化作用があり、血液中のコレステロールの酸化を防ぎ血液をサラサラにします。また、腸内の脂肪と結びついて脂肪を固めて排泄する働きもあり、古くから漢方では血圧の高い人に玉葱の皮に水を加え煎じたものを空腹時に飲むことを薦めてきたそうです。

このように玉葱は血液をサラサラにする作用を持つ成分を多く含み、近年では生活習慣病予防で注目されている野菜の一つです。特に新玉葱はみずみずしく甘味も強いのでサラダやマリネなどの相性も良い旬の味覚です。こんな玉葱を食べる春の訪れを感じてみてはいかがでしょうか?

報告1 ヴォーリズがんセミナーに参加して

栄養科 坂本陽介



3月9日ヴォーリズ記念病院研修室にて2012年度第2回目のヴォーリズがんセミナーが開催されました。1回目に引き続き、出席される方が非常に多く、がんやその治療法について少しでも学ぼうと意欲の高い様子でした。前回のがんセミナーでは主に放射線治療でしたが、今回は化学療法について当院の川上医師が講演して下さいました。その中で特に考えさせられたのは日々、医療が発展していく中で何が求められているかということです。

私は以前にがん診療連携拠点の病院に勤めており、多くのがん患者の方々と接する機会がありました。現代の医療では副作用のコントロールも進んでおり、患者様の負担を軽減できるようにはなっていますが、「身体の痛み」に対するケアだけでよいのだろうか？という疑問を感じていました。患者様のほとんどは「自分はこれからどうなっていくのか。」「死にたくない。」「副作用が怖い。」など精神的な面で苦しんでおられました。講演の中でもありましたが治療成績の良いと言われる治療法であってもそれはほんの50%にも満たないものです。その中で不安にならない人はほとんどおられないのではないのでしょうか？今、求められているのは「不安」や「精

神的な痛み」などの精神的な面のケアをどうするのか、という事だと考えます。「不安」や「精神的な痛み」に対する特効薬。それは、講演の中にもありました「コミュニケーション」ではないだろうかと思いました。医療が発展しても解決できないスピリチュアルな痛みに対してできるかぎりその人がその人らしく生きられるように支援する。それが今後自分達に求められている医療の一つではないでしょうか。

これを実践するためにも「コミュニケーション」を大切にし、一人一人の患者様との時間を持ち、患者様のスピリチュアルな面に対してもケアできるように尽力したいと思います。



報告2 ひな祭り行事

2病棟 ケアワーカー 下川 わかな



2病棟では3月のレクリエーションとして、二人羽織と甘酒を準備しました。リハビリの時間と重なって参加出来なかった患者さんもおられますが、参加された患者さんにはとても喜んで頂けました。二人羽織では男性職員の顔に患者さんが化粧をしました。患者さんの笑い声が響きわたってよかったと思います。職員がするのではなく患者さんにして頂くことよって、患者さん自身が楽しめたのでは

ないかと思います。二人羽織のあとは、甘酒を飲んで頂きました。先生に許可を頂いて糖尿病の方にも飲んで頂いてすごく喜んでおられた。「美味しかった」「また飲みたい」「ありがとう」などの声や普段見られないような笑顔が見られてよかったと思います。2病棟ではこのようなレクリエーションを毎月行っています。レクリエーションを行うことで職員と患者さんが一緒に楽しんだり、日々の生活の中ではなかなか見ることができないような笑顔が見られます。毎月のレクリエーションを通して季節を感じたり、普段あまり話さない患者さんや表情を出さない患者さんの笑顔なども見られて患者さんの良い刺激になっているのではないかと思います。リハビリと重なって参加できなかった患者さんも今後はできるだけ多く参加できるように配慮していけたらと思います。



報告3

職員会懇親会



職員会会長 梅本 彬 充

2月22日(金)に職員会主催の親睦会を市内の「串春」で開催しました。

参加くださったみな様、ありがとうございました。なかなかの盛り上がりで、個人的にも大変楽しめました。みな様はいかがでしたでしょうか。

今回の親睦会を通して、職場の廊下でスレ違ったことはある等で、顔は知っているけど名前まではわからない、という人との交流の場になり、輪が広がったのではないのでしょうか。輪が広がるこ

とで仕事もプライベートも充実させ、ストレスを溜めない生活作りをしていけたらと思っています。

来年度も職員会主催の行事を計画していきますので、今回参加されなかった方も、参加された方も、また参加していただけたら嬉しいです。

後、何か困っていること、疑問に思っていることがあれば気軽に職員会の意見箱を活用してください。

報告4

生と死を考える会の公開講座に参加して



「生きる 緩和ケア医の思い」

ホームヘルパーステーション 所長 田村 真理

2月24日(日)に公開講座が信愛館で開催されました。講師はヴォーリズ記念病院、緩和ケア医の川上明先生でした。

昨年、10月にホスピスに来られたときの第一印象は立派なひげの先生という感じを受けました。今日はどんなお話をされるのが楽しみに参加させてもらいました。笑いありの大変楽しいお話を聞かせてもらいました。

特に、「自然死」と「異状死」の話にも驚かせてもらいました。

(また機会があれば先生の話は是非聞いて下さい。)緩和ケアとは、ガンに伴う身体と心の痛みを和らげその人の生活や、その人らしさを大切にするという考え方で、患者さんを支える家族の思

いも受け止め、命を全うできるようにチームで支援することです。

川上先生も、在宅ヘルパーをしている私達も、患者さんの最後の時と一緒に過ごさせてもらっている大切な役割を持つ仕事をさせてもらっています。それなのに、私は心身共に苦痛に苦しむ利用者さんにどのような言葉をかけたらいのか分かりません。ただ、訪問した時に笑顔になってもらおう、一瞬でも楽しかったと思ってもらえたら、と心がけてケアをしています。

自分とはどんな最後を迎えたいのか、その意思を家族にも伝えておく必要があることを強く感じました。

報告5

第199回 ミュージックタイム

さる2013年2月23日、「第199回 ミュージックタイム」を3病棟で開催いたしました。

今回は篠原真紀子さんのピアノの演奏を楽しみました。毎年2月にお越し頂いています。春まだ遠い2月でしたが、お雛様も飾られ、皆さん春を待ち望む気持ちで一杯でした。昔懐かしい歌、琵琶湖周航の歌など、皆さんも口ずさみながら楽しい一時を過ごしました。



ヴォーリス記念病院より
“出前講座” 致します。

病気の予防や福祉・介護の方法
 栄養、食事療法・運動療法などについて
 当院の職員が地域に出向き、出張
 講習を致します。老人会や町内会など、
 ご希望がございましたら、お気軽に
 ご連絡ください。

経営企画室
 担当：藪・塚本
 電話：0748-32-5211 (代表)



【新規採用】

3月11日付	三上幸子	医局秘書
3月18日付	小倉理津子	医局秘書
3月25日付	田中ふさ江	在宅部
4月1日付	田崎達也	看護師
4月1日付	山本公恵	看護師
4月1日付	田中理子	看護師
4月1日付	畑敦子	看護師
4月1日付	林美憂	看護師
4月1日付	宮城磨美	看護師
4月1日付	清水由美	看護師
4月1日付	田中友恵	看護師
4月1日付	福本裕美子	ケアワーカー
4月1日付	石田里菜	ケアワーカー
4月1日付	正木了	理学療法士
4月1日付	石原瑠璃子	理学療法士
4月1日付	村田平	理学療法士
4月1日付	普光江祐次	理学療法士
4月1日付	吉本圭那	作業療法士
4月1日付	阪本麻由梨	理学療法士
4月1日付	笹原智栄	ケアマネージャー



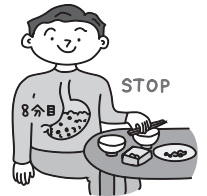
お知らせ

▶ **糖尿病及び生活習慣病教室のお知らせ**

シリーズで月に一度、木曜日に糖尿病、生活習慣病に関して、
 実際の食事をご用意し、病気の知識や治療法に関しての教室を開
 きます。詳しくは管理栄養士か外来看護師あるいは担当医師にお
 聞きください。

日 時 4月25日(木)12:00~13:30 場 所 新館研修室(病院内)
 講 師 薬剤師

主治医の指示のもとに参加できますが、あらかじめお申し込みが必要です。



近江八幡市介護予防拠点事業

ヴォーリス介護予防教室のご案内(平成25年度前期)

回	日 程	内 容	担 当 ・ 講 師
1	5月23日(木) 14:00~16:00	「かかりつけ医と適切な受診の仕方」 「もしも…の時、訪問入浴を知ろう」	久我内科医院 久我正文 アサヒサンクリーン訪問入浴
2	7月25日(木) 14:00~16:00	「老いと嚥下能力 PART I」	ヴォーリス記念病院 言語聴覚士 甲斐 始
3	9月26日(木) 14:00~16:00	「折り紙を楽しもう PART V」	ヴォーリス老健センター 施設長 鈴木輝康

- ①対象者 おおむね65歳以上の方 定員:30名
- ②場 所 アンドリュース記念館(旧YMCA会館)
近江八幡市為心町中31番地(近江八幡教会の隣)
- ③参加費 無料
- ④申し込み 5月21日(火)までに往復ハガキで
 ①住所 ②氏名 ③年齢 ④連絡先電話を記入の上、
 下記の係りまでお申し込み下さい。
 〒523-0806 近江八幡市北之庄町492
 ヴォーリス記念病院内 介護予防教室 係 まで
 単月の申し込みも受け付けます。
 (申し込み締め切り 1回目 5/21、2回目 7/23、3回目 9/24)
 お問い合わせは、ヴォーリス記念病院内
 ホームヘルプステーション 担当 生駒
 (Tel 32-7130 Fax 36-5458)まで

メディカルフィットネスセンター

会員募集

あなたの健康づくりをサポート

安心して楽しく運動して頂けるよう、
 からだの状態を評価し、お一人お一人
 の運動メニューを提供致します。

受付時間 9:30~17:00

利用時間

月・水・木・土/ 9:30~17:00

火・金/ 9:30~20:00

定休日 日曜日・その他(年末年始など)

近江八幡市鷹飼町571

平和堂近江八幡店5階内

TEL 0748-32-5540

“患者サポート支援窓口”の設置

外来診療・入院生活、治療等についてお困りのことがございましたら患者
 サポート支援窓口(担当 塚本・岡田・加藤)までご連絡下さい。

地域連携課

介護・入院・施設の入所等で、
 お困りのことがあり
 ましたら、お気軽に
 お越しください。
 正面玄関入って
 左側です。



働く仲間を募集しています!

★看護師・訪問看護師
 介護福祉士

詳細はお問い合わせ下さい。
 TEL 0748-32-5211
 (担当:澤谷)

