



# あさひヶ丘

医療法人積仁会 広報誌

巻頭

## 北館建築のお知らせ



### 作業療法新聞

リハビリテーション科 作業療法士 江幡 佳介



さほうくん、こころちゃんからの  
**看護部紹介**  
看護部長 川野 奈緒美

【連載】**心が軽くなる処方箋⑫** 内科医  
小室 朋子医師



あさひちゃんの相談日誌



心 **エコー検査のはなし**

検査科 係長 河野 大介

ケアプラン・コラム



### 介護医療院コラム

巻末

### 春に気をつけてほしい感染対策

感染制御室 感染管理認定看護師 鎌田繁登志

2025  
Vol. 33



食の便り / 薬局コラム / こんにちは 訪問看護です

# 令和8年8月OPEN 北館建築のお知らせ



2024年10月より、当施設の北館の建築が始まりました。2026年8月には、介護医療院、療養病棟、及び回復期リハビリテーション病棟の一部が新たに建設される北棟に移転いたします。回復期リハビリテーション病棟は増床され、より多くの方々にリハビリテーションを提供できるようになります。

また、1階には調剤薬局が入店し、皆様の医療ニーズにお応えします。さらに、1階にはパイプオルガン、窓にはステンドグラスも設置予定です。新しい施設で皆様をお迎えできる日を楽しみにしております。工事期間中車輛の通行でご不便をおかけしますがご了承ください。

皆様のご理解とご協力をよろしくお願い申し上げます。

## あさひヶ丘ヘルパーステーション開設

令和7年4月1日あさひヶ丘ヘルパーステーションが開設となりました。介護ヘルパーが自宅での介護をサポートいたします。調理、洗濯、掃除など家事にまつわることから、食事、排泄、通院乗車介助などの身体介護まで行います。有資格者のヘルパーがケアプランに沿って利用者様の生活をサポートいたします。

### 利用条件

介護保険でサービスを受けることが出来ます。

- ・ 65歳以上の方で介護が必要と認定された方
- ・ 40歳以上65歳未満の特定疾患疾病を有する方

月～金 受付時間：8：30～17：00  
TEL 042-989-1122 FAX 042-989-1123  
担当：保坂



## 心が軽くなる処方箋

旭ヶ丘病院 内科医  
小室 朋子 医師

12



### いくつかの視点を持てますか

生きていれば様々なことが起こります。些細なことから、大きな出来事までいろいろなことが起こるのが人生です。何もなければ、それでいいのか、というそれはそれで、起伏のない何も心配のない日々であれば、生まれて生きる意味があるのかなのか？などと考えてしまいます。様々なことが起こるから、そこから自分を磨くこともできるのではないのでしょうか。

そうはいつでも、毎日、自分にとっては嫌なことばかり起こり、またか、またか、としょっちゅうストレスを感じながら生きればいいのかというそれも大変なことです。今回は、様々な出来事が起こったときに、ではどうそこから抜け出せるのか？について、考えてみたいと思います。心の処方箋をお読みくださっている方は、きっと、少しでも自分が成長をしたい、今より心が軽くなってうまく生きられるといいな、と思っている方だと思います。なので、嫌なことが起こったらただ、誰かに慰めてもらいたい、癒してもらいたい、という方にとっては、少し厳しい内容を書くかもしれません。

結論を先に書きますと、様々な出来事が起こったときに、それに対して「いくつかの視点を持てるか」ということが大事だと思うのです。

たとえば、職場で同僚が自分の思うようにしてくれない、家族が思ってもみないような自分にとってひどいことを言った、友人が自分だけを誘わずに他の人と遊びに行ってしまった etc. どんな出来事でもいいのですが、それが起きたときに一番よくないと思うのは「あの人のせいで私がこんな辛い思いをさせられている、許せない」「あんなことが起こったせいで、自分は損をした」など、出来事のせいで自分が被害者になり感情的に反応をするということが一番、良くないことだと思います。

では、どのようにしたらいいのでしょうか。一つの出来事が起こったときに、いつも同じ反応をするのではなく、そのことに関していかにたくさんの視点を持てるか？がとても大切だと思います。相手はいい、どういう状況だったのか？なぜ、相手はそういうに思うのか？相手は疲れていたのでは？何か思うようにいかないことがあったのか？自然の出来事で避けられなかったのか？自分があらかじめできることがあったのか？自分が勘違いをして受け取っているのではないのか？実は相手はそういうに考えていないのかもしれない。相手はそれが人を傷つけているとまったく気が付いていない

かもしれない。自分の伝え方は適正だったのか？伝わっているのか？ etc. このようにして、一つの出来事に対して、それが起こった背景や、自分の受け取り方について、検討すればたくさんの視点を持つことができます。一つの出来事に対して、視点をいくつも持つことによって「それでは、自分はどのように出来事に対処をしていったらいいか？」が、感情的にならずに対処方法も考えることができます。視点は多くなればなるほど、視野が広がり、考えが広がり、新しいアイデアが生まれやすくなり、起こった出来事はどうでもよくなってしまいうることもあつていいです。

目の前で起こる出来事は常に自分に何かを学ぶために起こっているのだ、という視点を持つことができるようになれば、それはとても大きな進化だと思います。ただ、起こっている出来事に感情的に反応しておしまい、だと、生きている間じゅう、同じような出来事が繰り返され「なんでいつも自分ばかり」と憤慨して、常に怒りを抱えたまま過ごすことになってしまいます。怒りの感情を抱えたまま生きていくと、それは身体にも影響が起きます。診療をしていて、ストレスが身体に影響を及ぼしているのだと考察されることも多々あります。

生きていることに意味があるのであれば、それは何なのか？と考えてみると、やはり日々少しずつでも自分の内面が成長し、生きやすくなっていくことが一つ、意味としてもあげられるように思います。生きやすくなるためには、出来事に感情的に反応しておしまい、ではなく、一つでも多くの視点を持つようにしていくと、それまでとはまったく違う対応ができるようになり、生きやすくなると思います。同じ場所をぐるぐる回っているのではなく、らせんを描くように、回りながら上昇して楽になれたら、とても嬉しいですよ。





### 日高市こころやんからの 看護部紹介 第18回

#### 2024年10月26日(土) 感謝祭の様子

以前は看護部主催で「看護の日」のイベントを開催していました。しかし、今年は積仁会として主催するため「感謝祭」として開催しました。

職員以外にも協賛してくださる方々がいたことで実現できたので、紹介したいと思います。

- ・メモリード様 子供向けのお菓子作り
  - ・セレモア様 民間救急車の展示
  - ・東上セレモ様 綿あめ
  - ・ぶどうの樹様 ジャム お稲荷さん 栗ご飯 からあげ たこ焼き おからドーナツ
  - ・かわせみ様 手作り食品 おせんべい クッキー シフォンケーキなど
  - ・職員は健康体操、栄養相談、血糖測定、フットケア、終活相談など
- その他、バザーとして野菜、大クワガタ、日用品を出品しました。バザー収益金と募金の21,971円は能登半島の災害支援に寄付

させていただきました。  
介護医療院に入所している利用者さんや院内保育室の子どもも参加してくれました。利用者さんが嬉しそうに綿あめを食べている様子を見て、こちらも幸せな気持ちになりました。小児科外来受診の患者さんにも帰りに寄っていただき、袋詰めのお菓子を釣ってもらいました。救急車の展示では、日頃見ることができない救急車の内部を説明してもらい学習の場となりました。民間救急車を利用して旅行をすることもできるそうです。終活相談では自分が意思決定できる時に、将来の病気や障害などの様々な状況に備え意思表示しておくことの重要性を感じていただくことができました。

今年も秋ごろに計画したいと考えているので、皆さんもぜひご参加ください。

ご協力いただいた多くの方々に感謝いたします。



(看護部長 川野 奈緒美)

## 心エコー検査のはなし

### ♥心エコー（心臓超音波）検査ってなに？

心エコーは超音波で心臓を輪切りに見えるようにして、心臓の状態を見ることができる検査です。超音波という『音』を使って検査するので、身体に害はなく、今現在の心臓を観察できるとも有用な検査です。

### ♥心エコー検査で何がわかるの？

心臓には4つのお部屋があり、その4つのお部屋を分けて逆流を防ぐために、4つの弁（大動脈弁、僧帽弁、三尖弁、肺動脈弁）があります。心エコーでは心臓の形（大きさ 厚み 弁の状態）動き（弁やポンプ機能の状態）を知ることができます。これにより、心臓の状態を知ることができます。

### ♥どういった時に心エコー検査するの？

胸に圧迫感や動悸などの違和感や、階段などの上り下りで息切れがしてしまう、脚のむくみ、急激な体重増加もむくみによるものかもしれません。

これらの症状がある方は医師に相談してみることを

お勧めします。

また糖尿病 脂質異常 高血圧など内服治療をしている方や指摘されたものの長期に放置されていた方は心臓に負担をされているかもしれませんので、こういった方も医師に相談してみると良いと思います。



(検査科)



## 介護医療院コラム

### 医療的ケア

「喀痰吸引」と「経管栄養」は、医師や看護師のみ行える医療的行為と定められていました。しかし、「社会福祉士法及び介護福祉士法」の一部改正に伴い、喀痰吸引等研修を受けた介護職員による喀痰吸引や経管栄養の実施が可能となりました。当施設でも、研修を修了した介護福祉士が約9割おり、日々、利用者さんに医療的ケアを提供していて、タスクシフト・シェアも行っています。また、令和6年度は、法人内で初めて医療的ケア教員講習会を実施し、新たに2名の看護師が、指導看護師の資格を取得し、7名体制で喀痰吸引等の実習に対応することができるようになりました。コロナ禍以降、実習を受け入れている施設が少なく、

新卒から実習生を受け入れたこともありました。今後も安全な医療的ケアの提供のため、職員教育を継続し、外部からの実習もスムーズに受け入れ、対応していこうと思っております。



## Care Plan Center Column ケアプラン・コラム

### 日高市市民講座を受けてきました。

講座の内容は『認知症のお話』。薬剤師、認定看護師のお話を、日高市の市民の方々と一緒にお聞きしています。殆どが高齢の方たちで、ご自身で出来る予防策を見つけるために熱心に話を聞く姿がみられていました。

薬剤師の方からは、「レカネバブ」という新薬が出ている事のお話し。看護師からは早めの受診と、生活習慣が大切である事のお話がありました。今回は受診に繋げるためのお話しを少し...

医療は進歩を続けていますが、認知症は一部を除いて現代医学では完治する事は出来ないのが現状。軽度認知症(MCI)なら認知症を予防(進行を抑える)する事が出来、健常に戻れる可能性があるとの事。その為には早めの対応、受診が必要との事。

あれ？と感じた時に本人にどう受診を勧めようか？また話をして本人が受け入れられない事もあるかと思います。促す際の関わりのポイントとして

- ①本人をせめたり、無理強いをしない。
- ②本人の言い分をよく聞き、理解しようとする。
- ③本人のペースに合わせてゆっくり話し合う。

「認知症かもしれないから...」と声をかけるのではなく  
⇒「〇〇の事忘れていたよね」、「〇〇の事思い出せないよね」、「物忘れに効く薬があるかもよ」

と話を切り出して欲しいとの事でした。それでも受診につなげる事が難しい時には、「認知症初期集中支援チーム」への相談を検討してみるのも一つです。窓口は地域包括支援センターになっています。訪問診療へ依頼し受診につなげることが出来ます。

『認知症は、長い年月、大変な時代を一生懸命生きてきたからこそなる「勲章」のようなものです。出来る事が少なくなっても「その人らしさ」は変わりません。』

ケアマネとして基本の基を再確認する言葉でもありました。「認知症」になってもその人らしさを大切にしながら支援していきたいものです。



(ケアプランセンター)

# 作業療法新聞

リハビリテーション科 作業療法士 江幡 佳介



みなさん はじめまして。 作業療法士の江幡です。私は、作業療法士として10年間現場で働く中で、様々な患者様やご家族様、スタッフの方と出会い、関わってきました。

私の考える作業療法士という仕事は、その人の身体と心に寄り添い、今のその人にあった「その人らしい生活・作業」の獲得とその人に関わる方のサポートをする仕事だと思って日々業務にあたっています。

入院されている患者様はやりたいことや、したいことよりも「自宅に帰りたい。戻りたい。」との希望が一番多く、自宅に戻ってまた家族と共に当たり前の日常生活を送りたいと願う毎日を過ごされています。そんな中、リハビリをして身体は動けるようになったのにうまく日常生活に溶け込めない方や、介護への不安や負担から患者様との在宅生活を悩まれる家族を多くみしてきました。そんな中、「認知症」・「高次脳機能障害」に悩まれている方々が大半です。認知症は加齢や脳の病気により進行して低下し日常生活に支障をきたす病気です。日本は高齢化が進み、今や5人に1人が認知症といわれています。

誰でもなる可能性があるからこそみんなで理解してみんなで支えあって共生していきたい。

高次脳機能障害は、脳卒中などの脳の損傷により出現し、外見では気づかれにくく「見えない障害・隠れた障害」といわれています。本人も周りも気づきにくく、動けるのに生活に溶け込めない。周りに理解されにくい。そんな方々が在宅生活に向けて日々リハビリを頑張っていると思います。

そんな「認知症」「高次脳機能障害」の方を作業療法士として1人でも多く、在宅生活に戻ってほしい。家族に理解してほしい。患者様・ご家族様のサポートをしたいと思い、今回この『作業療法新聞』を通して認知症・高次脳機能障害に対する理解や作業療法士視点からのアドバイス、関わり方や受け入れ方を少しでも多くの方に知ってもらいたい。悩みや不安を抱えている方にぜひ参考にして頂き、少しでもサポートできればと思い作成させていただきました。

## 食の便利

### 「ゴーヤ」について



苦みが特徴のゴーヤ。苦み成分は食欲を増進してくれる働きがあるとされています。

野菜に多く含まれるカリウムや葉酸といった栄養素も含まれていますが、特に多く含んでいるのがビタミンCです。ビタミンCはコラーゲンの生成に必要な栄養素でもあるため、紫外線の多い夏場にしっかり摂りたい栄養素です。また、ビタミンCは不足すると疲労感や倦怠感の原因にもなります。

旬のゴーヤを食べて暑い夏を乗り切りましょう！



(栄養科)

## 薬局コラム

### 目薬の上手な使い方

花粉症などでこの時期目薬を使用する方も多いと思います。皆さん、点眼薬は上手に使用できていますか？

点眼が苦手で、目じりに容器を押し付けたり、目の周りに落ちた点眼液を流し込むようにして差す人もいますが、これは目の周りの見えない汚れと一緒に流し込むことになります。天井を見つめるようにし、下まぶたを引いて1滴さすようにしましょう。



また、点眼後喉に苦みを感じたことがある方もいると思います。指示された滴数よりも多めに使用したり、まばたきでお薬が押し出されると、目から鼻を通ってのどにお薬が流れ出てしまいます。あふれた液は、かぶれや、お薬によっては色素沈着の原因になりますので、ティッシュなどでふき取るようにしましょう。

安定して点眼できるように、下まぶたにげんこつを重ねて点眼する方法（げんこつ法）や、点眼の補助器具を使用する方法もあります。また、2種類以上の点眼薬を使用する場合は、5分以上間隔をあけて下さい。



(薬局)

### オーラルフレイルの対策のために

- ①口の中を保湿しきれいに  
→食後に歯磨きをしましょう、難しければ小まめに口をゆすぎましょう
- ②定期受診をして口の機能を保つ  
→定期的なクリーニング、義歯の調整をしてもらいましょう
- ③歌や会話を通して口周りの筋肉の衰えを予防  
→口腔体操「パタカラ」「あいうべ～」を食事前に5回声に出して言いましょう



\*健康問題や介護でお困りの方はお気軽にお問い合わせください！

(あさひヶ丘訪問看護ステーション)

☎042-989-7180 (直通)

## あさひちゃんの相談日誌 No.12

～親戚と疎遠な方のその後～

Aさん (70歳前半) :

無料相談会でお世話になった行政書士の方と財産管理と死後事務委任契約ができました。もしもの時の治療方針について主治医に相談するように勧められました。『人生会議』って言うみたいですね。末期がんだし、急に悪くなる人が多いからと提案されました。痛みが出てくるとか、食べられなくなるとか、漠然とした不安はあったけど、先生には聞けなかった・・・。

あさひ :

次の受診までに、Aさんのご意向を主治医と外来看護師に伝えます。行政書士の方にも良かったら声をかけていただき、可能であれば同席していただけます。埼玉県医師会が発行している『私の意思表示ノート』を良かったら参考にしてください。今のお気持ちを書いていただき、書き足していけるようになっています。

～後日～

受診の際、看護師、ソーシャルワーカー、行政書士の方も立会いました。『私の意思表示ノート』にも記入できました。主治医から、訪問看護の利用を勧められたので、あさひヶ丘訪問看護ステーションの看護師から説明を受け、元気なうちは隔週定期訪問、24時間いつでも相談できる契約をされました。

『私の意思表示ノート』や人生会議の参考資料は本館1階記帳台スペースと外来待合スペースに設置しています。

TEL 042-989-8624 患者支援センター



こんにちは  
訪問看護です

### 知っていますか？ オーラルフレイル

皆さんこんにちは！訪問看護です。お口の悩みではあるものはありますか？

- むせる
- 食欲がない、少ししか食べられない
- やわらかいものばかり食べている
- 滑舌が悪い、舌が回らない
- 口が乾く、ニオイが気になる
- 自分の歯が少ない、顎の力が弱い



これらの症状がある場合、「オーラルフレイル」の可能性がります。

オーラルフレイルとは、歯や口の機能が衰えた状態のことです。話しにくい・飲み込みにくい・むせる・こぼすなど、舌を含めた口の周囲の筋肉の衰えでおこります。健康な状態と要介護の間には筋力や心身の活力が低下するフレイル（虚弱）の段階があります。オーラルフレイルの症状はフレイルの初期に現れ、老化の始まりのサインとも言われています。

# 春に気をつけてほしい感染対策

春光を浴びた緑まぶしい季節となりました。皆様にはお元気でお過ごしのことと存じます。医療法人積仁会旭ヶ丘病院 感染制御室 感染管理認定看護師 鎌田繁登志と申します。感染制御室より春に気をつけてほしい感染対策についてお話しさせていただきます。

春は新生活がスタートする季節であり、さまざまな環境の変化が起こります。新しい環境の中で多くの人と接する機会も増えることが考えられます。人と接する機会が多くなると、感染症にかかってしまうリスクも必然と上がってしまいます。

感染症に対して過度に恐れることなく、必要な場面で必要な対策を講じていただくことで感染症にかかってしまうリスクを少しでも下げて、皆様の健康を守っていただきたいと思います。

## いつもしている感染対策を強化していきましょう!!

新型コロナウイルス感染症の流行により、手洗い・手指消毒の大切さが広く知れ渡りました。感染症の多くは人の手を介して広まっていきます。WHO では特にアルコール製剤による手指消毒が日常的な手指衛生の優先的手段として推奨しています。水道などのないところでは携帯用の一つ小さなアルコール消毒剤を持ってお出かけすることもおすすめです。

また、マスク着用についても新型コロナウイルス感染対策で多くの人に広まりました。新型コロナウイルス感染症が感染症法上、5類に移行したことで常日頃のマスク着用は義務化が解除されました。マスクを着用していた期間は新型コロナウイルス感染症の拡大防止だけでなくインフルエンザやその他の感染症も拡大が防がれていました。感染症の拡大を防止する効果の一つとしてマスクの着用も大きな役割を果たしています。多くの人と接する場面、特に会話が多くなる場面では積極的にマスクを着用していきましょう。

換気もコロナ対策で広まった感染対策の手段の一つです。暖か

くなり換気もしやすい時期となりました。室内では窓の開けられるところや、特に人が多くなる場面では換気を十分に行ってください。

## 注意したい感染症

春になり新たな生活が始まるとともに、さまざまな感染症が流行し出す時期となります。ここでは注意すべき感染症について上げていきます。

麻疹・風疹・流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)・水痘(水ぼうそう)主に子供に流行する病気ですが、新しい環境のストレスや、寒い日と暖かい日が交互に来ることによる春の寒暖差などで免疫力が低下してしまうと、大人でも重症化しやすいため注意が必要です。これらにはワクチン接種が予防策として効果的です。ワクチン接種がお済みでない方は積極的に接種をお考え下さい。

## インフルエンザ

インフルエンザの予防接種を冬に受けられた方は、そろそろワクチンの効果が下がってくる時期となります。厚生労働省では、季節性インフルエンザワクチンはワクチンの予防効果が期待できるのは、接種した2週間(13歳未満のお子様の場合は2回接種した後)から5カ月程度と言っています。咳などみられるときはマスクをして周りにうつさないようにしていきましょう。手洗い・手指消毒も効果的です。手からうつらないようこちらも積極的にしていきましょう。



## 「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。

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

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8:00～11:30	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



あさひヶ丘



あさひヶ丘  
ケアプランセンター



あさひヶ丘  
訪問看護ステーション



あさひヶ丘  
ヘルパーステーション

医療法人 積仁会 救急指定・労災指定



# 旭ヶ丘病院

ASAHIGAOKA HOSPITAL

〒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

