

Vories
cure&care

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



ヴォーリス
だより

2015年(平成27年)4月1日 第94号

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)

新年度を迎えて

病院長 周防正史



本日より新しい年度を迎え、今年も多くの新入職員が入職し、北之庄の里は春らしい装いとなりました。私も心新たに気持ち一新して頑張りたいと思います。

3月末には、長く一緒に仕事をしてきた、平野先生が退職されました。平成7年に私が一人外科医長として勤務してから、10年後にやっと来てくれた外科医でした。平野先生と一緒に頑張ってきたヴォーリスの外科も一時代が終わります。引き止めてまいりましたが、ご家庭の事情で、これ以上引き止めることができませんでした。彼は寡黙で、マイペースで仕事をされることが多かったようですが、外科医としての実力は確かでした。病院運営にも「柄ではない」と固辞されてきた医局長を引き受けてもらい、感染対策委員や褥瘡対策委員として積極的に活動していただきました。時には辛口の意見を、時には影になり支えてくれた彼の人柄に感謝しています。私一人で頑張ってきた平成7年当時に戻るわけではありませんが、当院での外科医の役割を考え直す時期に来ているのかもしれない。ともあれ、平野先生の今までの仕事を称え、新しい土地でのご活躍を期待したいと思います。

在宅療養支援病院の取得と地域包括ケア病床の開設が、昨年の大きな事業でした。枠組みができたからと言って、機能や運用がしっかり動きださなければ意味がありません。在宅療養支援病院とは、患者さんが住み慣れた地域で安心して療養生活を送れるよう運用していかなければなりません。当院での往診業務を拡大するだけでなく、地域で活躍されている開業医の先生方との密接なコミュニケーションが不可欠です。去年は開業医の先生の不在時のサポート、懇談会の開催、患者さんへの『安心カード』の配布など、一定の成果をあげましたが、今年は地域包括ケア病床が在宅支援に向けてより一層活躍できる環境づくりが急務です。また、隣接するヴォーリス老健センターとの連携強化、里一体での活動が必須の課題です。

病床は生きています。毎日患者さんが入院され、そして退院されていきます。ある患者さんは元気になって喜んで帰って行かれますが、ある患者さんは、自宅療養ができない状況が納得されず、施設へ転院されていきます。私たちはあらゆる患者さんや家族さんのニーズに応えるべく最善の努力を惜しまず、あるときは善後策を協議しながら、多くの患者さんが余生を安心して送れるように活動しています。団塊世代が75歳以上の後期高齢者となる2025年に生き残れる病院とは、と考えた時に、私は在宅支援に特化した病院運営こそが、その時代に必要とされている病院と考えています。今年は、さらに病院の再編・統廃合が加速します。ケアミックスとしての病院運営が厳しい状況であっても、当院を存続させ続け、在宅支援のハブ病院として機能していくことが、当院に課せられた課題であると考えています。

**敷地内全面禁煙です。
皆様のご理解とご協力をお願いいたします。**

今
月
の
聖
句

「見よ、イスラエルの人々の叫び声が、今、わたしのもとに届いた。また、エジプト人が彼らを圧迫する有様を見た。今、行きなさい。わたしはあなたをファラオのもとに遣わす。わが民イスラエルの人々をエジプトから連れ出すのだ。」

旧約聖書 出エジプト記 3章9節～10節



チャプレン 安部 勉

4月は新たな年度の始まり。皆さんの中にも環境が変わった方もおられるかもしれません。当院も聖書の言葉を基本にして神さまの御用のための働きをしたい、そう願いつつ毎年年間テーマの聖書、そして毎月の聖書を定めています。

今年度の年間テーマは「主はわたしの力、わたしの歌」としました。

今年度はキリスト教では「旧約聖書」とよばれている「出エジプト記」を通して神さまの思いを受け止めたいと願っています。「出エジプト記」というタイトル、初めてお聞きになる方もおられることでしょう。皆さんの中には今年の2月に封切りとなった映画「エクスダス」をご覧になられた方もあるかもしれません。娯楽映画ですがそのテーマはこの旧約聖書「出エジプト記」だったのです。

どのような内容か、一言で言えば「解放の物語」です。遙か昔、ユダヤの人々は隣国エジプトに支配され多くのユダヤ人が奴隷としてエジプトの地での生活を強いられました。後にモーセというユダヤ人のリーダーがエジプトの地からユダヤの民をイスラエルへと導くという物語なのです。

詳細に触れることはできませんが、モーセもユダヤ

の民も「神さまが私たちを選んでくださったのだ」との信仰を持っていました。ユダヤの民は神さまに「選ばれた」自覚を強くもっていたのです。そして出エジプト記は神さまが「あなたたちの困難を見て、解放を約束した」との言葉に人々がイスラエルに向けて歩み始めたのです。

今月の聖句は神さまご自身が解放を決心し、モーセにファラオ、つまり王の前に報告せよ、と語る場面です。

旧約聖書ではこの後、イスラエルの地に着くまでの物語が始まります。映画の題材になるぐらい聖書にはいろいろな出来事に遭遇するモーセ、そしてユダヤの民の姿が描かれています。

物語や小説を読む時、私たちはいつのまにか登場人物と自分を重ねハラハラ・ドキドキ、恋愛小説ならば胸ときめきながら読み進めるでしょう。「出エジプト記」は物語であり神さまの契約の言葉でもあります。その物語、神さまの言葉を通して私たちの人生と重ね合せ「神さまが私たちを解き放ってください」と思い描いて頂ければ嬉しく思います。

ユダヤの民は最短距離を順調に帰還したのではありません。その波瀾万丈に人生と重なる物語があるのです。

検査科だより

簡易PSG（携帯型SAS）検査と無呼吸症候群の治療について

臨床検査科 鯨江 賢二



睡眠時呼吸のモニタリングとして、在宅で検査ができる携帯型SAS検査をご紹介します。

検査の目的は睡眠時無呼吸障害を調べる検査です。家族の中で「いびきをかいていたら突然止まって、しばらくして又いびきをかいている。」なんて症状はないでしょうか。無呼吸、低呼吸が考えられます。その無呼吸、低呼吸を検査機器で数値化グラフ化するものです。機器の取り付けは、鼻にサーミスタと言う気流を測定するセンサーを付け、のどぼとけの横にいびきセンサーを付けて、最後に薬指に酸素飽和度を測定するセンサーを付けます。検査方法は、検査科で機器の装着説明を聞いてご自宅に機器を持って帰ります。その日の睡眠前に装着し、朝起きた時に外します。それを2回（2日）行って頂きます。装着の仕方は簡単で、今まで数十件の患者さんに貸出しをしています。ほぼ装着ができています。

睡眠時無呼吸症候群の大部分は閉塞性睡眠時無呼吸症候群（OSAS）と呼ばれるもので、睡眠中に上気道が何らかの形態的・機能的異常により狭窄・閉塞し、激しいいびきと無呼吸が頻回に出現します。過度の眠気による社会生活の問題だけでなく、心血管循環系などへの影響が指摘されています。それは夜間の無呼吸のために低酸素血症、高二酸化炭素血症が生じますが、さらにそれにともない交感神経活性の亢進が加わります。

交換神経活性の亢進は動脈の収縮と末梢血管抵抗の増加をもたらす高血圧の原因となるのです。治療には持続的陽圧呼吸（CPAP）療法、口腔内装置、生活習慣の改善の3つです。CPAP療法は鼻にマスクを密着させて空気を送り込み、その圧力で睡眠中に出現する上気道閉塞を防止する方法です。口腔内装置は就寝時にマウスピースを装着し下顎の後退を防ぎ、上気道の狭小化を軽減する方法です。生活習慣の改善は減量に努める（肥満の是正）、側臥位での就寝があげられます。

参考文献「睡眠時呼吸モニタリング」『臨床検査 vol.57 No6』医学書院2013.6月





ヘルシークッキング 4月

グレープフルーツゼリー



エネルギー 150kcal タンパク質 0.8g 脂質 0.3g (1人分)

<材料 グレープフルーツ2個分>

グレープフルーツ	2個	
ゼリー液		
粉ゼラチン	18g+水 100cc	
グレープフルーツの搾り汁+水、 またはグレープフルーツジュース	500cc	
グラニュー糖	100g	
ホワイトキュラソー	大さじ2杯	

★作り方

- ① 粉ゼラチンは分量の水につけておく。
- ② グレープフルーツは半分に切って汁を搾り、こしておく。内側の皮はきれいに掃除しケースを作り、冷蔵庫に冷やしておく。
- ③ ②の絞り汁に水(またはグレープフルーツジュース)を足して500ccにして鍋に入れ、グラニュー糖を加えて火にかけ、溶けたら火から下ろし、①のゼラチン液を加える。
- ④ ③を水につけて荒熱をとり、キュラソーを加える。
- ⑤ ②の皮のケースに④を流し入れ冷やす。固まれば4~6等分にして器に盛り付ける。

桜の美しい行楽シーズンとなり、屋外で過ごすことが増えていくこれからの季節、日光に当たることは体内でのビタミンDの合成を行うなど良いことありますが、気になるのが日焼け。シミの原因であるメラニン色素の生成の抑制に効果があると言われてるのがビタミンC。先月に紹介されて苺などにもありますが、グレープフルーツにも豊富に含まれています。1個あたりに100mgのビタミンCが含まれ、1/2個食べるだけで国の定めた栄養所要量(50mg)を簡単に取ることができます。またリモニンというガン予防効果に優れた成分が非常に多く含まれていると言われており、毎日1/2個またはグレープフル

ーツジュース(コップ1杯)で高い予防効果が期待できるそうです。それから疲労回復にもクエン酸の働きによって役立つ、リモニンという柑橘系の香り成分は、交感神経を活性化して血行促進やエネルギー消費を高めます。食物繊維も含まれ整腸効果が期待できます。

このように様々な効果が期待できるグレープフルーツですが、最も注意していただきたいのが、薬の飲み合わせ。お薬の効果が薄れたり、出過ぎたり薬物相互作用が生じます。

医師、薬剤師からグレープフルーツを禁じられている方はオレンジなど他の柑橘類で代替して下さい。

健康について

外来看護師 寺村 紀子

主人の話になりますが、10年程前の健康診断で血糖値が異常に高く、病院で糖尿病と診断されました。薬を処方され、食事に気をつけ運動をすることを勧められました。

それからは、仕事が忙しく帰りが遅いので出来るのか心配していた運動も、いくら遅くなくても夕食後に近所を歩くことから始め、家の中で汗だくになりながら筋トレをするようになりました。食事に関しては野菜中心の献立として、夕食時は炭水化物の摂取を極力控えるようにしました。毎日飲んでいたお酒も休肝日を作り、

30年以上吸っていた煙草も徐々に減らし、2年前に「明日からやめる。」と言った日から、1本も吸っていません。

現在、体重は10kg以上減り、血糖値もほぼ正常値となってきています。その姿を見ると頭が下がります。

病氣と向き合い努力した主人を見習い、私も健康に十分注意し元気に過ごしていきたいと思います。



在宅サービス部門だより



居宅介護支援事業所 田井中 治美

在宅サービス部門3事業所（訪問看護、ヘルパー、居宅）の事務職として入社し3月で1年が経過しました。そして4月で新棟に移り1年を迎えます。すべてが新しい環境でのスタートとなり、初めての介護事務であるレセプト業務は慣れないこともあり、的確に行い覚えることが大変でした。

事務職は日頃、利用者さんと触れ合う機会は少ないです。ある日、利用者さんが外来の帰りに担当のケアマネージャーを訪ねて来られました。その時間は、不在のため出会えなくガッカリされたようです。何か話されたかったのですが、私に話して帰られました。お話を聴くことしか出来ません

でしたが安堵されたようで笑顔になれました。少しでもお力になれたようで嬉しくなりました。

事務職は毎日がデスクワークではなく、介護予防のゴムバンド体操や歌声サロンのお手伝いもさせて頂いています。歌声サロンでは元気いっぱいの歌声で皆さんからパワーをもらっています。又、実績や提供票の配布で日頃訪れている市内とは違った場所を巡り、知見も広がりました。

これからも介護保険のしくみや制度についての知識を身につけ円滑な業務に反映し、また地域の利用者さんとの繋がりも大切にして行きたいと思いを

報告1 第2回がんセミナーに参加して



訪問看護ステーション 曾 我 菜穂子

2月14日（土）に今年度第2回のがんセミナーが開催されました。今回は「これからのとき」というテーマで、京都産業大学の米虫圭子先生をお招きして「かけがえのない人を喪ったとき」についての講義をしていただきました。先生は日頃からグリーンカウンセラーとして、遺族の方に寄り添うお仕事をされていますが、一方でご自身も両親を亡くされて遺族という立場におられます。先生は昨年お父様を亡くされたときの体験を語ってくださいました。そのうえで言われていたのが「悲しみは一般的に考えられるよりも深く長く続く」ということです。いくら年月がたっても、亡くなった方が好きだった歌を耳にした時や思い出の場所を訪ねた時、また結婚記念日や誕生日などの記念日にふと悲しみが蘇ったりするのは

きわめて自然なことであり、そのことでいつまでも悲しむ自分を責めたり、また決して誰かから責められるものではないと言われていたのがとても心に残りました。

私も訪問看護を利用されていた方が亡くなられた後に、ご遺族を訪ねることがあります。「その節はお世話になって…」などと笑顔を見せて下さると「ああ、もうだいが立ち直られたのだな。」と勝手に思ったりしていたのですが、今回のセミナーで決してそうではないということを知りました。笑顔の裏にある悲しみを知ることで、遺族の方の心に少しでも寄り添うことができるようになりたいと思いました。今回、このような学びができたことに感謝しております。ありがとうございました。

報告2 介護予防教室に参加して



企画渉外課 永 福 喜美江

2月19日（木）、ヴォーリス記念病院主催の介護予防教室にスタッフとして参加させて頂きました。この教室はアンドリュース記念館で、65歳



以上の方を対象に年5回、日々の健康にお役に立てるような内容を提供させて頂いております。今回は、フラワーアレンジメント教室でした。ピンク、黄色のスプレーカーネーション、デンファレ、カスミノウを使ってかごに活けるのですが、講師の方の一つ一つ順番にわかりやすい説明のおか

げで、皆さん素敵な卓上花が出来上がりました。完成したお花を前に、紅茶とお菓子でティータイム。ホッと和やかな雰囲気になりました。

今回は、今年度最終回という事で、全5回出席の方の表彰も行われました。スタッフとして、2度目のお手伝いをさせて頂きましたが、皆さん「ありがとう」と笑顔で帰って下さいます。私にとって、その笑顔が本当に嬉しく、元気をもらいます。短い時間ですが、皆さんとの出会いに感謝です。どうぞ、27年度介護予防教室にも、皆さん元気でいらして下さい。詳細は、この「ヴォーリスだより」裏面に掲載されています。一緒にホッとする時間を過ごしましょう。是非、皆さんのご参加お待ちしております。

報告3 平成26年度里モニター会 慰労会開催



里モニター委員会委員長 大 南 真 人

3月7日土曜日 12:00より、平成26年度最後の里モニター会がケアハウス信愛館にて、里モニター11名と委員会メンバー8名の合計19名で慰労会を開催致しました。

今回は4階のラウンジをお借りして開催致しました。ラウンジから見る外の景色は本当に素晴らしく、里モニターの方々も窓から景色を眺め、写真をお撮りになられていました。実は私もこのラウンジに来たのは初めてで、病院・老健の委員会メンバーのほとんどの職員も初めて来たと言っていました。

お昼は、入居者さんの食事時間帯の多忙にもかかわらず、職員の方々には慰労会の為に美味しいお弁当を作っていただき本当に感謝でした。

お食事後は懇談会として、テーブルごとに里モニターと委員会メンバーの交流の時間もあり、親睦がより一層深められたと思います。

最後は、今年度の振り返りを個々に発表していただいた後、来年度に向けての構想をお伝えし閉会致しました。

残念ながら今年度は開催できませんでしたが「すこやかフェスタ」を、来年度は里全体の主催として復活できる様にと願っています。

里モニター様へ

今年度は本当にお疲れ様でした。重ねまして来年度も引き続き宜しくお願い致します。



報告4 第223回 ミュージックタイム

さる2015年2月28日、「第223回 ミュージックタイム」を3病棟で開催いたしました。今回はどうたく座の皆さんに歌声喫茶を思い出して、とのテーマで一時を皆さんと過ごしました。共に声を合わせ昔を思いつつ過ごされた方の笑顔がとても素敵でした。



～フィットネスからの入会募集のお知らせ～

MEDICAL FITNESS CENTER VORIES メディカルフィットネスセンターヴォーリス

あなたの健康づくりをサポート

メディカルフィットネスセンターヴォーリスは『生活習慣病予防』と『介護予防』に積極的に取り組みます。



3つの理念

- ① お話するすべての人へ笑顔で対話いたします。
- ② 利用者の話にしっかり耳をかたむけニーズに応じた親身のサービスを心がけます。
- ③ 利用者の健康状態を理解して一緒に健康づくりをお手伝いします。

利用料金

◎入会金 3,750円 (各検査、評価料含む)

月会費 8,208円 (週3回以上利用)
5,400円 (週2回利用)
3,024円 (週1回利用)

年会費でのお申込みの方は上記金額の10ヶ月分の料金でご利用いただけます。(利用規定あり)

目的別個別トレーニング 2,500円 (1回 30分)
4,500円 (1回 60分)

営業時間

	月	火	水	木	金	土	日
9:30～ 12:00	---	---	○	---	---	○	---
13:30～ 17:00	○	○	○	○	○	○	---
17:30～ 20:00	---	○	---	---	○	---	---

定休日 : 日曜日・祝日 年末年始などMFCVが定めた休日

入会時の注意

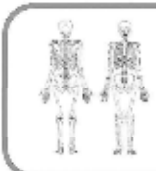
- ① 医師から運動を止められている方、要介護認定1～5を受けている方は入会をお断りさせていただきます。
- ② 病院や診療所にかかられている方は、必ず当センターへお申し出ください。

その他

- ① 初回手続きには入会金、印鑑、引き落とし可能な通帳口座が必要になります。月会費は口座からの引き落としになります。
- ② 利用者の情報は厳重に管理し、情報保護をいたします。

評価

身体計測、柔軟性、骨密度、反応速度、重心動揺を個別測定します。



運動

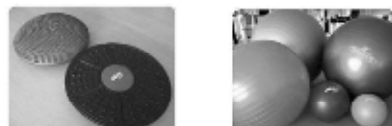
運動前に血圧、体重、体脂肪率の測定を行います。病氣や怪我などで運動に不安のある方でも個々の身体状態に合わせて無理なく安心して運動をしていただけます。



医師から運動を止められている方、要介護認定を受けている方の運動はご遠慮ください。

各種運動機器

筋力向上や、バランスの調整や向上のための器具、体操用ゴムバンドを取り揃えております。



施設

有酸素運動機器、筋力トレーニング機器、ストレッチマット、バランストレーニング機器、更衣室



公益財団法人近江兄弟社
メディカルフィットネスセンター ヴォーリス
〒523-0806

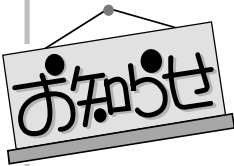
滋賀県近江八幡市北之庄町492
(老健センター1階内)

TEL : 0748-32-5540

FAX : 0748-32-5541

E-Mail: medifit-v@vories.or.jp

ご連絡、お待ちしております！！

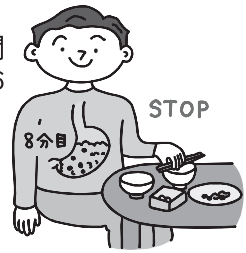


▶ 糖尿病及び生活習慣病教室のお知らせ

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する教室を開きます。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23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。



【新規採用】

- 3月 1日 奥 晴菜 保育士
- 3月 1日 前田 尚子 看護助手
- 3月 1日 大橋 知佳 医局秘書
- 3月 9日 中澤 明子 健診受付
- 3月16日 栗林 正子 看護師
- 3月23日 周防 彰子 看護師



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

“ケアの喜びを一緒に
感じませんか。”



詳細はお問い合わせ下さい。TEL 0748-32-5211 (担当:澤谷)

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27年度)

回	月 日	内 容(仮)	講師予定
1	5月21日(木) 14:00~16:00	「折り紙教室 PART IX」	ヴォーリス老健センター 施設長 鈴木 輝康氏
2	7月23日(木) 14:00~16:00	「血圧のはなし」 「防ごう高血圧」	ヴォーリス記念病院 院長補佐 ミツ浪 健一氏 管理栄養士 徳岡 貴美氏
3	9月24日(木) 14:00~16:00	「住みよい街づくり」	訪問看護ステーションヴォーリス 在宅看護専門看護師 田村 恵氏
4	11月26日(木) 14:00~16:00	「折り紙教室 PART X」	ヴォーリス老健センター 施設長 鈴木 輝康氏
5	2月25日(木) 14:00~16:00	「自宅でできる簡単体操」	メディカルフィットネス トレーナー 久保 大志氏

- 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 1回目5月19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、右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
お問い合わせは、ヴォーリス記念病院内
ホームヘルパーステーション
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

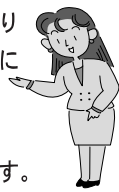
安心して楽しく運動して頂けるよう、からだの状態を評価し、お一人お一人の運動メニューを提供致します。

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)

近江八幡市北ノ庄町492
ヴォーリス老健センター 1階内
TEL 0748-32-5540

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。
本館2階の
エレベーター前です。



“患者サポート支援窓口”の設置

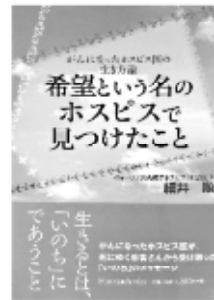
外来診療・入院生活・治療等についてお困りのことがございましたら患者サポート支援窓口までご連絡下さい。

(担当 岡田・加藤・村松)

お知らせ

がんになったホスピス区の生き方論

希望という名の
ホスピスで見つけたこと



ヴォーリス配属病院ホスピス(特設) 榎井先生の実著が出版されました。

窓口販売のみ特典!! 『先生の豪華サイン入り』

窓口販売価格 1,200円(税込)

ご購入を希望の方は、既来館受付にてお問い合わせ下さい。

健康生活について「出前講座」のご案内

ヴォーリス配属病院では、「健康の増進と健康な生活に貢献できる講座」の一環として、患者様に対して「出前講座」を開催しています。また、この講座は地域で開講することにより、出前の機会と病種の理解に繋がると考えています。ぜひご利用ください。



ヴォーリス配属病院では下記の講座を実施しております。

- 認知症にならぬよう
おこなえる認知症予防
講座(認知症予防・認知症
対策・インフルエンザ
予防講座) 認知症、誤
食、がんなど)と
ついての最新からの
情報
- リハビリ施設上の体
操や運動、生活
上・病気の予防から
の術
- ホスピスについて、
緩和医療や在宅医療
の名医や緩和医療
の名医や緩和医療
の名医、訪問看護
士などからの話
- 病気で寝たままの
生活のケア(褥瘡の
予防、褥瘡のケア
など)について、緩和
医療や在宅医療の
現場から

お電話・お問い合わせは 近江八幡市 近江八幡市 近江八幡市
近江八幡市 近江八幡市 近江八幡市 TEL: 0748-32-5211 FAX: 0748-32-5212
近江八幡市 近江八幡市 近江八幡市