

在宅医療1年を振り返って

特定医療法人自由会 岡山光南病院・こうなんクリニック 内科 橋本 健三



私は卒業後、12年間の急性期病院勤務を経て、1年前から岡山光南病院・こうなんクリニックで初めて在宅医療の世界に入りました。在宅医療は制度、診療内容など病院とは大きく異なり、戸惑うことが多く、それに対応すべく必死に勉強をした1年でした。

当院の在宅医療の歴史は長く、クリニックは2012年に機能強化型在宅療養支援診療所の指定を受け、訪問看護ステーション設立は25年前です。今までも3人の医師で400人の在宅/施設患者を診ており、岡山市内ではかなり大きい在宅グループと思われれます。

私が1年前から加わり少し変化した部分は、対象の患者さんが今までは施設中心でしたが、在宅（自宅）患者さんを積極的に受け入れるようにしました。特に癌末期で自宅での生活を希望される方の支援を頑張っています。この1年間（H29.6-H30.5末）で癌末期患者さんは新規で18人紹介して頂き、9人を自宅で看取りました（3人は他院で看取り、6人は継続）。その患者さんの中には診療開始して1年がたつ方もおられますが、大半は短い診療期間になります（9人中5人は1週間以内に永眠）。最短は、自宅に戻られて1時間以内の方もおられました。この方々に関しては何のための退院なのか、亡くなるために帰ったのかという考えもあるかもしれません。しかし私自身は、本人の意識は低下していても入院中からずっと会いたがっていた数匹の愛犬、ご家族に囲まれながらの旅立ちに同席すると、決して意味のないことではないと感じています。ただそれを実現するためには、時間との闘いがあり、病診連携、フットワークの軽さも大事です。そして紹介元の病院スタッフ（ほとんどが急性期）が気軽に相談できる関係づくりと多職種での情報共有が必要だと思います。また自宅での看取りを行うためには介護力と本人・家族の安心感も大切です。厚労省の調査で、終末期に望む療養場所は、55%が自宅ですが、実際自宅だった方は13%でした。それを困難にする主な理由は、介護する家族がいない、家族に負担がかかるなどの「介護者の問題」、病状の変化や急変時にすぐに医療機関に入院できるかなどの「症状に対する不安」です。ご家族もある程度の覚悟が必要ですが、在宅看取りを定着させるには不足部分をカバーする介護力/介護サービス、不安を解消する看護/医療の介入がカギになります。また現在進められている地域包括ケア（地域の助け合い、小さい区域での医療介護の連携など）の発展も重要になってきます。

私たちは、

- ①医療者が今後予測される経過や対処方法を何度もわかりやすく説明する。
- ②もし在宅での療養継続が困難な場合のために後方支援病院を確保しておく。
- ③本人、家族へ療養場所の選択や治療方法は状況に応じて変更可能であること、在宅の多職種に相談することで不安は軽減されることなどを理解してもらう。

などを行い、介護者の負担軽減に努めたいと考えています。

私が医者になってから現在まで診療をする上で一番心がけていることは、患者さんが人生の最期を迎える時の医者がこの人で本当によかったと思ってもらうことです。

今後も診療を重ね、誰からも信頼される医師になれるように精進していきます。在宅診療が必要な場合はいつでもご連絡ください。お待ちしております。

2018年度 新人研修を終えて

キャリア推進室 知野見、平野、平松、中尾



今年度も新卒の若手から新たな職場として選んでくださった経験者までバラエティーに富んだ新入職員8名を迎えることができました。研修では交流分析を学び、『理想のチームとは何か』という課題を通じて部署、職種、世代、性別を超えて積極的に意見交換しました。自分自身、他者と向き合う内容の濃い1日になったと思います。お互いを知り合えた同期入社の仲間として横のつながりを保ちつつ自由会を支える一員として頑張ってもらえることと期待しています。



新人紹介

質問内容 ①出身地 ②職種 ③趣味 ④抱負



森 日向子 もり ひなこ

- ①岡山市東区
- ②岡山光南病院 病棟看護師
- ③合唱（歌を歌うこと）
- ④いつも笑顔を忘れずテキパキと頑張ります。宜しくお願い致します。



高林 加奈 たかばやし かな

- ①山口県下関市
- ②岡山光南病院 病棟看護師
- ③車で遠出、カメラ
- ④患者さんの笑顔を引き出せる看護が提供できるよう、努力したいと思っています。



三宅 梓 みやけ あずさ

- ①岡山
- ②岡山光南病院 病棟看護師
- ③読書
- ④早く仕事ができるように頑張りたいです。



赤木 裕樹 あかぎ ゆうき

- ①岡山県
- ②岡山光南病院 病棟ケアワーカー
- ③サイクリング
- ④国家試験に合格し、理学療法士になれるよう、努力します。



光藤 里紗 みつふじりさ

- ①岡山
- ②岡山光南病院 作業療法士
- ③旅行、映画鑑賞、料理
- ④業務と環境に早く慣れ、患者様に合った最善のリハビリが提供できるように頑張ります。また、勉強会参加や資格取得にも積極的に取り組んでいきたいです。



橋井 理沙 はしいりさ

- ①岡山県
- ②岡山光南病院 病棟看護師
- ③ライブに行くこと
- ④患者さんに思いやりを持って明るく元気にがんばります。



小橋 未和 こばし みわ

- ①岡山
- ②岡山光南病院 病棟看護師
- ③カメラ、旅行（沖縄）
- ④よんな～よんな～ちばりんどー！ ゆたしくうにげーさびら（ゆっくりゆっくり頑張ります、よろしくお願ひします。）沖縄弁



三宅 純子 みやけ じゅんこ

- ①岡山県
- ②岡山光南病院 病棟ケアワーカー
- ③食べること、旅行
- ④1つ1つのケアを丁寧に言い、早く患者様、家族様、スタッフの方に信頼されるようになりたいです。



原田 樹 はらだ いつき

- ①岡山
- ②岡山光南病院 理学療法士
- ③音楽鑑賞、映画鑑賞
- ④入社してまだまだ未熟ですが、業務の基本をしっかりと身につけ、患者様と同じ目線で向き合いながら、楽しく仕事ができればと思います。



中岸 真里子 なかぎし まりこ

- ①広島県福山市
- ②岡山光南病院 医療事務
- ③パン屋・カフェ巡り
- ④早く業務を覚えて、笑顔で対応できるよう頑張ります。よろしくお願ひいたします。



塚崎 あゆみ つかざき あゆみ

- ①岡山
- ②こうなんクリニック 事務
- ③適度な運動・ハンドメイド雑貨
- ④地域医療に貢献できるよう「誠実・正確に」を心がけ業務に取り組みます。



奥口 弘子 おくぐち ひろこ

- ①秋田県
- ②こうなんクリニック 看護師
- ③ドライブ、読書、ヨガ、スキー
- ④岡山に転居して3度目の夏を迎えます。在宅医療に携わりながら、岡山を知り看護師としても成長していきたいと思っています。



大野 照明 おおの てるあき

- ①岡山市
- ②こうなんクリニック ドライバー
- ③ギター演奏
- ④利用者様の安全を第一に考え楽しく愉快に送迎させて頂きたいと思っております。



萩原 千晴 はぎはら ちはる

- ①岡山市
- ②訪問看護ステーション 作業療法士
- ③テニス、散歩、食べること、読書
- ④利用者さんや周りの方々が、実際の生活の場でより楽に安全に楽しく生活できるよう、いろいろな視点からお手伝いができるようになりたいと思います。



伊達 絵理 だて えり

- ①岡山県
- ②ほほえみ保育園 保育士
- ③お城巡り
- ④ムードメーカーとして楽しい保育園にしていきたいです。



栗坂 智映子 くりさか ちえこ

- ①岡山県
- ②こうなんクリニック 看護師
- ③旅行・読書
- ④今以上の自分を目指して学んでいきたいと思っています。



山下 隆 やました たかし

- ①岡山県
- ②こうなんクリニック 介護士
- ③スポーツ観戦
- ④人にやさしくなれるように頑張ります。



栗原 千咲 くりはら ちさき

- ①福岡県北九州市
- ②訪問看護ステーション 理学療法士
- ③サーフィン、釣り、ドライブ
- ④利用者様が少しでも自分らしく生活が送れるように支援します。訪看スタッフの一員として、少しでもスタッフのサポートができるように頑張ります。



蜂谷 梓 はちや あずさ

- ①岡山県
- ②ほほえみ保育園 保育士
- ③音楽鑑賞
- ④いつも笑顔で子どもと接し、子どもや保護者から信頼される保育士になりたいです。



角南 高之 すなみ たかゆき

- ①岡山県
- ②本部
- ③アウトドア、カヌー
- ④金融業務経験を基に皆様のお役に立てるよう頑張ります。カヌーを趣味にしておりますが、今年から流行りのSUPも始めました。海でも川でも遊べます。夏の間に乗ってみませんか。岡山カヌークラブ (<http://canooclub.web.fc2.com/home.html>) の行事に合わせて行動しています。

登山同好会



今年度初登山は、赤磐市熊山登山でした。
 さすが、晴れの国岡山!!
 天候にも恵まれ、小鳥の囀りを聞き、水のせせらぎを感じながら楽しい登山ができました。毎回、山頂で食べるカップラーメンは最高に美味しいです。
 今年度も楽しく登って、活動写真も院内ギャラリーに展示したいと思っています。



摂食・嚥下障害について

特定医療法人自由会 岡山光南病院 言語聴覚士 大越 佑未



摂食・嚥下障害とは？

食事を摂ることを「摂食（せつしょく）」、食べ物や飲み物を飲み込むことを「嚥下（えんげ）」といいます。みなさんは「誤嚥性肺炎」という言葉を聞いたことはあるでしょうか？現在、死亡原因の第3位を占めている肺炎の約7割はこの誤嚥性肺炎と言われています。この誤嚥性肺炎とは文字通り、食べ物や唾液が気道・肺に入ってしまう（誤嚥）、炎症を起こしてしまうことをいいます。

私たちは普段5つのプロセスを踏みながら食事をしています

《①食べ物を認識する→②口の中に食べ物を入れる→③噛んで飲み込みやすい形にまとめる→④飲み込む（喉に送り込む）→⑤胃に送り込む》

この一連の働きを「摂食・嚥下機能（せつしょく・えんげきのう）」といいます。

このどこかに問題が起きることを摂食・嚥下障害と呼び、次のような症状がみられます。ご自身や周りにこのような症状が出ている方はいませんか？

- 食事中によくむせる
- 食事中以外にもむせることがある
- 食べ物が口からこぼれる
- 飲み込んだ後も口の中に食べ物が残る
- 食後や飲水後にガラガラ声が出る
- 今まで飲んでいた薬が飲みにくくなった
- 体重が減ってきている

当てはまるものがあれば摂食・嚥下障害のサイン、つまりは誤嚥性肺炎の予備軍かもしれません。一度医療機関に相談してみることをおすすめします。当院でも、摂食・嚥下の様子を詳しく調べる VF 外来を火曜日・金曜日の14：30～（要予約）行っていますので、お気軽にお問い合わせください。

摂食・嚥下障害の予防策として、【嚥下体操】をおすすめします。

嚥下体操のやり方

- ① 深呼吸 鼻から吸ってゆっくり口から吐く
- ② 首をゆっくり回す
- ③ 首を横に傾げる（写真A）
- ④ 肩を上下に動かす
- ⑤ 背伸び
- ⑥ 頬を膨らませたりすぼめたりする
- ⑦ 舌を出したり引っこめたりする
- ⑧ 舌を左右に動かす（写真B）
- ⑨ 大きく息を吸って3秒止めてから吐く
- ⑩ 「パVPVPバ・ララララ・カカカカ」をゆっくり言ったあと早口で言う
- ⑪ おでこに手を当てて抵抗を加えながら下を向く（写真C）
- ⑫ 深呼吸



食事の前に行うと効果的です★

岡山光南病院 回復期病棟の退院後フォロー

追跡調査

特定医療法人自由会 岡山光南病院 理学療法士 異 真音

当院では、自宅へ退院された方を中心に、看護師から電話による退院後の聴き取り調査やリハビリスタッフによる退院後の自宅訪問を実施しています。

実際に電話対応や訪問調査を実施し、退院後の生活がイメージ通りの方もいらっしゃいますが、介護保険サービスの変化や、自宅の環境に変化がある方、転倒されている方など、様々なケースが見受けられます。退院した直後は、生活する環境の変化により、動作の不安定性や疲労も生じやすい傾向があります。

追跡調査を行うことにより、上述したような退院後の想定外な状態に対してアドバイスを行うことができ、それが自宅復帰のサポートにも繋がると考えています。

退院後の情報をご家族やご本人から直接聞かせていただくことは回復期病棟の質を高めるための大変貴重な情報であると感じています。退院後の不安を少しでも取り除けるような取り組みを今後も行っていきます。



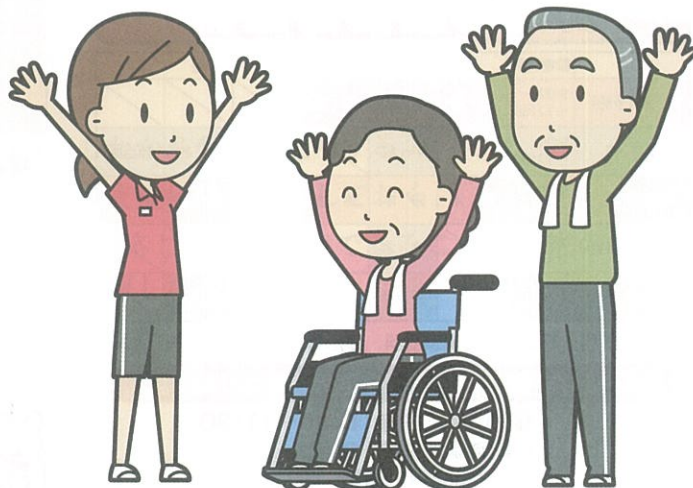
回復リハビリテーション病棟協会全職研修に参加して

特定医療法人自由会 岡山光南病院 理学療法士 日並晃太郎

平成30年6月16日から2日間、回復期リハビリテーション病棟協会主催の第110回全職種研修へ病棟看護師：竹原、作業療法士：大代、医療相談員：石川、理学療法士：日並の4名が参加しました。

平成30年度の医療・介護報酬同時改定に伴った、回復期病棟の総論、国際生活機能分類（生活と障害を判断するための分類）、栄養の3つのテーマについて講義がありました。後半は提示された症例に対してグループでの模擬カンファレンスを行い、より質の高い医療を提供するための案を出し合いました。また他施設の各職種が集まり、病棟生活や退院支援、共通した話など改定にあたっての工夫点・取り組み等のお話をたくさん聞くことができました。

今回の研修を通して回復期病棟が担うべき役割や、より質の高い医療を提供するためにカンファレンスによるチームの密な連携が必要であることを学びました。個人の知識・技術の向上、チームの強い結束を図り患者様に還元したいと思いました。



今回は、記念すべき第10回目！これもひとえに皆様方のお力添えのおかげと感謝しております。ありがとうございます。

病院や在宅でリハビリを行ったり、その援助にあたった時、日々の生活でふと心に湧き上がってきた思いを五七五で表現してください。リハビリに限らず、ほほえみがこぼれるような内容であれば、どんなことでも構いません。詳しくは自由会ホームページをご覧ください。皆様のご応募、お待ちしております。



前回ほほえみ俳句・川柳授賞式

HOHOEMI Project

第10回

ほほえみ俳句・川柳

応募締切
2018年
10月31日(水)
お一人三句まで

応募要項
病院や在宅でのリハビリで行ったこと、その援助にあたったこと、日々の生活でふと心に湧き上がってきた思いを五七五で表現してください。内容は自由です。詳しくは自由会ホームページをご覧ください。

賞状
2019年1月15日(日)までに
自由会事務局へ送付してください。
送付先は岡山光南病院 自由会事務局
〒767-3000 岡山光南病院 自由会事務局
〒767-3000 岡山光南病院 自由会事務局

申し込みは自由会ホームページをご覧ください。
特定医療法人自由会

熱中症の症状と重症度について

特定医療法人自由会 岡山光南病院 外来看護師リーダー 山谷 佳江



熱中症は、軽い症状から命に関わる重症なものまで、段階的にいくつかの症状がみられます。軽いものでは、立ちくらみや呼吸や脈が速くなる、唇のしびれなどがあり、また大量の汗をかいて体内の水分と塩分が不足すると、足や腕、お腹などの筋肉に痛みを伴うけいれんが起こることがあります。他にも脱水症状によってだるさ、頭痛、めまい、吐き気などの症状が現れることも。さらに症状が進むと40度以上の高熱、意識障害、けいれん、異常行動を起こすことがあり、この状態を熱射病といいます。脳内の温度が上昇することで神経に異常が起こり、命を落とすこともある危険な状態です。

1. 熱中症の発症数が急増する7月は熱中症予防強化月間です！
2. 熱中症の症状が現れたら、まずは涼しい場所へ移動しましょう
3. 熱中症は予防が大切です
4. 小さい子どもや高齢者は屋内での熱中症にも注意が必要です。

- ① 暑さを避けましょう
- ② 服装を工夫しましょう
- ③ こまめに水分を補給しましょう
- ④ 急に暑くなる日に注意しましょう
- ⑤ 暑さに備えた体づくりをしましょう

外来診察担当医表

	診察時間	月	火	水	木	金	土
内科(予約)	9:00~12:00	三好	森田	橋本			
内科	9:00~12:00		中村		中村	中村	担当医
整形外科	9:00~12:00	鈴木	鈴木	鈴木		鈴木	鈴木
内視鏡(胃・予約)	9:00~12:00		橋本				
摂食・嚥下(予約)	14:30~15:00		担当医			担当医	

内科 胃腸科 呼吸器科 循環器科 整形外科 リハビリテーション科

午後は訪問診療・予約検査のみとなります。

*受付時間 午前:8:30~11:30

*診察時間 午前:9:00~12:00

休診日 日曜・祝日

※外来診察表は、都合により変更することがあります。お電話でお確かめください。

基本理念

すべての患者さんが身体的、社会的状況に応じた最適な医療が受けられる病院および診療所を目指します。

理念に基づく方針

- ① 私達は地域医療機関や保健福祉施設と密接な連携をとり、きめ細やかな心配りのある医療を目指します。
- ② 私達は患者さんに対して十分な説明を行い患者さんの選択に基づいた開かれた医療を行います。
- ③ 私達は患者さんの権利の尊重とプライバシーの保護を行います。
- ④ 私達は患者さんに満足いただける医療およびリハビリテーションを目指します。
- ⑤ 私達は人の和を大切にしたいチーム医療を進めます。



医療法人 自由会 岡山光南病院

岡山市南区東畦767-3 TEL086(282)0555

ホームページ <http://medical-jiyukai.jp/>

H30.7.1