



あさひヶ丘

医療法人積仁会 広報誌

巻頭

秋から冬にかけての

呼吸器疾患の悪化に注意!

【連載】

心が軽くなる処方箋⑧

内科医 小室 朋子医師

内科 木村 功 医師

介護医療院コラム

旭ヶ丘病院



まほうくん こころちゃんからの
看護部紹介

看護部長 川野 奈緒美



あさひちゃんの相談日誌

Care Plan Center Column
ケアプラン・コラム

通所リハビリ・訪問リハビリおしらせ

2024
Vol. 32

巻末

在宅医療センター開設



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

医師コラム

秋から冬にかけての呼吸器疾患の悪化に注意！

内科 木村 功 医師

秋から冬にかけては気温の低下と共に空気が乾燥し、のどや気管支の粘膜機能が低下し、ウイルスや細菌などによるかぜ症候群、インフルエンザ、気管支炎、肺炎といった呼吸器系の感染症が発生しやすくなり、`ぜんそく、`COPD、`間質性肺炎、などの呼吸器疾患は一時的に症状が悪化する傾向があります。今回はこの時期に気をつけなければならない注意点についてお話いたします。

【秋から冬にかけての注意点】

秋から冬にかけては気温が低下し、寒暖差のストレスや乾燥した空気により、自律神経が乱れやすくなり、`ぜんそく、や `アレルギー性鼻炎、などの症状悪化が起こりやすくなってきます。体が冷えないように、マスク、マフラーなどで鼻、首から前胸部が冷えないようにし、室内の乾燥を加湿器などで湿度を上げる工夫が必要です。

乾燥していると喉が渇きます。喉は濡れていて初めて、ウイルス・細菌などから体を守る仕組みである免疫反応が働き、感染を防御するのです。



秋から冬にかけては感冒のウイルス、多くはライノウイルス、RSウイルスやインフルエンザウイルスなどの感染症が多くなり、`ぜんそく、`COPD、`間質性肺炎、の患者さんは、症状が悪化し肺炎を合併しやすくなります。特に65歳以上の高齢者の方は、インフルエンザワクチンや肺炎球菌ワクチンの接種を行い、頻回のうがいや手洗いをし予防しましょう。

また、夏に増えたダニは、寿命が4～6週ですので、秋にはダニの死骸でカーペットや布団が汚染され、それを吸い込むことによって `ぜんそく、や `通年性アレルギー性鼻炎、が悪化します。秋にも花粉症があり、ヨモギなどのキク科の花粉が飛散して `アレルギー性鼻炎、が起こります。このように秋から冬にかけては、呼吸器疾患、アレルギー疾患の患者さんは、気を付けないといけないことが増える時期なのです。

北棟建設のお知らせ



令和6年10月1日から本館北側に北棟を建設し、令和8年8月1日にOPEN予定です。

1・2階には介護医療院、3階には療養病棟・回復期リハビリテーション病棟が設置されます。現在の本館・東館の一部が引っ越しおよび増床します。

工事期間中は工事車両の出入りがありますので、誘導員の指示に従い、ご来院ください。

建設に関するお知らせはホームページ上で逐次ご報告いたします。



心が軽くなる処方箋

旭ヶ丘病院 内科医
小室 朋子 医師



何となく張り切らないとき

人の気分は目まぐるしく変わるものだと思いますが、一方で何となく張り切らない状態が続くときもあります。うれしいでも、悲しいでも、怒りでもイライラでもなく、何となくいつもの自分と違うような、何となく張り切らないような、何をしても上の空のようなつまらない気持ちが続くときがあります。そんなときはどうしたらよいでしょうか？

一つ、気が付いたことがあるので今回はそれを書いてみようと思います。上に書いたような気分のとき、考えていること、つい、気が付くと何を考えているのか、観察を試みたのです。そうすると、今に気持ちがなかつたのです。昔のこと、あの時あすれば、あの時自分が悪かったから、至らなかったから、いや、相手が悪い、もっとこうしていれば etc. 昔に済んでいることを、今思い出して、考えても、過去に済んだことの解決はできないのです。

これを書いているときは、春なのですが、今、目の前のことに目を向ければ、新緑がさわやかに目にうつり、湿気のない風が気持ちよく、朝の陽ざしはまぶしいほど、いただきものの竹の子を茹でるいい香りがしています。今に目を向ければいくらか気分はよくなるのです。一瞬で、それが叶います。なのに、人はついつい、今から過去へ思いめぐらせてしかもそれが良い気分ならとても素敵ですが、悪い気分になることの方が私は多いです。

過去に思いめぐらせるのは、自動でなるのか、観察してみると、私の場合は目についたモノに

よって、それをきっかけに過去のよくない気分の思いを巡らせていたことに気が付きました。自分の家の中に無意識に置きっぱなしにしているモノの中には、人の記憶を過去のよくない思いへ自動的につなげてしまうモノがあるように思います。それを発見して、わたしはとてうれしい気持ちになり、その、見ると自動的によくない気分になるモノを片付けたのです。片付ければいいのだ、と気が付いた時点ですでに気分はとても良くなっていて、片付けてしまうとさらに軽い気分になりました。その後も、何となく張り切らない気分になることはしばらくなくなっています。



自分がなぜ、張り切らない気分であるのか、何を考えているのか、今に気持ちがあるかどうか？今に気持ちがありさえすれば、今日の前のことは、いくらかでも自分で作業、動作、対策をすることができます。目の前のことに目を向ける、気持ちを向ける、小さなことすら愛でることができさえすれば、その連続が今日一日になります。そうすれば、重たい気分にはなかなか、なりづらいのではないのでしょうか？





今回は今年度看護部が力をいれたい内容をお伝えします。

旭ヶ丘病院初の「特定行為研修（在宅・慢性パッケージ）」に1年間研修する看護師の輩出ができました。この研修を修了すると介護施設や在宅等で点滴等の調整・褥瘡処置行為・胃ろうや気管カニューレ（チューブ）の交換等を医師の指示で行うことができます。高齢者は人生の最期に住み慣れた自宅で生活できることを望んでいる方が多いのではないのでしょうか。その支援ができるよう看護の質向上に取り組みたいと思っています。また、患者さんの「意思決定」支援にも力を入れていきたいと考えています。自分の意思決定ができる時期に、終末期になった時に何を望むのか決めておけると安心だと思います。病院に入院や介護施設に入所してからは意思表示ができなくなっている場合もあります。そうなる前に意思

決定支援ができたならと考えています。

他には身体的拘束を最小限にする取り組みにも力を入れます。治療のためや動く転倒してケガをする等の理由から患者さんの身体を拘束する場合があります。しかし、高齢者にとって、動きたい意思を転倒するからと制限するのは難しい面もあります。高齢者の尊厳をご家族と病院職員と一緒に考えられる体制にできたらと思っています。経管栄養についても鼻から長期にチューブが入れられていたら誰でも苦痛です。抜きたくくなります。その理解をするために、看護部職員にはその体験をしてもらう教育も実施しています。口から食べられるかどうかの評価をし、胃ろう造設も視野に入れ患者さんの苦痛緩和をご家族と一緒に考えていけるよう努力して参ります。

(看護部長 川野 奈緒美)

新しいマンモグラフィ 導入しました



マンモグラフィとは乳房専用のX線撮影装置のことです。乳房を板で圧迫し薄く伸ばし状態で撮影します。乳房全体をくまなく写し出すために片方の乳房に対して複数の方向から撮影します。

新装置

MAMMOMAT Fusion



最適な管電圧を個々の乳房に合わせて自動的に設定するOp-dose機能により、低被ばくと高画質の両立を実現し乳がんの早期発見に役立ちます。またOp-comp（最適な力で圧迫）やSoft-Speed（ゆっくり動く圧迫板）など圧迫の最適化機能により患者様の痛みを軽減し負担を減らします。

(放射線科)



介護医療院あさひヶ丘では、今年度の取り組みの一つとして、「園芸療法」を始めました。

植物を育てることによって、身体や心、社会性に良い効果をもたらしたり、損なわれた機能の回復等が期待されます。高齢者とスタッフ、利用者様同士を結び付け、健康にそして楽しく生活をするための多くの手掛かりを秘めています。



《園芸療法の効果》

1. 感じる：植物の成長や気温といった自然の変化を身体で感じ取ることができる。
2. 生きがい、やりがい：世話をした植物の成長や収穫を楽しむことができる。
3. 役割り：水やりや間引きをするなどの役割活動ができる。
4. 見当識：植物の成長度合いや水やりの時間などを把握する機会ができる。
5. 癒やし、落ち着き：植物を育てることで不安やうつ症状をやわらげることができる。
6. 社会性：主体的に声をかけるなど会話が増える。
7. 日常生活：じょうろなどの道具の使用や野菜の収穫など日常生活動作をする機会ができる。

植物を育て、土や水の匂いなどを感じることで、人間の五感が刺激され、気分を和らげてくれる効果も期待されます。ミニトマト・きゅうり・ゴーヤ、あさがおの緑のカーテンを利用者様と一緒に楽しく育てております。



Care Plan Center Column ケアプラン・コラム

あさひヶ丘ケアプランセンターは、旭ヶ丘病院と同じ法人内にある居宅介護支援事業所です。この事業所には6名の介護支援専門員（ケアマネジャー）が在籍しており、自宅での生活を希望する高齢者を支援する役割を担っています。

このセンターは、旭ヶ丘病院から退院を希望する患者や、地域の包括支援センター、本人やその家族からの相談を受け付けています。相談を受けると、退院前にカンファレンスに参加したり、必要に応じて個別に患者と面談し、自宅で利用できる介護保険サービスを検討します。目的は、退院後も安心して生活が送れるように、必要なサービス事業所とつなげることです。

介護保険にはルールがあり、すべてのサービスを利用できるわけではありません。病院での様子と自宅での生活を比較しながら、患者やその家族と対話を重ね、介護保険内外のサービスを提案しています。家族の介護負担や不安を軽減し、本人が望む在宅生活をできる限り長く続けられるように支援しています。

介護保険サービスの一環として、福祉用具の相談も多く寄せられます。最近の介護保険改正により、一部の福祉用具についてはレンタルか購入かを選ぶようになりました。排泄関連の用具は購入になることが多いですが、介護保険を利用すれば一部負担で購入できます。また、必要かどうかの判断はリハビリテーション科や看護師と連携しながら行います。

昨年旭ヶ丘病院では訪問リハビリや通所リハビリも開始しており、ケアプランセンターから利用者を紹介しています。退院後にこれらのサービスを希望する患者も増えることが予想され、スムーズな利用を支援しています。

日々、介護と医療の連携を図りながら、患者や利用者が安心して地域で生活できるよう支援しています。病院内で認定調査やカンファレンスに参加する姿も見られることがあり、介護保険についての疑問や相談があれば、いつでも声をかけて見てください。



(ケアプランセンター)

通所リハビリ

2023年10月からスタートし 利用日・時間が拡大中!

曜日：月曜～金曜
時間：14:00～15:00
対象は？
介護保険をお持ちの方
送迎がないため自身で来院可能な方

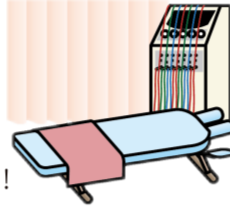


どんな人が利用しているの？
病院でのリハビリは終了したけどもう少し機能を高めたい！
出来ることを増やしたい！
運動する機会を作りたい！
楽しみながらリハビリをしたい！



通所の流れ/
・個別リハビリ(20分)
1対1で機能・運動訓練を行います

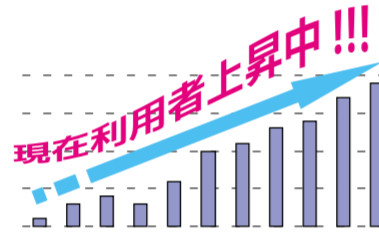
・物理療法(20分)
ホットパックや低周波などを用いて、
痛みの軽減を図ります。
マシントレーニングなども人気です!



・自主トレーニング(20分)
集団体操を行ったり利用者様のニーズに合わせた自主
トレーニングを提案します

対象者：介護保険証をお持ちで旭ヶ丘病院から車で20分圏内の方

訪問リハビリ



どんなリハビリをするの？

- 身体機能を上げて、けがや病気を
予防する運動
- 日常生活における危険を伴う動作の
練習
- 家屋環境の提案・福祉用具の提案など

どのような変化が出るの？

- 2階の寝室から出られなかった方も階段・
玄関の段差を降りて近くのスーパーまで
付き添いで歩けるようになりました。
- 活気に欠け、布団中心の生活になった方が
ご自身で立ち上がり自主的な運動をする程
前向きに生活できるようになりました。



あさひちゃんの相談日誌 No.12

末期がん

亡くなった後のことが心配

Aさん (70歳前半)：末期がんで、先生に余命を聞いたら1年は難しいかもしれないって言われました・・・
亡くなった後のことが心配です。
入院したら団地の4階に戻るのは無理だと思って貯蓄したけど、遠方の親戚は疎遠で頼れない。
早く準備したいけど、何をしておけば良いかわからない。

あさひ：もしもの時のことを考えて準備を考えていらっしゃるんですね。
預貯金・有価証券・クレジットカードの整理などはご自身でできますが、
団地の解約、入院中の金銭管理、亡くなった後の手続きの課題があります。
任意後見制度の活用、民間の身元保証会社と契約をする方法や、行政書士・司法書士・弁護士と
財産管理委任契約や死後事務委任契約をする方法があります。
(パンフレットをご覧いただきながら説明)

Aさん：難しくわからないな。
あさひ：市役所で無料相談もありますが、今週の金曜日にNPO法人主催の無料相談会があるので予約が
できるか確認しますか？
Aさん：お願いします。

～後日～

Aさん：いろいろな方法を教えていただきましたが、
行政書士にお願いしました。これで安心して生活できます。



食の便利

「サンマ」について



多価不飽和脂肪酸のDHAやEPAが豊富に含まれているサンマ。DHAには高血圧を予防する働きが、EPAには血流をよくする働きがあるため、動脈硬化や血栓の予防に効果があると報告されています。また、サンマにはビタミンB12が他の青魚よりも多く含まれています。ビタミンB12は造血作用があるため、特に貧血気味の方に必要な栄養素の1つになります。生のサンマが手に入りやすくなりましたが、缶詰や干物でもサンマを食べることが出来ます。生の物と比べると塩分量は多くなるため、一度にたくさん食べることは控えましょう。手軽に秋の味覚を満喫されてみてはいかがでしょうか。

(栄養科)

薬局コラム

病院薬剤師の仕事について

今回は病院薬剤師の仕事について紹介します。
病院薬剤師は主に、入院患者さんのお薬の管理や院内の薬剤の管理を行っています。
まずは調剤業務です。内服薬・外用薬の他に注射薬の調剤を行い、相互作用や投薬効果の確認を行っています。次に病棟に出向き、入院患者さんの持参薬の確認、入院後の治療に使われるお薬の説明、退院後のお薬の管理の支援などの業務も行っていきます。他にも、医師・看護師からの医薬品に関するお問い合わせの対応や、病棟内の薬剤の在庫管理や期限管理など様々な業務を行っています。

病院薬剤師も薬の面から他職種と協力してチーム医療にかかわっています。
入院中にお薬について気になることがありましたら、遠慮なく相談してください。



(薬局)

こんにちは
訪問看護です

この春、当ステーションに入職しました3人の仲間たちの自己紹介です。

余談ですが柔道を学生時代しておりました。人並み以上にパワーは持ち合わせております。

4月に入職いたしました看護師の清水江里子と申します。私は今まで病棟勤務の経験しかなく、訪問看護の分野は初めてですが、ステーションの皆様にご指導をいただきながら毎日新しい発見や学びがあり新鮮な気持ちで働かせていただいています。まだまだ未熟ですが、昔から「辛い時こそ笑顔」をモットーにしていますので、明るさと笑顔を武器に患者さんに安心してもらえる存在になれる様、温かい看護が提供できるように頑張ります。宜しくお願い致します。

作業療法士の長島麻衣です。作業療法士として運動機能の向上や福祉用具の提案などで日常生活の困りごとと一緒に解決していけたらと思っています。よろしく願いいたします。

新しい仲間が加わり大所帯となりました。訪問看護ステーションをどうぞよろしくお願い致します。



看護師の清水昌幸と申します。訪問看護では「経験の浅い」「男性看護師」は難しいと言われている世の中ですが、私としては力になれる事があるのではないかと考えてこの世界に入りました。皆様のお力を借りながら成長していきたいと思っております。よろしくお願い致します。

在宅医療センター開設

在宅医療センターセンター長に就任しました、内科医の小室です。これまでも、旭ヶ丘病院では、訪問診療をしていましたが、2024年5月より24時間在宅支援診療を開始しています。皮膚科往診も同時に開始となりました。

訪問診療とは、通院が困難な患者さんのお宅や入所先の施設へ定期的に医師や看護師が出向き、診療をし、必要な投薬や、処置など、計画的に健康管理を行うものです。病気の治療だけが目的ではなく、転倒や寝たきり予防、肺炎、褥瘡の予防及び、栄養状態の管理など、予測されるリスクを回避し、入院が必要な状態を未然に防ぐことも重要な役割です。

どのような体調であっても、家に戻れば家の主です。家に戻れば、

いつもの自分、自然体の自分でいられることでしょうか。家族や会いたい人にもいつでも会うこともでき、食べたいものも食べられます。ただ、それが可能なのは、安心があったことです。私たち在宅医療センターでは、患者さんとご家族が安心して、安全に在宅療養がかなうように、訪問看護師を中心とした多職種の方々と協力をし、患者さんを支える一つのチームとして、活動をしていくことを目標にしています。

まずは、気軽に訪問診療についてご相談をいただけましたら、と思います。



「相談しよう・そうしよう」

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。

- 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
- 一人暮らしが不安になってきた
- 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。

■相談時間■

平日 8時30分～17時 土曜日 8時30分～12時30分

1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8:30～11:30	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8:30～11:30	午後1:30～5:00

土曜日午後及び日曜日・祝日は休診

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

ASAHIGAOKA HOSPITAL