



医療法人積仁会

# あさひヶ丘

ASAHIGAOKA

巻頭



## 脚の付け根の骨折

整形外科医 小川原 雅隆 医師



【連載】

### 心が軽くなる処方箋⑥

内科医 小室 朋子 医師



### きぼうくん、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



介護医療院コラム

2022  
Vol. 27

Care Eian Center Column  
ケアプラン・コラム

巻末

## スギ花粉症とアレルギー

外来



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

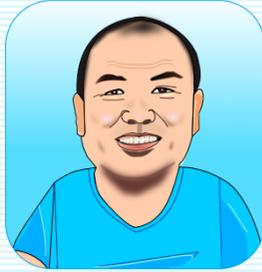
介護医療院  
あさひヶ丘

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

# 脚の付け根の骨折

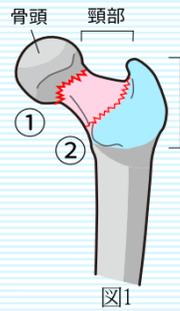
整形外科医 小川原 雅隆 医師



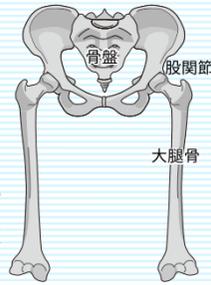
## はじめに

骨折は新生児から高齢者まで発症する可能性があります。ただ年齢やケガの仕方により特徴があります。今回は高齢者が転倒した場合に起こる可能性がある「脚の付け根の骨折」について説明させていただきます。

## どんな骨折？



そもそも脚の付け根とはどこかという、太ももの骨（大腿骨）と骨盤の骨の接合部分にあたる股関節のことを指します。この股関節の部分が転倒したりぶついたりすることにより骨折を起こします。



## どんな症状？

骨折ですから当然痛いです。もちろん歩けません・・・いえいえ、歩けるものもあります。完全に骨折していない状態（不全骨折）だと歩いて外来受診する人もいます。骨折と聞いてびっくりする人もいます。ただし転位（ズレ）してしまうと歩けなくなってしまいます。

## どうしたらわかりますか？

ほとんどの場合レントゲンでわかります。先述の不全骨折の場合はレントゲンではわからずMRIという検査でわかることもあります。

## 治療はどうなりますか？

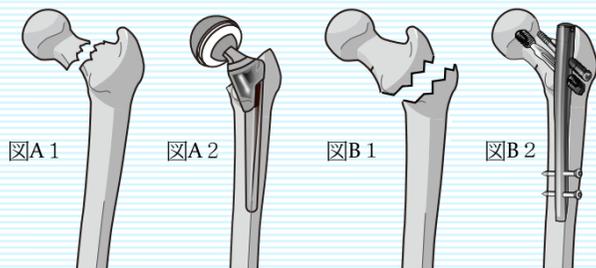
股関節の部分の骨折は、折れる部位により①大腿骨頸部骨折②大腿骨転子部骨折の二つに分けることができます（図1）。どちらの骨折も可能であれば手術加療を行い、早期リハビリテーションを行う必要があります。なぜ①と②に分けたかという、①と②で手術の方法が異なります。それでは①と②についてくわしくみていきましょう。

### ①大腿骨頸部骨折

この部分の骨折は、骨折することにより血流障害が起こりやすい場所です。そのために骨がくっつかない事が多く、人工の骨頭に入れ替える手術（人工骨頭挿入術）が必要となります。（図A1・A2）

### ②大腿骨転子部骨折

この部分の骨折は、大腿骨頸部骨折と違い骨がくっつきやすい場所です。そのためにできるだけ良い形に整復し、金属製の固定材（ネジなど）でしっかり固定します。（図B1・図B2）



## 手術・・・いやだなー。

手術をしないと痛みのために動けません。また、骨がくっつくまで荷重（歩くこと）ができません。骨がくっつくまでには数か月というとても長い時間が必要です。手術をせずにこれを待っていると最悪の場合、「寝たきり」の状態になってしまいます。「寝たきり」の状態になると肺炎、床ずれなどになりやすく、全身状態の悪化につながります。

## どんな人に起こりやすいですか？

骨粗鬆症を伴った高齢者に多く見られます。特に閉経後の骨粗鬆症の場合、急速に骨密度が低下するために女性に多く見られます。また筋力が低下すると転倒しやすくなります。例えば敷居やこたつ布団、絨毯の端っこのちょっとした段差につまずいてケガをする人もいます。

## どうしたら予防できますか？

まず骨粗鬆症にならないためにはバランスの良い食事（カルシウムだけとってもダメです）、日光浴、適度な運動を行う必要があります。また筋力低下の予防やバランス感覚を養い転倒しづらい体を作る必要もあります。骨密度は外来でも検査ができるので気になる方は検査をお勧めします。

## 最後に

2020年から新型コロナウイルス感染症の影響で外出しなくなり、体重は増え、筋力が落ちる人の割合が増えてきています。幸いなことに日高市は都内に比べ人口密度が低いです。家の周りの散歩でもいいため筋力低下の予防を行ってください。（ただし新型コロナウイルス感染予防のために、井戸端会議は行わないようにしてください）

# 心が軽くなる処方箋

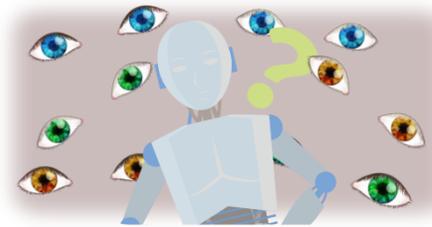
旭ヶ丘病院 内科医  
小室 朋子 医師

⑥



私たちは、生まれてから親、学校、社会によって、「人の目からみてどうか？」を基準にして「それでは、今自分がすべきことはなにか？」を選択することが当然のように、教育されているような気がします。

実際、「自分が感じるようにやってみてください」と言われると「え、自分が感じるようになって言われてもわからない、困る」という状態に陥ってしまいます。今、自分は目の前の状況に対してどう感じているのか？が、素直な自分の気持ちとして感じ取れないように、まるでロボット化された何かようになってしまっている人が多いのではないのでしょうか？



自分がどう感じるか？よりも、「世間的な正解はなにか？」を探し求めてさまよう大人を目の前にし、子供もその空気を読んで、「親に認められる正解はなにか？」「学校で良いポジションをゲットするための正解はなにか？」「会社でみんなと同じか、それよりちょっとマシな立ち位置をキープするための正解はなにか？」大人から、子供まで「正解探し」だけに集中し、生きているのに、みんな同じ、変わらない、個性のない、「普通の人」を目指している姿は、異様なようにも感じることがあります。



正解探しに夢中になっていると、「あの人、信じられない！」「あの人、許せない！」と、自分とちがうことをしている家族に、友達に、恋人に、同僚に、その度に裁きを与えてしまいます。違った意見の人、違ったことをする人に対して、これからの時代は許容し合っていくことが

大事のように思います。価値観が多様化しているのは、様々なニュースをみても感じる事です。自分と違う意見の人、違う行動をする人、に対して「あの人はそうなのね」と、それを好きになる必要はないけれども、裁きもせず、そうなのね、と許容する心持ちでいると、結局、自分に対しても、今よりもっと自由に感じて、自由に行動を選択できるゆとりを与えることにつながると思うのです。



私たちは、あまりに他人の目を気にし過ぎて、正解を求め続けた結果、個性をおしつぶし、我慢大会をお互いに押し付け合い、その結果、気分が滅入り、ひどくなれば身体にも影響が明らかに現れるのだと思います。何のために生きているのか？をいつも考えているわけではありませんが、少なくとも、我慢大会で優勝するために生きているのではないのでしょうか。

春になり、自分にも、自分以外の人にも、もっと自由に感じて、自由に行動を選択させてあげられる風通しのよい季節が、人間関係にも訪れるといいな、と思います。





## きぼうくん、こころちゃんからの 看護部紹介 第12回

### ワークライフバランス

当法人看護部では多様な働き方を推奨しています。当法人看護部は、病棟・外来（救急外来含む）・介護医療院・訪問診療などで、看護職・看護補助者、介護職が活躍しています。

特に家庭内の役割で子育てや介護をしている女性も多いと思いますが、当法人でも家庭と両立して空いた時間に地域医療や介護に貢献している職員も多いです。今回は実際に当法人で多様な働き方をしている看護部職員の紹介をしたいと思います。

基本的な就業時間は8時30分～17時までです。非常勤として看護部で働いている方の時間は、9時～15時、10時～14時、12時30分～16時、8時30分～16時、9時～13時など、個別に様々な時間で働いています。

では、業務はどのような分担になっているのか紹介します。外来では、常勤同様に診察の介助、処置介助、採血業務、救外業務などを行っています。病棟や介護医療院では、機能別業務が中心で、処置、検査準備と介助、入院対応、バイタル測定、配膳・下膳、経管栄養注入、投薬、血糖測定、入浴介助、オムツ交換、口腔ケアなどの業務を行っています。働く時間によって、有給休暇や夏休も付与され、プライベートを充実させることもできます。

また、働きながら看護学校に通っている学生も多く、主婦学生もいます。学生であってもそれぞれのライフスタイルに合わせて働ける環境を整えています。例えば、7時～11時30分、17時～19時、17時～21時、土日に1日勤務するなど、奨学金を受けながら働いています。学業優先と考えて個別に相談を受けています。

空いている時間を地域に貢献しませんか？

(看護部長 川野 奈緒美)



## あさひちゃんの相談日誌 No.8

母さん、僕がわからないの？



玄関先で転んだAさんは、その場で動けなくなり入院しました。幸い骨折はなく痛みも徐々に引いて、伝い歩きができるようになり「そろそろ退院できそうですね」と主治医からも話がありました。

「母さん、もうすぐ帰れるよ」と息子さんか声をかけると、Aさんは息さんの顔をまじまじと見つめて「どなたさまですか」と尋ねました。息さんは言葉を失いました。入院前のAさんは、料理こそお嫁さんに頼っていましたが、それ以外は何でも自分でできていました。「このまま家に帰って今まで通り生活できるのか」息さんは大きな不安に襲われたそうです。

けれど、入院から1ヶ月、Aさんは無事に自宅退院されました。退院と同時に「小規模多機能型居宅介護」を略して「小多機（しょうたき）」を利用したのです。

「小多機」は定員29名のコンパクトな事業から3種類サービスを提供してくれます。

- ①泊まり（ショートステイ）
- ②通い（デイサービス）
- ③訪問（ホームヘルプ）

Aさんは退院と同時に「泊まり」を利用して週末だけ自宅で過ごしました。その後少しずつ「泊まり」を減らし「通い」を増やしました。夜は自宅で家族と過ごします。スタッフやデイサービスの仲間ともしっかり打解けた頃「庭の草を取りたい」とのAさんの気持ちを尊重して「通い」を減らすことにしました。

一人で家にいる時間が増えた分「訪問」を利用して日に2回、顔見知りのスタッフに家に来てもらうようになりました。今では入院前とあまり変わらない生活をしています。

家族や本人の都合に合わせて柔軟に対応してくれて助かります。これなら認知症があっても自宅で一緒に暮らせると感じています。



日高市内には「小多機」が3ヶ所あります。詳しくお知りになりたい方は最寄りの地域包括支援センター、または当院の医療福祉相談室までお問い合わせください。

TEL **042-989-8624** 医療福祉相談室



こんにちは、  
介護医療院あさひヶ丘の  
介護福祉士井上です。



コロナウイルス感染症流行の中、介護医療院あさひヶ丘のレクリエーションも感染対策のあおりを受け、外出レクリエーションやボランティアを呼んでの盆踊りやフラダンス、夏祭りや餅つきなどの季節ごとの行事などなど、人が集まったり外へ出向くようなレクリエーションが全くできていない状態でした。しかし、そのような現状のなかでもスタッフ同士が協力しあい、感染対策を取りながら、居室ごとで行えるレクリエーションを行ってきました。今日はその一部をご紹介します。

利用者様からなんとといっても一番喜ばれたことは、いつもと違うおやつやコーヒー・紅茶などを利用者様にオーダーを取りながらお出しし召し上がって頂いた『おやつレクリエーション』があげられると思います。

通常でも毎日おやつはお配りしているのですが、普段はカロリーやアレルギーを配慮したおやつを提供しているため、チョコレートやうまい棒など高めのカロリーのおやつがでることはないのですが、この日は特別です。医師や看護師の指導のもと、クッキー、麩菓子、抹茶プリンなどなど、利用者様はいつも以上に大喜びで召し上がっておりました。

普段はなかなかお出しすることのない、コーヒーや紅茶も大好評で「私はブラックでお願い」「私は砂糖入りで」などオーダーを聞きながら「この方は実は苦いコーヒーが好きだったんだ！」や「この方はローズヒップ紅茶が好きだった



んだ！」などと、スタッフ間でも新しい発見がありました。利用者様からは「今度はいつやるの？」「このまえのコーヒーはとってもおいしかったわ」など、声をかけて下さる方もいて、我々の励みにもなりました。



他にも、毎年あさひヶ丘で恒例行事となっていた夏祭りも、コロナの影響で開催できなかったため、担当スタッフ同士で話し合い、せめて夏が来て祭りの時期という気分だけでも味わって頂きたい、

手作りで作った神輿を担いで男性スタッフが「わーっしょい！、わーっしょい！」と廊下と各居室を練り歩きました。最初は「何が来た？」と驚かされていた利用者様ですが、手を振って下さる方がいたり、一緒に「わーっしょい」と言って下さる方がいたり、夏祭りの雰囲気や少しも感じて頂けたのではないかと思います。



今後コロナ感染者減少のリバウンドや、インフルエンザ、ノロウイルスなどなど、感染症とのし烈な戦いは続きますが、介護医療院あさひヶ丘のスタッフ一同今まで以上に気を付けてまいります。一刻も早く利用者様が自由に外出や外泊をしたり、集まって行えるレクリエーションができるようになることを切に願っております。

## 伯鳳会グループ防災訓練活動参加報告



令和3年12月4日 伯鳳会グループ合同防災訓練に参加しました。今回は兵庫県尼崎市にある「はくほう会セントラル病院」が会場となり行われました。

訓練の想定は、南海トラフ地震による傷病者のトリアージ及び搬送ならびに津波による垂直避難訓練です。現場には、伯鳳会グループが導入した世界初の災害救援用CT、血液生化学検査装置等を搭載した災害救援車メディカルコネックスも配備されました。

旭ヶ丘病院からはAMAT隊員5名が病院救急車に乗車し、運営する老健施設でのトリアージとその傷病者を病院まで搬送する訓練を行いました。救急車での搬送は日常業務でも実施しているため、その経験が生かされました。

しかし、津波による被害は埼玉県にある当院では想定が無いため、1階から上階への避難は戸惑う部分もありましたが、グループ病院の方の助けもあり何とか避難させることができました。

日頃からあらゆる事態を想定し一人でも多くの方の命を助けることが我々の使命であると改めて感じた訓練でした。

(旭ヶ丘病院 事務長 小口 勝弘)



昨年の夏は、日高市を中心とした大規模な停電がありました。昭和40年代くらいまでは、時々停電がありました。子供の頃は停電の時、ろうそくの光にドキドキしながらも楽しかった思い出があります。この停電は、久しぶりの長い停電で、「あれはどこ？これも無い、エアコンが止まってしまった、どうしよう」とパタパタしてしまいました。皆さんはどのように乗り切りましたか？  
そこで今回は、いろんな災害に付きものの停電について、高齢者向けの在宅での対策を考えていこうと思います。

この停電のように、雷など自然災害からいきなり停電が起こる事もあります。もしものために日頃から備えをしておくといでしょう。

- ① 懐中電灯** (手持ち型、ランタン型、人感センサーなど) 併せて乾電池も用意しておきましょう。居室、リビング、トイレ等いくつか用意をしておくといでしょう。廊下などは日ごろから人感センサーライト等設置をしておくのもよいでしょう。以前はろうそくを使用しましたが、火事ややけどなどの危険もあるのでランタン型の電灯がお勧めです。
- ② 蓄光テープ** 暗くなると光るテープです。日常の中でも段差や家具などに貼っておく事で危険に対する目印になります。
- ③ 携帯電話用の充電バッテリー** 多くの家の電話は停電で使えないこともあるので注意してください。携帯電話は回線が込み合う事がありますが使えます。ただし充電ができないので、モバイルバッテリーや充電器(乾電池式、手回し式など)を用意しておくとい安心です。
- ④ 暑さ・防寒対策** 真夏の時や厳寒期の停電に備えて、暑さ・防寒対策は必須です。エアコンや扇風機、電気毛布やファンヒーターなど、家にある物の多くは電気が必要です。うちわや懐炉などアナログ仕様の物も置いておくとい安心です。
- ⑤ その他** ラジオ、水、非常食など、どの災害でも必要な最低限の物は用意しておくといいいですね。今回の停電でも早いところは20分程度で済みましたが、長いところは4時間近くかかったと聞きました。もっと長くなることも想定しておきましょう。



## 介護が必要な人の停電対策

### A) 福祉用具を使用している方へ

- ① 特殊寝台(電動ベッド)** 背上げ機能、足上げ機能、高さ調節機能などありますが、電気がないと動かす事ができません。急な停電で座った状態からもとに戻せなくなって具合が悪くなったなどの話を聞きます。ベッドによっては、手動でフラットな状態に戻せるものもあります。説明書は必ずそばに置いておくようにしてくださいね。
- ② 褥瘡予防マット(エアマット)** 機種によって対応が異なりますが、どれもいきなりエアが抜けるという事はありません。3時間以上は保つように設計されています。心配な方はエアホースを折り曲げて、空気の抜けを遅くする方法もあります。ただし、圧の切り替えは行えないので、自動での体位交換はできなくなります。
- ③ 昇降用リフト** 様々な機種があります。充電式、充電できないもの、必ず取り扱い説明書を確認するようにしてください。  
\*どの福祉用具に関しても、雷など停電の心配があるときには、もしものに備えて早めに安全な体勢を確保しておくといでしょう。また、日ごろから、取り扱いについて確認をしておくといでしょう。



### B) 医療機器を使用している方へ

- ① 人口呼吸器** (内部バッテリーがある物が多い。3~10時間程度持つ)  
長時間の時には蘇生用バッグを使用することもできますが、数人で交代しながら行う必要がありかなり大変です。外部バッテリーや発電機、インバーターなどの用意が望ましいでしょう。
- ② 吸引器** (停電とともに使えなくなる)  
足踏み式や手もみ式の吸引器もありますが、日常的に用意している人は少ないと思います。そのような時には小さな注射器のシリンジを用意してチューブに接続して吸引する方法もあります。
- ③ 在宅酸素(酸素濃縮器)**  
(停電とともに使えなくなる)  
本人が1分間にどのくらいの酸素を吸っているかによって対応が分かれます。  
・1L以下/分：多少息苦しさがあってもしばらくは酸素なしで様子を見てご対応下さい。  
・3L以上/分：息苦しさが出ます。酸素ポンペへの切り替えが必要です。ポンペの種類によってですが、2時間程度しか持たない可能性があります  
\*いずれにしても、日ごろの準備が大事になります。対処ができなくなった時にはすぐにかかりつけ病院への連絡をしてください。



## 食の便り

# きくらげについて



きくらげには黒きくらげと白きくらげがありますが、乾燥させた黒きくらげが一般的です。今回は黒きくらげについて説明します。食物繊維を豊富に含んでおり、便通の改善や、歯ごたえによる食べ過ぎの予防が期待できます。また、カルシウムの吸収を促す栄養素である「ビタミンD」も豊富に含んでいます。(生きくらげにはあまり含まれません) ビタミンDは油脂に溶けやすい性質があるので、炒め物などの油を使う料理で食べるのがおすすめです。



(栄養科)

## 薬局コラム

### 薬を服用する時の飲み物に注意!

錠剤やカプセル剤、粉薬などはコップ1杯の水かぬるま湯で飲むのが理想的です。薬が十分な水に溶けて、吸収されやすくなります。水が少ないと、食道や胃、腸の粘膜にくっついて溶け出し、粘膜に炎症などのダメージを与える心配があります。  
お茶やジュースなどの飲料には、ビタミンやミネラル、カフェインなどさまざまな成分が含まれています。そのようなさまざまな成分が、薬に含まれる成分と相互に作用しあい、効果を減少させることもあります。服用するときは、水又は、ぬるま湯をお勧めします。



(薬局)

こんにちは  
訪問看護です



高齢者の方々にとって、転倒・転落は骨折や頭をぶつけるなどの大怪我につながりやすい傾向にあります。転倒により動けない状態が長く続くと、筋力低下や認知症の進行などが起こり、介護が必要となる事も少なくありません。高齢者の介護が必要となった主な原因は、認知症や脳血管疾患、高齢による衰弱に続き、骨折・転倒も多いのです。そのため、高齢者やそのご家族にとって、その危険性を知り対策をしておくことが、要介護の予防にもなります。

では、転倒の主な原因は何でしょうか？①加齢による身体機能の低下②病気や薬の影響③運動不足と言われています。また、転倒しやすい場所はどこでしょう？  
①浴室などの濡れた所②階段や段差③床に物が置いてあるなどの片付いていない所が多いと言われています。

### 寝たきりにつながる転倒を防ぐ

私たち訪問看護師は、身体機能・認知機能を評価し、生活環境がご本人に適しているのか確認し対策をとっています。ケアマネージャーとも相談しながら、手すりや段差スロープを設置したり、滑り止めシートやクッション材を利用するなどの環境整備を行っています。また、薬による転倒リスクがあれば、医師と薬剤調整を相談することもあります。そして、転倒を予防するためには、リハビリによる筋力トレーニングも大切です。転倒しないためのリハビリは、脚だけではありません。手すりなどに掴まるための手と腕の筋力、体のバランスを保つためには体幹の筋力も必要になります。

皆さんももう一度、ご自分やご家族の身体機能や生活環境を見直して、転倒予防対策を試みませんか。

(訪問看護ステーション)



# スギ花粉症とアレルギー

## <症状について>

スギ花粉症はスギ花粉が原因となってくしゃみ・鼻水・鼻づまり・目のかゆみなどのアレルギー症状を起こす病気で日本人の約1/4がスギ花粉症であると言われています。

一度発症すると自然に治まることが少なく、近年では発症が低年齢化しています。辛い症状が日常生活の様々な場面で影響を及ぼし、QOL（生活の質）が低下することがわかっています。（思考力の低下、睡眠障害、外出への支障、疲労など）

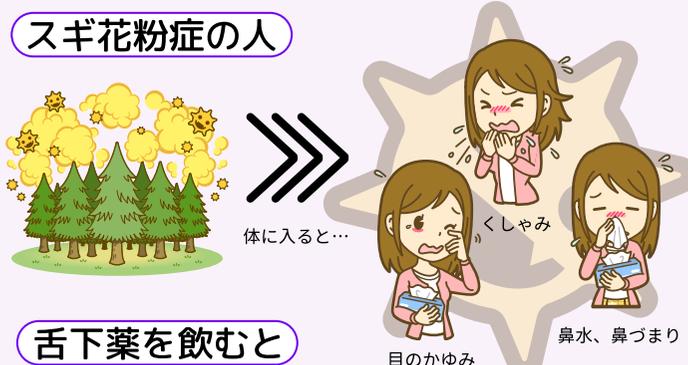
## 花粉症 なんとかしたい



旭ヶ丘病院 東館1階  
月火水金 9:30-12:00 14:00-16:30  
(受付 8:00-11:30 13:30-16:00)  
(補聴器外来(予約制) 水曜午後)

## 耳鼻いんこう科

### スギ花粉症の人



体に入ると… くしゃみ、目のかゆみ、鼻水、鼻づまり

### 舌下薬を飲むと



花粉アレルギーの元が入っているお薬  
体を少しずつスギ花粉に慣らします  
スギ花粉に強い体!!

## <治療について>

### ①薬物療法

症状を起こす物質（ヒスタミンなど）の働きや鼻の中の炎症をおさえて自覚症状を和らげます。

### ②アレルギー舌下免疫療法

スギ花粉を原料とするエキスから作られた薬を少量から服用することによって体を慣らし、スギ花粉によるアレルギー症状を和らげます。スギ花粉の飛散終了時期より、医師と相談の上開始します。体をアレルギーに慣らし、根本的な体質改善が期待できます。

※小児科・耳鼻科で処方可能です。

お気軽に外来スタッフまでご相談ください。

(外来)

## 「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階受付奥に医療福祉相談室がございます。  
タペストリーで「不在」となっている場合は、病院受付にお声がけください。  
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



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



医療法人 積仁会

救急指定・労災指定

## 旭ヶ丘病院

ASAHIGAOKA HOSPITAL

T 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

