

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

2017年（平成29年）8月1日 第122号

発行 毎月 1日
発行者
ヴォーリス記念病院
三ッ浪 健一
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)

熱中症対策



診療技術部長 薬局長 古武 まゆみ

この季節には、雨のなか色鮮やかに咲く紫陽花に癒やされています。
この原稿を記している7月初旬、今年の梅雨もゲリラ雨が多く、雨日が少ない事は助かりますが、洪水や水害が発生して被害が発生した地域の報道に心が痛みます。

近年、夏期は最高気温の記録更新の話題がメディアを賑わし、熱中症に気をつける季節となります。
日本救急医学会が「熱中症診療ガイドライン2015」を策定していますので、このなかから内容・対応方法をご紹介します。

このガイドラインによると、「厚生労働省が管轄するレセプトのビッグデータから6～9月の4ヶ月の熱中症受診者数は、28～40万人で60歳以上が半数を占めている。」「若年男性のスポーツ、中壮年男性の労働による労作性熱中症は屋外での発症頻度が高く重症例は少ない。高齢者では男女ともに日常生活のなかで起こる非労作性熱中症の発症頻度が高い。屋内で発症する非労作性熱中症では、高齢、独居、日常生活動作の低下、精神疾患や心疾患などの基礎疾患を有することが熱中症関連死に対する独立危険因子である。」とされている。また、「熱中症の発生に関係する気象条件としては、熱中症の発生には気温・湿度・風速・日射放射が関係し、熱中症リスク指標として暑さ指数（WBGT）が推奨される。梅雨明け前後の暑さのピークにおいて、熱中症の発生リスクが最も高く、重症率も高い。また、暑くなる前は、真夏よりも低い温度で熱中症が発生する」とされている。熱中症の予防・治療には何を飲めばよいかとして「塩分と水分の両者を適切に含んだもの（0.1～0.2%の食塩水）が推奨される。現実的には市販の経口補水液が望ましい」「熱中症では水分とともにNa（ナトリウム）など電解質の喪失があるので、Na 欠乏性脱水が主な病態であり水分の補給に加えて適切な電解質の補給が重要である。経口補水液オーエスワン®（OS-1: 大塚製薬工場）が普及している。推奨されている飲水量は高齢者を含む学童から成人が500～1,000mL /日、幼児が300～600mL /日、乳児が体重1kg 当たり30～50mL /日を目安としている。市販のスポーツドリンクは糖分が多いので注意が必要であり、梅昆布茶や味噌汁などもミネラル、塩分が豊富に含まれており熱中症の予防に有効と考えられる。高齢者で嚥下機能低下による誤嚥のリスクが高い場合には市販の経口補水液をゼリー状にしたものもありゼリータイプを注意深く経口摂取することが望ましい」とガイドラインに記載されている。

熱中症になった人がいたら（熱中症の症状：めまい、失神、筋肉痛、頭痛、吐き気、けいれん、意識障害など）意識が無ければ、救急車を手配し、意識があれば涼しい場所に移し衣服を緩めて、水分・塩分を補給し症状が改善しなければ、医療機関を受診するようにしてください。高齢者は、脱水になっても口渇などの症状がわかりにくい場合がありますので、こまめに水分を補給するようにしてください。

では、暑い日が続きますが、お元気でお過ごしください。

参考：熱中症診療ガイドライン2015、TOPIC SDIC学術版No.646スズケン医療情報室

**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

「神はわたしの岩、わたしの救い、砦の塔」

旧約聖書 詩編 62篇7節



チャプレン 安部 勉

今月の聖句、その冒頭に王ダビデの詩としてこのように謳われています

「わたしの魂は沈黙して、ただ神に向かう」

ダビデは常にいのち狙われる存在でもありました。日々の緊張の中にあつて神と向き合うことでダビデは自らの進路を定めていたと言えるでしょう。緊張の中に神に向かつての嘆きや訴えもありました。しかしこの詩を通してダビデの心の「安定」が謳われています。

皆さんは「マインドフルネス」という言葉をお聞きになったことがあるでしょうか。あまり耳馴染みのない言葉ですよね。マインドフルネス学会という組織が次のように定義していました。「今、この瞬間の体験に意図的に意識を向け、評価せずに、とらわれのない状態で、ただ観ることと定義する。なお、『観る』は見る、聞く、嗅ぐ、味わう、触れる、さらにそれによって生じる心の動きをも観る、という意味」

今、静かにここを集中してありのままを受け入れること、と言えばよいでしょうか。短い時間であってもここを穏やかになると言われています。思い浮かべるのは仏教の座禅のように意識を集中すること、黙想とも重なることでしょう。

ダビデは神に何かを期待したり願うのではなく「沈黙」

して神に向かうと歌いました。神の働きが私たちの願う方向に進むならば熱心に祈ることもあるでしょう。しかし、ダビデは今、ただ神と向き合う中 이곳を集中しているかのようです。神にお告げを求めるのでもありません。

そして彼が歌うのは神への信頼です。そして希望です。

日々緊張を強いられる中にあつて心揺れ動かされることも多々あったことでしょう。思い通りにならない展開に辛く、苦しい日々も続いたことでしょう。そのような思いの中にあつて「沈黙」し、神を思うのです。そして神への信頼を歌うのです。

ダビデは神によって「評価」される者であることも知っています。そして「避けどころ」であることも知っています。

ただここを集中して神を思う中にダビデは安心を得ていたことでしょう。混乱や喧騒の世の中にあつたかもしれませぬ。しかし、ダビデは沈黙もつて神を思う時、未来への希望を見出し、今ここにいのち与えられていることに感謝の思いに包まれていたことでしょう。

それぞれ与えられた「人生」があります。「なぜ」「どうして」と自分の境遇に苦しむこと多い私たちですが、「神は私を守り、最善を示される」との思いでここを満たされた日々を送りたいと願います。



ヘルシークッキング 8月



黒胡麻粥

エネルギー 184kcal タンパク質 5.4g 脂質 8.4g (1人分)

<材料-2人分>

- ・米 1/2カップ (80g)
- ・水 3.5カップ
- ・黒胡麻 30g
- ・味噌(お好みのもので) 適量



(作り方)

- ① 黒胡麻を弱火でよく炒り、すり鉢に入れ、すりこ木でよくする。
- ② 鍋に洗った米と分量の水を入れ、3~4時間置く。
- ③ 火にかけ中火で煮立てる。
- ④ 煮立ったら弱火にして、蓋を少しずらして乗せ、コトコト炊く。(約20分)
- ⑤ 炊きあがったら黒胡麻を加え、さっと混ぜ合わせる。
- ⑥ 器に盛り、お好みの味噌を添える。



「八朔の日」という日をご存じでしょうか? 「八」は八月、「朔」は一日を表すのですが、八朔は二百十日、二百二十日と並ぶ悪天候と恐れられた日です。その昔、この時期は稲の収穫の直前であるため、悪天候によって実りが失われないように収穫の無事を神仏に祈っていました。そのため八朔の日は田の神に豊作を祈る「田実の節句(たのみのせつく)」とも呼ばれています。やがて「田実(たのみ)」は収穫した稲穂を親しい人に贈って別の田の豊作も祈願する「頼み」の日とも呼ばれるようになり、日頃お世話になっている人に贈答する習慣が誕生しました。やがて「頼み」の日は農民だけでなく武家社会にも広がり、江戸時代には五節句の一つにも数えられた公式の祝日になりました。また、この日を境に夏バテ対策の休養として認められていた昼寝が禁止され、農民達にとっては収穫期を前に、気を引き締める区切り日でもあった

ようです。この夏バテ対策の習慣となっていた昼寝の代わりに食べられたのが「黒胡麻粥」です。

「黒胡麻粥」は暑さ疲れの妙薬として室町時代からあったようですが、不飽和脂肪酸やビタミンEが豊富な胡麻は血管をしなやかにし、細胞の老化を遅らせる効果があるため、古来より不老長寿の妙薬とも言われています。胡麻は外皮が硬く、消化が悪いため消化を良くするためにしっかりと、することがポイントです。「黒胡麻粥」は味をつけずに炊き、お好みの味噌を添えていただきます。シンプルな味付けの料理ですが消化に配慮され、夏場の体力の落ちた体の栄養補給に適しています。

こんな「黒胡麻粥」ですが調理方法も簡単です。まだまだ続く夏場を乗り切るためにも一度召し上がってみてはいかがでしょうか?

つら

ヴォーリス記念病院 創立100周年に向けて

当院は今から99年前の5月、「近江療養院」という結核療養所として開設しました。来年で100周年を迎えます。近江八幡の地で100年という月日、地域の皆さんに基督教の理念に基づき医療や介護、福祉の働きを担って来ました。来年の100周年に向けてこのコーナーでは病院に関連するトピックをご紹介します。

第5回

本部事務局長 藪 秀 実

1918（大正7）年開院の近江療養院の始まりについては、比叡山の若き修行僧であった遠藤観隆さんが今の病院敷地内の休憩所「ローレスト・ハウス」に立ち寄った縁から近江ミッションの働きに加わったものの、間もなく結核で命を落としたことに起因するとよく言われています。（恒春園の納骨ボックスのNo1は遠藤観隆さんです）

しかし、そのヴィジョンの最初は、このコーナーの第3回で本部事務局嘱託研究員の芹野与幸さんが記してくださっているように、少なくとも1912（大正元）年には伝道活動の一環として「医療事業」を志していたことがミス・ツッカーとの交わりの中で明らかになっています。「医療事業」の中でもヴォーリスさんたちが注目していたのは最初から明らかに「結核」だったようです。「湖畔の声」第5号（1912年：大正元年11月）には「結核に対する十字軍」と題する文章が掲載されています。その中では世界に猛威を振るう結核の状況、特に日本では1年間で13万3千人の死者が出ており（日露戦争では10万人の男子の戦死者を出している）、それは1日約360人強、4分に1名が命を落としていること、の最新データが紹介されています。また結核死亡者は若年層が多く、天寿よりも平均30年早く召天するので、これを経済換算（1名の1年間の働きを300円と見積）すると1名30年で9千円、10万人で9億円の損失であることも論じられていて、ヴォーリスさんたちの多方面からの分析には驚くばかりです。

これらのアピールが基督教信仰とともに、ミス・ツッカーはじめ多くの支援者の心に届いたのでしょう。私たちの病院は疾病構造の変化とともに役割も変えてきましたが、その歴史は「理念」と具体的な「社会貢献」によるものなのです。



The patient in his retreat
(with Mr. Yoshida).

△遠藤観隆氏とサナトリウム

健康について

3病棟 中村美月

美味しいものを食べている時、友達と遊んでいる時や趣味であるカラオケやライブに行っている時、さまざまですが、私にとっての健康とは好きなことが精一杯出来ている時が、一番健康を実感することができます。食べること、体を動かすことで身体の健康を、趣味を楽しむことで心の健康を大切にしています。オンとオフの切り替えをしっかり行いつつ仕事も趣味も大切にしたいです

し、また普段から夜は早く寝て朝は早く起き、次の日に疲れを残さないように心がけています。早寝早起きをすることで、朝の目覚めが良く気持ちのいい1日をスタートすることができ、食事もしっかり3食食べることができます。これからはもっと暑くなっていきますので、水分補給はしっかり行い健康に過ごしていきたいです。



報告1

こもれびの会

ホスピス 信濃 久美子

6月10日（土）グリーンホテルにて、『こもれびの会』が開催されました。ホスピスでは、年2回、前年度にホスピスで亡くなられた患者様のご家族様を対象に、偲び会を行っています。今回から、『こもれびの会』と名前を改めました。こもれびは、樹木の枝葉の間から差し込む柔らかい日の光です。大切なご家族を亡くされたご遺族様の悲しい気持ちが、この会に参加して少しでも癒され、心穏やかに、毎日が温かい日の光の中で過ごすことができるようにと、名付けました。



今回は、10家族17名の参加があり、立場は、夫、妻、子、姉妹、親戚、友人と様々でした。できるだけ同じ立場の方々と同じテーブルに座っていただき、医師やスタッフが同席して、今のお気持ち、生活の様子、亡くなられた方との思い出、ホスピスで過ごしてくださった時の様子などをうかがいました。毎日泣きながら過ごされている方、泣かないように過ごしており、この会に来て涙が溢れ出た方など様々な様子でしたが、最後は、皆さん笑顔で会場を後にされました。参加された方より「同じ思いの方と話ができてよかった。」「参加してまたお父さんのことを思い出せてよかった。」「ありがとうございました。これからも優しいお心をお願いします。」などの言葉をいただきました。

ホスピスのケアは、患者様とご家族様に寄り添うケアです。それは、患者様が退院して終わるのではなく、その後も、私たちが、こもれびの光のように、残されたご家族様をそっと温かく見守っていくことも、大切なケアなのだと感じさせていただけただけ一日でした。

報告2

里モニター会報告

モニター委員会 奥田典子

平成29年6月13日（火曜日）、第44回里モニター会を開催いたしました。里モニター様11名が参加して下さいました。

さて皆様、里モニター会ってご存知ですか。

里モニター会は、ヴォーリズ医療・保健・福祉の里の基本理念を基に、地域から信頼される病院・施設事業所を目指し、患者や施設利用者の安全で快適な環境を整えるために設備、環境、医療従事者の対応など医療、介護システムを含め、患者・利用者の視点に立った評価をして頂き、各事業体のサービス向上並び改善に協力し、患者・利用者の益になる提案をして頂く事を目的に平成5年に発足した会です。現在、病院、老健、在宅、ケアハウス、地域の代表者15名の方が里モニターになって頂いております。

今回の会では、平成29年度の病院、老健、ケアハウスの計画について、在宅部からは看護小規模多機能型居宅介護の説明をいたしました。

また、平成28年度の外来満足度アンケートのフィードバックの報告をいたしました。

紙面の都合上、抜粋してご報告いたします。「身体障害者用の駐車場を増やしてほしい。」「防犯カメラをつけてほしい。」というご意見につきましての報告をいたします。

まず、「身体障害者用の駐車場を増やしてほしい。」では、病院ロータリー前の浄化槽前に2台分の身体障害者用の駐車場を増設いたしました。「防犯カメラをつけてほしい。」につきましては、今年度は3病棟廊下に防犯カメラの追加設置いたしました。また、外部からの不審者防止の観点から、別館・東館玄関自動ドアは、病院休業日（日・祝・年末年始6日間）は、24時間不稼働にいたしました。

外来アンケートは毎年行っています。今年度も9月実施を考えております。皆様のご協力に感謝いたします。

報告3

ボランティアのつどい

日頃、ヴォーリズの里においてボランティア活動をしてくださっている皆さまに心から感謝申し上げます。今年度は6月17日（土）にボランティアのつどいが開催され、ボランティア18名・ボランティア委員7名が参集して、和やかなひと時を過ごしました。

まず、前年度の表彰で、500時間1名・300時間1名・100時間4名の方が表彰発表されました。次に今春の新人さん1名の紹介と各活動の報告や自己紹介がありました。

そして、懇親会の初めには、長く活動を続けてくださっている森さんから『どうしたらボランティア活動が活性化するか?』について話題提供があり、そのあとに皆さんで意見交換をしました。

森さんは、22年間のヴォーリズの里ボランティア活動の歴史や、昨今の課題【高齢化・人数の減少・役員のなり手がいない＝ピンチ!!】と提案【ワクワク?・やりがい?・楽しみ?の発見】をお話くださいました。課題はボランティアの全国的な傾向になっているようで、あらためてボランティアとは何かを見つめ直す機会となりました。

最後に、ホスピスボランティアの飯田さんが

ら、ボランティア活動のテーマソングとして♪ヴォーリズホスピタルソング（作詞作曲：飯田さん）♪の披露がありました。一度聴いただけなのに楽譜を見ながら合唱できてしまうほど、慣れ親しめるメロディーで素敵な歌です。

ぜひとも、このテーマソングが広がるとともに、これからもヴォーリズの里ボランティアの活動が長くつながっていくことを願っています。



報告3

リスクマネジメント部会研修会に参加して

7月7日に院内での研修に参加させていただきました。日々の業務の中、色々なシーンで何時リスクが起きるか分かりません。

簡単で小さなミスが大きな事故に繋がる可能性もあります。

今回の題材は病棟での患者様の名前間違いを想定しての内容でしたが、窓口・受付でも起こりうる事です。忙しさや慣れ、思い込みで間違いが起こります。

医事課 木屋優子

しっかり確認したつもりでも間違いが起き、リスクに繋がります。

グループワークでの他部署と意見を出し合い、新たに色々な事が分りました。

慣れや思い込みで判断せず業務を行わなければいけないと再確認しました。

今回の研修で学んだ事を今まで以上に気をつけ、日々の業務を行いたいと思います。

報告4

第251回 ミュージックタイム

さる2017年6月24日、「第251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お二人による懐かしい歌謡ショーでした。皆さん朗らかに楽しい一時を過ごしました。



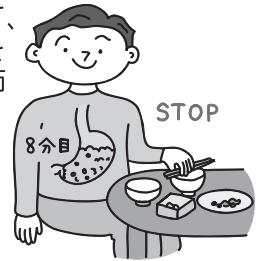


▶ 糖尿病及び生活習慣病教室のお知らせ

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つい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尋ねください。

日時 8月7日(月) 12:00~13:30 場所 新館研修室(病院内)
講師 医師(岡本医師)

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。



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29年度)

開催日程表

回	日程	内容	担当・講師
3	9月28日(木) 14:00~16:00	「訪問診療の実際」	ヴォーリス記念病院 医師 ミツ浪 健一氏 (公益財団法人 理事長)
4	11月16日(木) 14:00~16:00	「あたまの体操」	ヴォーリス老健センター 作業療法士 野澤 幸江氏
5	2月22日(木) 14:00~16:00	「ひとり暮らしでも 最期まで我が家で」	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

- 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 3回目9月26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
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 田井中
(Tel 32-7130 Fax 36-5458) まで

患者支援センター

患者様やご家族様に住み慣れた生活の場で、安心して療養し生活を
送って頂けるようサポートします!!

- ・健康保険、介護保険等の社会保障制度について
- ・在宅での生活、介護についての不安
- ・施設の入所や利用について
- ・地域の病院・開業医の皆様からの受診・入院依頼
...等

お気軽にご相談ください!

TEL (0748) 32-5211 (代)
FAX (0748) 36-5412 (直)
E-mail info@vories.or.jp (代)

※センターは正面玄関入って左側にございます。



お知らせ

メディカルフィットネスセンターヴォーリス 会員募集中

あなたの健康づくりをサポート

元気な方は体づくり 病後の方は体力回復
沢山の方がご利用されています。



営業日と時間

	月	火	水	木	金	土	日	
9:30~	○	○	○	○	○	○	○	利用料金 入会金 3,750円
12:00	○	○	○	○	○	○	○	月会費 週3回以上 8,208円 週2回 5,400円 週1回 3,024円
13:30~	○	○	○	○	○	○	○	
17:00	○	○	○	○	○	○	○	
17:30~	○	○	○	○	○	○	○	
20:00	○	○	○	○	○	○	○	

*デイ=介護保険サービス 市委託=市から受けている委託事業 ○=会員制による実費サービス

休館日

土・日・祝・年末年始など または当センターが特別に定めた日

〒523-0806 近江八幡市北ノ庄町492 ヴォーリス老健センター1階
電話 0748-32-5540 ファックス 0748-32-5541

健康生活について「出前講座」のご案内
～ ヴォーリス記念病院 ～

ヴォーリス記念病院では、「地域の皆さまの健康生活に貢献できる病院」の一環として、地域に出向いて『出前講座』を開催しています。
皆さまが知りたい、聞きたいと思われる内容について、当院職員が講師として伺います。ぜひご利用下さい。

- ◆対象: 近江八幡市内の地域住民による団体・グループ、学校など
※企業、医療機関及び介護保険施設等の職場研修は実施しておりません。
- ◆費用: 無料です。
- ◆開催日時: 日、祝日を除く、9時から17時まで。
- ◆申し込み方法: 電話により希望日の2か月前までにご相談下さい。
開催が決定したら、正式に申込書をご提出頂きます。
業務の都合によりご希望の日時、講座に添えない場合もあります。予めご了承下さい。



お申込・お問い合わせはこちら >>> TEL: 0748-32-5211(代表)
FAX: 0748-32-2152

◎ホームページでもご覧いただけます。 <http://www.vories.or.jp/>
公益財団法人近江兄弟社 ヴォーリス記念病院 経営企画室まで