



あさひヶ丘

医療法人積仁会 広報誌

巻頭

メッセンジャーRNA(mRNA)ワクチンとは

医師 赤塚俊隆



きぼうくん、ここちゃんからの
看護部紹介
看護部長 川野 奈緒美

【連載】
心が軽くなる処方箋⑩

内科医 小室 朋子医師

訪問・通所リハビリテーション



あさひちゃんの相談日誌



歩行アシストロボット導入しました。

2024
Vol. 31

巻末

訪問診療のご案内

Care Plan Center Column
ケアプラン・コラム

介護医療院コラム



食の便り / 薬局コラム / こんにちは 訪問看護です

保険医療機関・救急指定・労災指定
旭ヶ丘病院

介護医療院

あさひヶ丘

訪問看護サービス

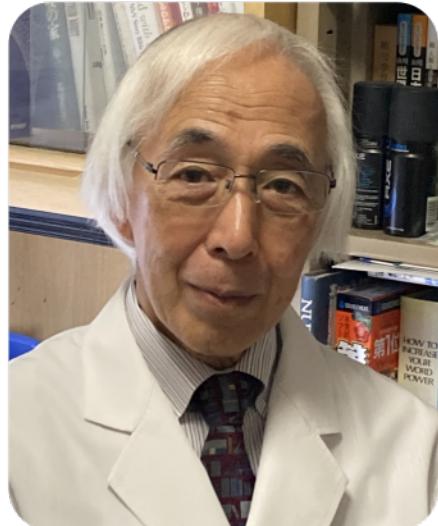
あさひヶ丘訪問看護ステーション

指定居宅介護支援事業所

あさひヶ丘ケアプランセンター

ごあいさつ

新任医師ご紹介



この4月から介護医療院に赴任いたしました。8年間老人医療に携わってきましたが、利用者様だけでなく自分の両親や親類の介護にもあたりながら、要介護となられた方々の心情と尊厳に寄り添う大切さを感じてきました。在宅生活を送ってこられた方が施設入所となり、新型コロナも重なって親しい方々となかなか会えない状況は辛いものがあると思います。感染対策には十分力を入れつつ、利用者様と御家族とのつながりを密に保てるようにお役に立ちたいと考えております。

ちなみに私は母親が肝硬変に伏せたのがきっかけで、学生時代から肝炎ウイルスの研究を始め、FDA在籍時からワクチン研究に携わってきました。「コラム」ではmRNAワクチンの話をいたします。

医師 赤塚俊隆

略歴

東京大学医学部医学科卒、同大学院卒 医学博士
東京大学医科学研究所助手
国立予防衛生研究所(現感染症研究所)主任研究官
米国食品医薬品局(FDA)Visiting Scientist
埼玉医科大学微生物学教授
介護老人保健施設いづみケアセンター常勤医
介護老人保健施設葵の園富士見施設長・医師などを経て現職

医師コラム

メッセンジャーRNA(mRNA)ワクチンとは

昨年11月にカタリン・カリコ博士とドリュー・ワイスマン博士が、新型コロナウイルスワクチンの開発に道を開き何百万人もの命を救ったとしてノーベル医学生理学賞を受賞しました。彼らはどんなことをしたのでしょうか。

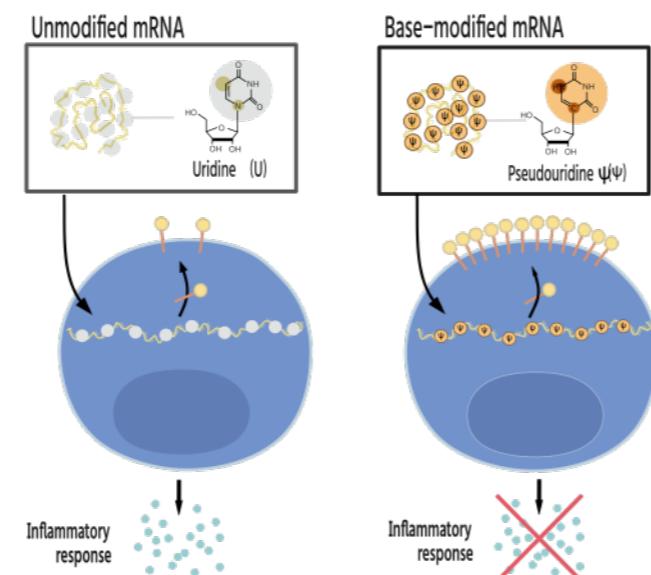
mRNAワクチンのしくみ

ヒトの細胞内では遺伝子DNAの情報を鋳型にしてmRNAが作られ、さらにその情報に従ってタンパク質が作られてそれぞれの形質が形として現れます。コロナウイルスが感染するとそれと同じように細胞内に侵入したウイルスRNAからウイルスタンパクが作られ、それが病気を、そして免疫反応も引き起こした後ウイルスが排除されるわけです。ウイルスRNAのうち粒子表面タンパク部分だけを合成して細胞に入れてやれば、免疫反応だけを誘導できるというのがmRNAワクチンです。

しかしRNAは非常に不安定で、手に触れたりするだけで分解してしまいます。脂質ナノ粒子に包むことで細胞内に導入できても、その後が問題でした。カリコ博士らは導入したRNAが異物と認識され、炎症反応により排除されることを見出し、RNAの素材ウリジンをシードウリジンに置き換えることで問題の解決に成功したのです。その素晴らしい効果が注目され様々なワクチンの臨床試験が開始されていましたが、2019年11月に中国武漢で新型コロナが確認され、Moderna社は翌年1月11日ウイルスの塩基配列を入手、臨床試験承認後3月16日には試験が開始され、12月に一般の人への接種開始という異例のスピードで事は進み、感染拡大阻止に大きな役割を果たしました。

副作用

コロナが5類に移行した途端、mRNAワクチンが危険だとSNSで叫ぶ人が出てきています。不活化ワクチンに比較すると副作用の報告が多いのは事実ですし、私もそれに関連した研究発表をしています。ただ実態は厚労省やCDCがきちんと報告していますので、それを見て判断し、根拠に乏しい声には惑わされないでください。



ノーベル賞受賞者たちは、塩基を修飾したmRNAを細胞に送達することで、炎症反応の活性化(シグナル分子の分泌)を阻害し、たんぱく質の合成を増加させることを発見した。
(ノーベル財団プレスリリースより引用)



心が軽くなる処方箋

旭ヶ丘病院 内科医
小室 朋子 医師



どこから始めたらいいのか

これを書いているときには、すでに世の中の動きが激しくなっています。みなさんにもう一度コラムを読んでいただけるときには、世の中が平和になっていくことを願っています。

どこから始めたらいいのか、わからなくなっている人もいます。自分はいったい、何をすればいいのか?自分にいったい、何ができるのか?わからなくて、前にも後ろにも進めずに立ち往生をしてしまうと、そのまま沼に沈んでしまってしまうような怖さを感じることがありませんか?人間も、動物です。「動く物」です。なので、立ち止まってそのまま身動きがとれなくなると、日々もうまいかなくなるものです。

もちろん、疲れてしまっていて休みたいとき、先を見定めたいときなどに、何もしない時期があることはとてもいいことだと思います。余白から、すべては生まれてくるのだと思います。

ただ、ずっと、何もしない人は悪循環になってしまいますことが多いようです。何かをしているけど、空回りしてしまう人もいます。不安や恐れを動機とした行動から、良いものはなかなか生まれてこないようです。



いったい、どこから始めたらいいのでしょうか?

わたしが思うのは「今あるものに目をむける」「今できていることに目をむける」ことの大切さです。

わたし達は子供のころからあれをしなさい、これもしなさい、苦手なことがないように、バランスよく、なんでもできるように、と言われ続けてきました。そのためには、普通にしていて「自分がまだ持っていないもの」「自分がまだできていないこと」ばかりに目がいってしまうのです。

そして「自分が持っていないものを手にいれるための努力」「自分がまだできていないことをできるようにする努力」ばかりをしようとして、常に自分自身へのふがいなさ、欠落感、自分の日々に対しても欠乏感ばかりを感じてしまうのです。

その結果、心はすり減り、満たされることはなく、他人と比較ばかりしてひがみや妬みや、怒りでいっぱいになってしまいます。

「今あるものに目をむける」「今できていることに目をむける」ことによって、人はまず安心することができます。今ある、今できていることをしっかりと見つめることで、それはこれからすることの、安全地帯にも、足場にもなってくれるのであります。



わたし達はなにもないところから生み出すこともできますが、でも、今あるものから広げていく、今できていることから発展していくことの方が明らかに、心身への負担は少ないはずです。ですから、始めるこへのハードルも下がるのです。

もう一度、今すでに当たり前にできていることにしっかりと目を向けてみませんか?それを手にしている自分、それを普通にしている自分、それらしっかりと見つめることで、これまでの自分への感謝、関わってくれている人たちへの感謝すら生まれてしまませんか。

何から始めればいいのか、わからないときこそ、「今あるものに目をむける」「今できていることに目をむける」ことの大切さを思い出してみてください。





看護部紹介
第16回

タスク・シフト/シェアを考える研修会を実施して

2023年度は看護補助者・介護職の研修に力を入れました。看護職の業務負担軽減のためには、看護補助者・介護職の役割がとても重要です。タスク・シフト/シェアを理解する研修を毎月開催し、同じ内容を月3回実施することで多くの補助者が参加できるように配慮しました。

その中で9月には体験型学習を実施しました。ガーゼを小さく丸め、各自、靴下の中に入れて1時間程度仕事をした時にどのような体験感覚が得られるのかの研修です。

この研修の目的は、意思疎通の難しい患者さんや利用者さんが、身体の一部が異物で圧迫されているとどのような気持ちになるか、どのような皮膚反応が出るのか理解することです。また、日常的に看護補助者・介護職が患者さんや利用者さんの生活援助をする中で、正しいケアができるいると褥瘡対策となり、看護職の業務負担軽減につながると考えたからです。

参加者には感想のレポートを提出してもらいました。100%の参加者が「不快・苦痛」の体験から、患者さんや利用者さんに寄り添う気持ちが増したことが記載されていました。気づきにつながる研修ができて良かったと思います。

「考えて理解する」と「体験して理解する」では、理解度が異なることは言うまでもありません。言葉で伝えるより体験型の研修を多く取り入れることで、質の高いケアに繋がることが実証できました。

高齢者になったことがない職員が高齢者に寄り添うには、このような体験型の研修からそれが感じたことを業務に活かす取り組みが必要だと考えています。今後も看護部全体の質を高めるために補助者活用推進をしていき、地域に貢献していきます。



(看護部長 川野 奈緒美)



あさひちゃんの相談日誌

No.11

長女：母は末期がんと言われてゆくゆくは入院を希望しています。入院費が心配です。

あさひ：70～74歳の方は「健康保険証」、75歳以上の方は「後期高齢者医療被保険者証」を窓口で提示することで、高額療養費制度が利用可能です。世帯所得によって限度額は異なり、自己負担割合が3割の方と非課税世帯の方は別途手続きを行うことで、お支払いが自己負担限度額までとなります。

長女：そうなのですね。じゃあ母の場合は手続き不要ですね。ちなみに私は55歳なのですが、私が入院したらそのような制度は使えないのでしょうか？

あさひ：69歳以下の方は医療機関の窓口に「限度額適用認定証」の提示が必要になります。各健康保険組合や市役所に問い合わせ、限度額適用認定証の交付手続きをおこなってください。また、限度額認定証は入院だけでなく外来通院でも適応となります。

長女：入院前に知ることができて良かったです。前もって準備ができます。

75歳以上の方
・病院窓口で「後期高齢者医療被保険者証」を提示

70歳以上の方
・病院窓口で各種健康保険証を提示

69歳以下の方
・全国健康保険協会、健康保険組合に加入 → 各協会、組合へ申請 → 交付 → 医療機関窓口へ
・国民健康保険に加入 → 市役所へ申請 → 交付 → 医療機関窓口へ

3割負担の方と非課税世帯の方は別途手続きを行い、医療機関に提示することで、お支払いの自己負担額が変わります。また、非課税世帯の方は食事の減額が受けられます



当院ではマイナ保険証もご利用いただけます。
ご利用の方は受付にお声がけください。

TEL 042-989-8624 患者支援センター

限度額適用認定証って何ですか？



笑顔と交流の一年

こんにちは!前年度の「お祭りレク」では、各居室にお祭りの雰囲気を取り入れ、男性スタッフが中心になって神輿が回りました。女性スタッフも浴衣で参加し、楽しいひと時を共有しました。



また、「ネイルレク」では、女性スタッフがご利用者様に丁寧にネイルケアを提供しました。普段なかなかできない体験に、利用者様たちは生き生きとした表情で参加され、個々の好みやスタイルに合わせたネイルアートが楽しむことができました。

この活動を通して、新しい趣味や美容に対する興味が芽生え、コミュニケーションが深まりました。



これらの様々なレクリエーションを通じて、ご利用者様とのコミュニケーションと交流を深め、それぞれの個性や想いをより理解することができました。利用者様との深いつながりを大切にし、今後も質の高いサービスを提供していきたいです。

同じ空間で共有した楽しい瞬間は、スタッフにとっても特別であり、笑顔が溢れるひとときをこれからも大切にしていきたいです。

(介護医療院あさひヶ丘)

Care Plan Center Column ケアプラン・コラム

『老いる』

『老いる』という言葉を聞いて、あなたはどのような印象を抱きますか?

広辞苑によると老いる:年寄る。年取る。また、その結果心身が衰える。弱る。枯れかかる。の説明があります。

海外でも老いる事をマイナスのイメージにとらえている国も多い中で、日本では敬老の日があります。老いる事を敬い、年長者を大切にする文化を持っている数少ない国の一つだそうです。

老いというものをどのようにとらえるか、人によって異なるとは思います。

アメリカの研究では、老いに対して若い頃から明るいイメージを持っている人は年を重ねても健康を維持し、仕事をできぱきこなす能力が高いという結果が出ているそうです。認知機能の衰えも予防しやすいようです。

私たちが関わっている利用者の中にも、病気があっても前向きに生活に取り組んでいる方、常に笑顔を絶やさない方、積極的に社会に関わろうとする方、今の時代の文化を受け止め

ようする方、いろんな方がいます。反対に「もう年だから」「早くお迎えにきてくれ」「病気だから何しても同じだよ」など家にこもって社会から離れた生活を望む方も少なくないです。

病気や年齢を変える事はできません。でも「考え方を変えられる」とアメリカの教授は言っています。老いというものを悲観的なイメージではなく、楽観的なイメージに考え方を変えてみませんか。1年後の自分のやりたい事を毎日イメージしてみてください。1か月後には自分の人生が少しだけ変わらかもしれません。



(あさひヶ丘ケアプランセンター)

訪問・通所リハビリテーション

日常生活の自立と社会参加のために

利用者の方が居宅での生活を1日でも長く継続できるよう、リハビリテーションサービスを提供し、在宅ケアを支援することを目的にしています。

■対象者■

体の動きが以前のようにいかず、思うように動けない
福祉用具の使い方がわからない
日常生活に不安がある



■サービス内容■

- ①通所リハビリテーション計画の立案
- ②医学的管理
- ③リハビリテーション



介護保険がご利用いただけます

担当ケアマネージャーさんにご相談ください。

リハビリテーション科直通
042-989-6657

旭ヶ丘病院

歩行アシストロボット導入しました。

リハビリ患者様の歩行能力改善のため練習用ロボットを導入しました。

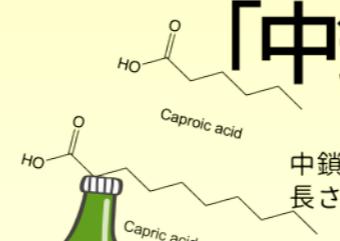
Physibo（フィジボ）歩行アシストは、「倒立振子モデル」に基づく効率的な歩行をサポートする歩行練習機器です。歩行時の股関節の動きを左右のモーターに内蔵された角度センサーで検知し、制御コンピューターがモーターを駆動します。

股関節の屈曲による下肢の振り出しの誘導と伸展による下肢の蹴り出しの誘導を行います。



食の便り

「中鎖脂肪酸(MCT)」について



中鎖脂肪酸はココナッツ等の植物や牛乳・母乳に含まれており、一般的な油よりも脂肪酸の長さが短く、短時間でエネルギーとなることが特徴的な油です。

他の油と比べて沸点が低く、加熱によって成分が壊れてしまうため生食での摂取を推奨されています。温かいものに加えて食べることは問題ありません。

内臓脂肪の減少や便秘の解消など、メリットをよく聞く中鎖脂肪酸ですが、油であることに変わりはないため摂り過ぎると体脂肪として蓄積されてしまいます。

1日の目安は15~30gです。適量を守って上手に使いましょう。



(栄養科)

薬局コラム

お薬を飲むタイミングについて

今回は薬を飲むタイミングについて、お話しします。

薬はそれぞれ、決められたタイミングで飲まないと、効果が弱まったり副作用が出やすくなったりしますので、決められた服用時間を守りましょう。以下を参考にしてみてください。

起床時：起きてすぐ

食前：食事30分前（胃が空っぽの時が効果的です）

食直前：食事5分前 「いただきます。」の直前が目安です。

食直後：食後5分以内 「ごちそうさま。」の直後が目安です。

食後：食事が終わって30分以内に飲みましょう。

食間：食事を終えて2時間位経った頃に飲みましょう。

*食事中に飲むと言うことではありません。

寝る前：就寝30分位前。

頓服薬：指示された症状（疼痛・発熱・便秘時など）が出た時。

疑問に思ったことや、心配事がありましたら、自己判断で服用時間を変えたりせずに、医師・薬剤師にご相談してください。



(薬局)

こんにちは訪問看護ステーションです。
訪問看護ステーションです。

4月から訪問リハビリに常勤の作業療法士（OT）が
加わりました。

訪問OTはどんなことをするの？

利用者さまに提供するサービスの一例をご紹介します。

- ・起き上がり、立ち上がり、歩行動作練習
- ・必要な運動機能訓練
- ・食事や着替えなどの生活動作、家事動作訓練
- ・簡単な嚥下訓練、食事のポジショニング、食事介助法の指導
- ・生活環境にあった環境整備、福祉用具、自助具の提案
- ・ご家族さまへの介助方法の助言、指導など

過去に具体的には…ご利用者さまと一緒に部屋の整頓方法を考えたり、台所での調理の機能訓練を行ったり、折り紙での手指の訓練を行いました。

作業療法士が、利用者さまお一人お一人の状態やご希望に向き合い、理学療法士・看護師とともに在宅生活動作の心配や介護の不安に寄り添い全力でサポートさせていただきます。

（訪問看護ステーション）



どうぞお気軽にお問合せ下さい！
☎042-989-7180（直通）

医療法人積仁会広報誌 あさひヶ丘 2024年Vol.31P7

訪問診療のご案内

通院が困難な方を対象に、医師が定期的に(月1~2回)ご自宅を訪問し、診察いたします。
*ご自身での通院が可能な方やご家族が付き添って通院できる方は対象となりません。

診察内容

- ☆診察
- ☆血圧測定などの健康観察
- ☆血液検査・尿検査などの検査
- ☆点滴
- ☆療養上の相談・指導
- ☆床ずれの処置
など



訪問開始までの流れ

- ① ご相談
- ② 他の病院に通院中の方は紹介状が必要です
- ③ 判定
- ④ 契約(訪問可能な場合)
- ⑤ 訪問開始



対象となる方

- ☆病気や障害により歩行が困難で交通手段がない方
- ☆退院後の療養を自宅で行いたい方
- ☆酸素や胃ろうなどを装着していて通院が困難な方
- ☆寝たきりの方
など

*対象の状態についてわからない時はご相談ください

対象範囲

- ☆旭ヶ丘病院から16km圏内の日高市内や日高市近郊の方



ご相談窓口

旭ヶ丘病院 患者支援センター 看護師
直通電話 042-989-6609
月曜日～金曜日(8:30～17:00)
外来や受付でお問い合わせの際は
「訪問診療のご相談」とお伝えください。

医療法人積仁会 旭ヶ丘病院 患者支援センター

「相談しよう・そうしよう」



- 治療費の心配がある
- 介護保険制度や身体障害者制度について話を聴きたい
- 他の病院から転院を考えたい
- 通院が大変になってきた
- 一人暮らしや不安になってきた
- 自宅で看取りをすることは可能か
- 医学的ケアが必要、認知症があるなど、退院後の生活が心配
などのご相談にお応えしております。

当院には社会福祉士の資格を持った医療ソーシャルワーカーや専任の入退院支援看護師がいます。

■相談時間■

平 日 8時30分～17時 土曜日 8時30分～12時30分

I階受付奥に患者支援センターがございます。

お電話で予約も取れます。

直通電話番号 042-989-8624

各科別 診療時間・受付時間

診療時間 午前9:00～12:00 午後2:00～5:00 受付時間 午前8:00～11:30 午後1:30～4:30
*耳鼻科 午前9:30～12:00 午後2:00～4:30 耳鼻科受付時間 午前8:00～11:30 午後1:30～4:00
*小児科 午前9:00～12:00 午後2:00～5:30 小児科受付時間 午前8:00～11:30 午後1:30～5:00
土曜日午後及び日曜日・祝日は休診



旭ヶ丘病院



介護医療院
あさひヶ丘



ケアプランセンター
あさひヶ丘



あさひヶ丘
訪問看護ステーション

公式FACEBOOK

医療法人積仁会

救急指定・労災指定

〒350-1211

埼玉県日高市大字森戸新田99-1

TEL 042-989-1121 FAX 042-989-6621

URL <https://sekijinkai.or.jp/>

公式ホームページ



旭ヶ丘病院

ASAHI GAOKA HOSPITAL