

Voices



# ヴォーリスだより



- 特集 -  
高齢者の睡眠

巻頭言

「傷ついた癒し人」

公益財団法人 近江兄弟社  
ヴォーリス記念病院  
ホスピス長 奥野 貴史



Vol. 164

2023年9月発行

基本理念

キリスト教の「隣人愛」と「奉仕」の業を、医療を通して実践します。  
— 私たちは、基本理念を大切にします。 —





## 「傷ついた癒し人」



ホスピス長 奥野 貴史

5月8日以降、マスクを着けずに街を闊歩する人が増えてきた。新型コロナウイルス感染症（以後、コロナと略す）が5類扱いとなり、コロナに感染しても行動を制限されることは実質なくなった。しかし、7月18日のヴォーリズ記念病院内で働く私たちは常時マスクを着用している。自分が罹患しないように注意しているし、罹患したとしても他人に移さないよう細心の注意を払っている。私たち医療者はコロナという禍いに傷つけられたままで、街を闊歩することができずにいる。

コロナ禍が始まって以後、当院は2回クラスターを起こしてしまった。入院中の患者さんがコロナに罹患して亡くなってしまふ、という事例を経験した。医療者もコロナに罹患すると休まざるを得なくなり、同僚に負担を強いるという経験も併せてした。さらに第8波のさなか、当院のコロナ病床が満床になり、かかりつけの患者さんが近隣のコロナ病床で亡くなってしまふ、という事例も経験した。ご遺族の悲しみはいまだ癒えてはいないだろうことを思うと胸が痛む。私たちのこの胸の痛みも癒えることはないだろう。私たち医療者はどうしたら癒されるだろう。そのヒントとなるギリシャ神話を紹介する。

半人半馬であるケイロンは毒矢で足を負傷した。半神半人でもある彼には死は訪れないので、癒えることのない傷を抱えたまま生き続けなければならなかった。ケイロンは痛みを和らげ傷を癒す薬草を求めて、痛む足を引きずりながら山を歩き、いつしか薬草を熟知するようになった。毒矢の傷を治す薬草は見つからなかったが、人々の病苦を治し癒すことができるようになった。病苦の人々に感謝されるとき、彼の心は癒された。医療者が心理学を勉強するとき、傷ついた癒し人の象徴として紹介される有名な一説である。

今、我々はケイロンと同様、傷ついた癒し人である。コロナに傷つきながらも、コロナを回避するための知識と技術と経験を身に着け、日夜診療にあたっている。

一方、患者さんの中にも傷ついた癒し人がいる。特にホスピスはがんとわかった患者さんが療養する場所だ。自分の病気は治らないと分かっているのに、もう長くない命とわかっているのに、毎日を真摯に生き、我々のケアに常に感謝の意を表してくれる方がいる。その患者さんの部屋に行くと、ケイロンと同じ気持ちになれる。そう、患者さんが私たちを癒してくれていることは大いにあるのだ。

『新たな全人的ケア』という本に、まさにこのことが記されているので、それを紹介して巻頭言を終わりにしたい。

「死ぬことはない約束してください。」という終末期患者がいるとしよう。医療者はこの患者の希望が解決できない点において傷ついた人である。それでも患者に寄り添おうとする医療者は、患者の苦悩と向き合いながら患者を励ますことになる。患者はあるがままの現実に気づき、受け入れ始めることがある。このとき重要な転換が患者に起こる。苦痛の中にゆとりを見出すことができるとその苦痛は緩和される。「苦痛はあるけれども、苦痛とともに生きていくことができる。」と表現することが可能になる場合がある。患者は医療者にとって傷ついた癒し人にもなったのである。医療者が傷ついた癒し人として歩む恩恵は、患者さんの苦痛に直面したとき、無力感に苛まれることがあっても、たとえ何もできなくても、寄り添い続けることをすれば、患者との共感を伴う絆のなかで癒しと意味を見出すことができることである。



## チャプレンだより②⑥ 「神ともにいまして」

チャプレン 中村信雄



近江サナトリウムとヴォーリス記念病院（1971年に名称変更）で看護師をされていた先達が、こんな話をしてくださいました。

「退院する方がいらっしやると、本館（ツッカーハウス）の正面玄関に職員が集まり、『神ともにいまして』を歌って見送りました。」

年を重ねたその先達は、「何もできなかったのだけれど」と仰いましたが、それはあたたかな祈りだと思いました。人は誰でも退院できる喜びと共に、退院後の生活とその後の人生に不安を抱えているからです。

「神様の守りがあなたにありますように。」先達に倣いて、そのように祈りつつ、お一人おひとりの新たな出発を見送りたいと思います。

### 讃美歌405 神ともにいまして

1. 神ともにいまして ゆく道をまもり、  
あめの御糧もて ちからを与えませ。  
※また会う日まで、また会う日まで、  
神のまもり 汝が身を離れざれ。
2. 荒野をゆくときも あらし吹くときも  
ゆくてをしめして たえずみちびきませ ※繰り返し
3. 御門に入る日まで いつくしみひろき  
みつばさのかげに たえずはくみませ ※繰り返し



## 部署紹介

### 医療療養病棟

師長 山本 絵里子

医療療養病棟では、症状は安定期にあるが、療養を必要とされる慢性疾患の患者さんを対象として、日常生活を整え、自立を支援しています。

病床数は42床、後期高齢の患者さんがほとんどです。いろいろなご病状の患者さんがおられます。車いすに乗ってご自分で食事をされる患者さん、スタッフがお手伝いをさせていただく患者さん、注入食や点滴の患者さんもおられます。私たちは患者さん一人ひとりの「もてる力」に寄り添いケアをしています。

そして、ご家族様の思いを聞かせていただきながら、患者さんを中心に、主治医・看護師・ケアワーカー・栄養士・薬剤師・リハビリスタッフ・ソーシャルワーカー・ケアマネージャー・訪問看護師など、多職種で連携し、患者さんの「今」を考えることを続けています。

私たち一人の力は小さいかもしれませんが、病棟スタッフみんなで力を合わせて頑張っていきたいと思えます。どうぞよろしくお願いいたします。





# 特集

## 高齢者の睡眠

脳神経外科・総合診療科 医師 深見 方博

高齢者の睡眠は、加齢とともに睡眠にも変化が現れます。

### 【高齢者の睡眠の特徴】

- ・起床・就寝時間も早い傾向がある。
- ・就床の時間が長い。
- ・眠りが浅く、熟睡感が少ない。
- ・トイレなど、途中で覚醒する回数が多い。
- ・寝床に入ってもなかなか入眠できない。
- ・朝早くに目が覚めてしまう。



### 【要因】

- ①加齢による体内時計の変化によって睡眠に係る体温やホルモン分泌などの生体機能リズムが早い時間にずれ、高齢者は若年者に比べて早寝早起きになる傾向があります。
- ②高齢者は深い眠りのノンレム睡眠の時間が減り、浅いレム睡眠の時間が増えます。
- ③心身の健康状態、昼間の活動状況などの生活習慣によって高齢者でも睡眠の個人の差はみられます。

高齢者は途中覚醒が多く眠りが浅いため、実際に睡眠をとっている時間は若年者に比べて短いですが、睡眠のために寝床に入っている時間は若年層より長くなっています。  
**必要な睡眠時間以上は眠れないので、寝床に入っている時間が長くなっても眠りの浅い時間が長くなるだけで睡眠の満足度も低下**することが言われています。

### 【高齢者の睡眠障害】

高齢者は退職、死別、独居などの環境の変化や急性の精神的ストレスを抱えることや、活動性が低下して心身の病気にかかり、疾患の影響や疾患の治療薬の副作用によって不眠症などの睡眠障害を生じやすくなります。

不眠の原因となる病気は、うつ病、不安障害、統合失調症などの精神疾患、認知症、パーキンソン病、脳血管障害などの神経疾患、睡眠時無呼吸症候群、心不全、呼吸不全、夜間頻尿、慢性疼痛などの全身疾患です。

これらの治療薬や睡眠薬の服用により不眠がみられることもあります。交替制勤務などに仕事が変わった場合には概日リズム障害から不眠となることもあります。

睡眠障害は専門の施設での検査、診断と適切な治療が必要です。

★まずは、当院の総合診療科へご相談ください。必要に応じて専門医もしくは他の医療機関へご紹介致します。

月曜日	： 三ツ浪医師	金曜日	： 三ツ浪医師
火曜日	： 五月女医師、深見医師	土曜日	： 五月女医師、山根医師
水曜日	： 山根医師		

当院でも  
検査できます！

### ●睡眠時無呼吸症候群（sleep apnea syndrome SAS）

睡眠中に気道が閉塞していびきや呼吸停止を生じ、血液中の酸素不足が起こります。また無呼吸が起こると睡眠中に覚醒反応を生じ、睡眠が途切れ途切れとなるため日中の過度の眠気を生じます。

顎が小さくて首が短く、肥満の男性に多くみられ、一般成人での有病率は1～4%と考えられていますが、60歳以上の男性高齢者では約20%の有病率とも言われています。

繰り返す夜間の酸素不足も一因となって高血圧や心筋梗塞、脳梗塞などの心血管系疾患のリスクが高くなります。

#### 【検査方法】

- ①携帯型の検査機器を貸し出しますので、ご自宅で就寝前に鼻の下・指・腹などにセンサーを装着し、寝て頂きます。
- ②二晩検査をします。
- ③翌日機器をご返却頂きます。
- ④後日、結果を説明させていただきます。無呼吸の状態や、重症度などが分かります。





## 夜間頻尿 ～内服治療を始める前にできること～

泌尿器科 医師 中川 翔太

排尿回数は①一日の尿量と②膀胱容量によって決まります。

成人の一日尿量は1500-2000ml、膀胱容量（一回排尿量）は250-300ml、1日7回以下が正常な排尿回数です。「①一日尿量が増える」、「②膀胱容量が減る」いずれかのために頻尿となります。

「①一日尿量が増える」場合では、多尿と呼ばれ水分量を減らすことで尿の回数は減ります。「②膀胱容量が減る」場合では、尿を貯める練習が効果的です。

昼間よりも夜間何度もトイレに行く“夜間頻尿”でも、「夜間尿量」と「夜間膀胱容量」は深く関係しています。特に夜間尿量が増える「夜間多尿」については生活の是正で改善が期待できます。本来は睡眠時間を確保するため、夕食～就寝までの間に尿を濃縮し生理的に尿量を減らしますが、夕食や飲水から就寝まで3時間以上ない場合は尿の濃縮が十分にできず夜間多尿となります。

また下肢のむくみも夜間多尿の原因です。むくみが目立つ場合は、昼間に足を上げて休み、たまった水分を尿として日中に排泄することが望めます。「①1日の飲水量、特に夕食以降（20時以降）の水分摂取を減らす」「②むくみがあれば足を上げて昼に休む」ことが生活の是正による治療になります。

### 【泌尿器科】ご案内

診療日：水曜日（9時～12時）予約制

人にはなかなか話せない悩みを少しでもお聞かせ下さい。



## 「災害は、何時でも何処でもやってくる!!」

防火管理者 堀井 由高

9月1日は、『防災の日』です。1923年9月1日に発生した関東大震災、1959年に発生した伊勢湾台風を教訓とし、広く国民が災害についての認識を高め、心構えを備える為に制定されたものです。

かつては、『災害は忘れた頃にやってくる』と言われていましたが、今や『何十年に一度の災害、線状降水帯』等々の言葉が日常的にニュースで流れ、濁流や土砂が家屋・道路・堤防を押し流す動画には枚挙に暇がありません。それらは決して自然災害とは言い切れず、地球温暖化等人間の利便性追求が招いた人災とも言えなくありません。

病院では、法令に則り年間2回の防火・防災訓練を実施しています。災害は場所や時間を問いません。病院は常に百数十名の弱者を抱えており、場合によっては地域の避難場所になる事も想定されます。いざという時に自分は何をすべきか、日頃よりシミュレーションしておく事が重要です。

家庭にあっても、自治会の決め事をよく理解し、有事に備えて家族の落合い場所の確認、防災非常リュック等の準備が必要です。

今やどんな災害が発生してもおかしくない時代です。何よりも刻々と変化する最新の的確な情報を共有し、『命を守る行動』を最優先するよう心掛けましょう。





# 「旧病院への御礼・労いと解体工事祈願のお祈り」

6月26日（月）より、旧病院 本館・別館・シオン寮の解体工事が始まりました。

工事に先立ち、長年当院を支えてくれた当該建物に対する御礼・労いと、工事期間中の安全祈願の為、6月23日（金）本館玄関前にて祈りの時間をもちました。

※本館H3年築（築後32年）、別館S42年築（築後56年）、シオン寮H5年築（築後30年）



各事業所が業務継続中であり、近隣は住宅地であり、『安全第一』で、騒音や埃等 最小限に抑える様、細心の注意を払って工事を進めていただく予定です。何卒、ご理解とご協力をお願い致します。

管理栄養士ようちゃん  
おススメ！

## 軟化剤使ってちょっと工夫してます！！

当院の食事をお召し上がりされている患者様と食べたスタッフから「肉が柔らかくて美味しい。」と喜びのお声を頂きました。鋭いなあ…と驚きました。と言いますのも、当院の食事の肉や魚は「軟化剤」という特殊な製品を使って柔らかく加工してから調理を行っています。今回はこの軟化剤を紹介します。

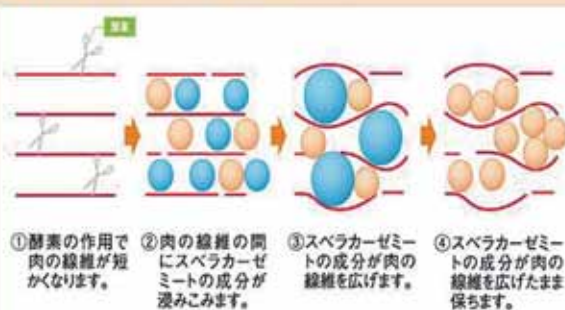
### 「スベラカーゼミート」という軟化剤を使っています♪

#### 軟化剤の効果

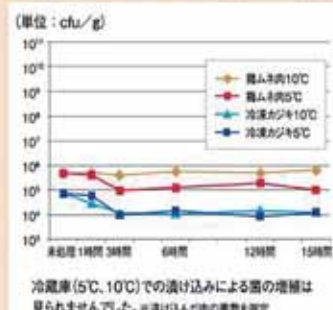
- ① 酵素の力で肉や魚の固さやバサつきを改善し、軟らかくする。
  - ② 野菜のスジを軟らかくする。
- 食材によって使用する量、漬け込みの時間を工夫しています。

使い方は簡単！！  
溶かして食材を漬けるだけ

#### ■ スベラカーゼミートの原理



#### ■ 漬け込みによる菌数の変化



食材によりますが…  
40-50%程  
軟らかくなります。



### なぜ使うのか??

当院では脳血管疾患や緩和ケアなど嚥むことや飲み込むことが難しい患者様が多くおられます。そういう患者様にとって「固い」、「バサつく」といった料理は食べにくく、場合によっては食事が苦痛に感じる事も珍しくありません。このような場合、刻んだり、ミキサーにしたりと食材を細かくする方法もありますが…見た目の悪さから食事の楽しみを損なうこともしばしばです。そこで採用してみたのが軟化剤でした。もちろん全ての患者様が劇的に食べられるようになることはありませんが、それでも軟らかく、バサつかないように調理することで喜んで食べて頂けている患者様もおられます。

当院の理念に「奉仕の業を医療を通して実践する。」とあります。これも当院の給食における「奉仕の業」ではないでしょうか。日々、多忙な業務に追われながらも工夫している調理スタッフ、それを汲んで頂けた患者様とスタッフには感謝の念が絶えません。今後も喜んで食べて頂ける食事を追及したいと思います。



# シリーズ「お薬との付き合い方を考える」



薬剤科長 新庄 安宏

「一杯は人酒を飲む、二杯は酒酒を飲む、三杯は酒人を飲む」ということわざがあります。お酒を飲むとき、始めのうちは気持ちよく飲んでも、量が増えるにつれて酔いが増し、ついには人が酒に飲まれて正気を失うことの意味で、お酒はほどほどにしておきましょうと戒めるものです。今回は「酒」を「薬」に置き換えて考えてみましょう。

健康診断や受診の結果、医師から血圧が高いから薬を出しましょうと言われてお薬を飲み始めます。1つか2つならどんな効果のある薬かもよくわかっています。最初の「人薬」の状態です。次第にコレステロール値が高いから、血糖値が高いからと薬が4種類5種類と増え、朝だけ服用していたのが朝晩に増えていきます。種類も回数も増え、5種類のお薬の効果がそれぞれ何なのか怪しくなってきました。「薬薬」の状態です。ついにはお薬同士の飲み合わせによる症状を抑えるために新しいお薬が追加されます。朝昼晩に6種類以上のお薬を飲むようになり、飲み忘れも目立つようになってきました。「薬人」の状態です。このように、多くのお薬を服用することにより副作用などの有害事象を起こすことを「ポリファーマシー」といいます。次回はポリファーマシーについて考えてみましょう。



# シリーズ「健康寿命を伸ばそう！」

看護師 中川 佳奈

## フレイルとは

「加齢により心身が老い衰えた状態」を指します。フレイルをそのまま放置すると、日常生活に支障をきたし、要介護状態となる危険性が高くなります。つまり、「健康」と「要介護状態」の間にある状態がフレイルと考えるとわかりやすいかもしれません。フレイルの基準には以下の5項目があり、3項目以上該当するとフレイル、1または2項目だけの場合にはフレイルの前段階であるプレフレイルと判断します。

- ☑体重減少：意図しない年間4.5kgまたは5%以上の体重減少
- ☑疲れやすい：何をするにも面倒だと週に3-4日以上感じる
- ☑歩行速度の低下
- ☑筋力（握力）の低下
- ☑身体活動量の低下



## 元気なうちから介護予防・フレイル予防

## 就労支援、ボランティアなど

- ①前向きに社会参加を
- ②お友達と一緒にご飯を

## 食・口腔機能

- ①食事  
(たんぱく質を摂る、バランスよく摂る、水分も十分に摂る)
- ②噛む力を維持  
(定期的な歯科受診)

## 運動、社会活動など

- ①たっぷり歩く  
なるべく階段を使う
- ②ちょっと頑張って筋トレ



フレイルは徐々に進行し、さまざまな衰えが表れますが、その兆候に早く気づき、適切に対処して維持・改善へつなげることが重要です！健康でいきいきとした生活を送るため健康寿命を伸ばしましょう！！



## 病院からの お知らせ

### ◆ 出前講座のご案内

ヴォーリス記念病院では、地域の皆様の交流と健康づくりのお手伝いの一環として、当院医療スタッフが地域に出向き、医療や健康に役立つ専門的知識・技術などを紹介します。

地域の皆さまの健康保持増進や疾病予防などのお役に立てればと願っております。ぜひご利用ください。

【お問い合わせ】ヴォーリス記念病院 企画渉外課  
TEL : 080-9590-5725 (直通)  
※詳細は、ホームページにてご確認ください。



## 年に1回は受診しましょう！

# 脳ドック

目指せ  
健康な  
未来

脳卒中（くも膜下出血・脳出血・脳梗塞）は、永続する片麻痺や失語を起こすだけでなく、時には死亡することもあり、早期発見や予防は極めて大切です。

MRIでは隠れ脳梗塞・隠れ脳出血を見つけることができます。くも膜下出血の原因となる動脈瘤も1回の検査で同時にわかります。

高血圧症や糖尿病などの生活習慣病のある方や、くも膜下出血の家族歴のある方は是非この機会に脳ドックを受けられてはいかがでしょうか？

### ◆ 脳ドックの内容

- 頭部MRI・MRA
- 頸動脈超音波検査
- 血液検査
- 尿検査
- 問診、診察
- 身体計測

### ◆ 料金

31,900円(税込)

### ◆ 検査可能日

毎週 火・水・木 ① 9:00～ / ② 9:30～



### 【お申込み・お問合せ】

ヴォーリス記念病院 健診センター ☎ 0748-36-5467

受付時間 13:00～17:00 (月～土 \* 祝日除く)

### 地域療養支援部

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

※総合受付の並びの4番相談窓口まで、お気軽にご相談ください。

TEL (0748) 32-5221 (直) / FAX (0748) 36-5412 (直)

〒523-0805 滋賀県近江八幡市円山町927-1

電話 : 0570-01-5211

FAX : 0748-32-2152 (代表)

\*シャトルバス(無料送迎)あります。

### ● 編集後記 ●

病院の周りに見える山々や、水上を手漕ぎ船で行く水郷巡りの風景は、澄みきった青空の下、キラキラと素敵で癒されます。豪雨被害や、記録的な暑さのニュースを頻繁に目にする今、身を守る対策を考えつつ、残暑を活動的に楽しみたいですね。

【編集・発行】公益財団法人 近江兄弟社 ヴォーリス記念病院 企画渉外課

公益財団法人 近江兄弟社 ヴォーリス記念病院