

桜竹梅

平成21年 秋号



発行所 医療法人 仁栄会
〒780-0066
高知県高知市比島町4丁目6番22号
TEL 088-823-2285
FAX 088-824-2363
発行者 島津 栄一
ホームページ
<http://www7.ocn.ne.jp/~shimazhp/>



ご挨拶

理事長 島津 栄一

早くも秋分の日が過ぎ、最も快適な季節になりました。

先日、病院の観月会を正蓮寺の山の家で催しましたが、天気にも恵まれ、皎々と冴える満月は凛として美しかったです。

高知市は地域密着型サービス事業の拡充に向け、第4期介護保険事業計画（平成21年度～平成23年度）において、各圏域、各サービス事業ごとに施設整備目標を設定し、本年6月全圏域（東、西、南、北部）に①認知症対応型共同生活介護（グループホーム）各2ユニット、②地域密着型特定施設入居者生活介護事業各1施設（29床）の募集を行いました。

北部に属する仁栄会も地域密着型特定施設入居者生活介護事業を、比島町4丁目608番地（元NHK寮の跡地 約200坪）に建築したいと整備許可申請を行いましたところ、10月初め、他にも応募している所もあったようですが、仁栄会に整備許可がおりました。申請に提出した平面図をもとに設計し、建築申請するのに6ヶ月、業者を選定し、建築に6ヶ月位を要しますので、来年10月1日頃に開設する予定です。

地域密着型特定施設（以後、密着特定）とは、高知市在住の介護認定者の方が利用できるという意味であり、別に県指定の特定施設もあります。入居者生活介護とは、小規模の老人ホームだと思えば理解し易いと思います。

密着特定の施設基準は、介護居室の定員は1人で介護を行うのに適当な広さを要します。それとは別に一時的に利用者を移して介護する一時介護

室も必要です。（病院の重症室と同じ考えでしょう。）

仁栄会の計画では、介護居室は、2階に10床、3階に10床、4階に9床、各階に食堂、浴室が有ります。その他広い機能訓練室や地域交流スペースも計画しています。

従業者は、①生活相談員 1名以上

②看護・介護職員は要介護者

3：1＝10名

看護職員 1名以上

③機能訓練指導員 1名以上

④計画作成担当者 1名以上

⑤管理者 1名

運営に関しては、グループホームや小規模多機能居宅介護と同じです。

当院では、通院患者さんがだんだん高齢となり、介護度が上昇した場合を考え、通所リハビリ、訪問介護、介護支援、グループホーム、高齢者専用賃貸住宅、小規模多機能居宅介護等開設してまいりましたが、この地域密着型特定施設入居者生活介護事業は最も介護度の高い利用者を収容する施設であり、これで介護度に応じて必要な介護サービスを全て提供することが可能になりました。

質の高い医療と介護を連携して提供するという目的にまた一歩近づいたことを嬉しく思います。



高齢者の再就職

－目的を明確にしてから－

平均寿命が長くなったため定年後の生活期間も長くなり、定年退職後も元気な高齢者は、年金だけに頼らず外で少しでも働きたいと思う方が多くなってきました。厚労省の調査によりますと、65～69歳で男性の約50%、女性の約29%が働いています。

高齢者社会の中で定年退職後の再就職は、今後の日本経済にも影響していく課題です。高年齢者雇用安定法の改正により平成18年4月から、企業は「定年の廃止」、「定年の引き上げ」、「継続雇用」のいずれかで雇用を延長しなければならなくなりました。

退職後、働きたいという人が増えていますが、長引く経済不況下では高齢者の再就職も容易とはいえないのが現状で、続けて仕事できるにしても条件などやはり厳しくなっています。貴重なセカンドライフを無駄に過ごさないようにするためにも、再就職の目的をはっきりさせることが大切です。

再就職をするに際しては、まず、やらなければならないのは、自分はどの分野の知識、どの分野の経験を発揮できるかを客観的に評価することです。高齢者に求められるのはスペシャリストとしての能力です。その上で、目的にあった仕事や働き方を選ぶ事が大切です。

目的により、生活費、将来への貯蓄、小遣い稼ぎなど生計維持が目的か、生きがい、夢を叶える、社会貢献、健康維持などを目的とするのかにより、希望する仕事の内容、再就職先や勤務条件、働く期間などを絞ることができます。

再就職先の職場環境が前職と大いに異なる民間企業では長続きしません。早い時期から、再就職へ向かっての気持ちの切替えに努め、自分の職業能力を見極めることにより、職場環境の変化に適応できるよう準備しておく必要があります。

再就職先の多くの企業は営利を目的としているため、前職で有していた権威や職位などよりも、その人の能力や態度が重視されます。例えば、民間企業の中には、公務での法令の運用の仕方や解釈力など実務に関する知識を持つ退職国家公務員を望んでいるところがあります。役所への許認可などの申請書や役所からの各種調査に対する報告書などを的確に作成できる人材を望んでいるところもあるようです。

高齢者の再就職は、補助的業務の即戦力となる人材を安い賃金で雇用することが多いようです。高齢者の再就職先は中小企業や新興企業に偏っており、一般的には給料も大幅に下がることを認識すべきです。したがって、企業規模や給料額には固執せず、柔軟な気持ちで再就職することが大切です。

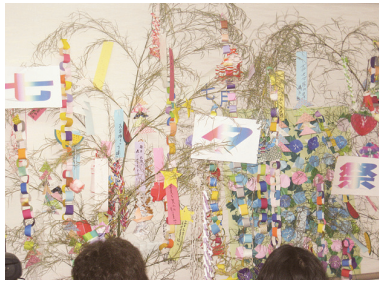
仕事探しに当たっては自己の意識改革が大切で、意識改革なくして高齢者の再就職は成功しません。再就職をしたら過去の栄光は捨て、職場での人間関係で権限を鼻にかけたような横柄な態度を表に出さず、組織の最末端に位置して何でも自分で行うというくらいの覚悟を決めなければなりません。補助的な仕事で収入が少なくても仕事をしていることに喜びを感じ、仕事することを楽しむという意識改革が大事です。

定年退職後からの再就職には十分な準備期間を設けられないことが多く、定年後に「サンデー毎日」の期間が長いと、就業意欲や気力も萎えてしまい、その回復に時間がかかることとなりますので、再就職のタイミングも大切です。目的によってはセミナーや通信教育を受けたり、資格を取得したりして、専門性を高め、パソコンなど新しい知識を習得することも必要になります。

実際には高齢者は以下のような就業形態を選ぶことになります。

- 正社員
- 契約社員
- 派遣社員
- パート、アルバイト
- 在宅ワーク、S O H O（業務委託）（Small Office Home Officeの略）
- 起業、フランチャイズ、代理店
- 海外出張、など

グループホーム やすらぎ



《七夕祭》7月7日（火曜日）

入居者さんと一緒に、「短冊」や「飾り」を作り「七夕」の歌を唄い、美味しい散らし寿司やデザートを食べながら楽しく過ごしました。

《三味線鑑賞会》7月28日（火曜日）
グループホームやすらぎフロアにて、『入交哲史さん』来訪により三味線と唄を聴かせて頂きました。
「お座敷小唄」「よさこい節」など、入居者さんも一緒に唄われ、とても楽しい時間を過ごす事が出来ました。



《びんの会公演会》8月5日（水曜日）

『日本赤十字奉仕団びんの会』の方々による、日本舞踊・歌・お話等を、入居者さんと一緒に過ごさせて頂いております。



《野菜作り》

ホームのベランダで、プランターを利用して『おくら』『茄子』の野菜を育てています。
育った野菜は、利用者さんが「即席漬け」等の簡単に美味しく作れる調理法を職員に教えて下さり入居者さんに作って頂いた料理は、とても美味しくくて次は何を作って下さるか楽しみにしています。



災害対策の現況（平成21年8月現在）

この度より、透析室における災害対策の情報共有化を図るために広報誌の紙面にコーナーを頂き、災害対策の現況やトピックについて連載させて頂きます。

【災害対策の現況】

- ・断水時の水の備蓄量、
→ 水…34,000ℓの備蓄
- ・停電時の自家発電の稼動時間
→ 電気…自家発電機2機設置（10.5～12時間運転可能）
- ・医薬品や透析器材の備蓄
→ 4日分を確保
- ・情報伝達
→ 災害時優先電話、災害時優先携帯電話を設置、171災害時伝言ダイヤル、メールなど

《最近の取り組み》

- ①平成21年7月14日、15日に外来透析患者92名に災害対策に関するアンケート実施
- ②平成21年7月27日 災害対策に関するアンケート結果を患者さん向けに掲示
- ③平成21年8月1日 技士12名が災害時伝言ダイヤルの模擬訓練を実施
- ④平成21年8月10日 171災害時伝言ダイヤルについてポスターを作成し掲示
- ⑤平成21年8月19日、20日 高知県作成「在宅要医療者の災害対応」パンフレット外来患者さんに配付
- ⑥平成21年8月19日、20日 透析患者カードと透析条件を記載した用紙を併せて配布
- ⑦平成21年8月19日、20日 メールアドレスを持っている方に災害時用として教えていただく

《今後の予定》

平成21年9月には、日本透析医会の災害時情報ネットワークのインターネットによる災害時情報通信や、171災害時伝言ダイヤルなど模擬訓練を行う予定となっています。また、9月8日（火）院内防災訓練が予定されており、臨床工学部も積極的に参加していきたいと考えています。

第31回透析技術認定士試験を受検して

臨床工学技士 桑名 佑恒

透析技術認定士試験を受験するには、3月16日～3月19日までの4日間決められた講習会を受講しなくてはなりません。学生生活を離れ7年も経過している私には、4日間も受講できるのかと不安いっぱいでしたが、講習会は大変勉強になる内容でありあっという間に経過しました。

講習会を受講し終わると毎晩、今回一緒に参加していただいた吉良さんに、居酒屋で夜の講習会を受け充実した4日間を過ごせることが出来ました。

試験は5月17日に実施され無事に合格することが出来ました。この結果は、日々お世話になっているスタッフのおかげだと思っています。本当にありがとうございました。

今回の透析技術認定士取得を励みとして、今後も透析業務に従事したいと思います。

透析室勤務 吉良 匡司

去年の夏、瀑布川室長より、『透析技術認定士の試験を受けてみないか』と声をかけていただいたことがきっかけでした。

試験を受けるためには、東京で4日間の講習を受ける必要があり、長い間、仕事を休まなければならなく、他のスタッフに迷惑をかけることになるのでは?とも思ったりもしましたが、せっかく頂いたチャンスなので是非、試験を受けてみようと思いを決しました。

学生時代からもう十数年が経ち、まともに講義も頭に入るか心配でしたが、共に4日間を過ごしてくれた桑名くんのおかげもあり、無事に講習も終え6月には、認定試験にも合格することができました。これからは、東京で学んできたことを生かして、がんばっていききたいと思います。それと、休みの間に支えて頂いたスタッフに感謝です。ありがとうございました。

第7回 日本医療マネジメント学会 高知県地方会

臨床工学技士 田窪 伸吾

平成21年8月23日にかるぽーとにて、第7回 日本医療マネジメント学会高知県地方会が開催され、発表してきました。

発表した内容は、透析コンソールが、毎朝自己診断しているデータを、透析支援システム（フューチャーネットⅡ）を介しパソコンへ取り込みデータ管理することの有効性について発表しました。

会場が広かったので緊張してしまいましたが、スムーズに発表することが出来ました。

今後、学会発表できる機会があれば積極的に発表したいと思います。



栄養だより ～ 食事から考えるかぜ・インフルエンザ対策 ～

栄養補給と予防に役立つレバー、緑黄食野菜

かぜをひいたときには、発熱などによって代謝が高まり、エネルギー消費量がふえるので、エネルギー源を補給することがポイントとなります。とくに熱があるときは、十分な水分とビタミン、ミネラルをとりいれましょう。

かぜやインフルエンザの予防には、ビタミンAをしっかりにとって粘膜を強化し、ウイルスの侵入を防ぐことが大切です。

ビタミンAには、動物性食品に含まれるレチノールと、植物性食品に含まれ、体内でビタミンAにかわるカロテンがあります。カロテンは免疫力を高めて病気の治癒を早める働きもあわせてもっています。

レチノールはレバー、ウナギ、たまご、牛乳などに、カロテンは小松菜、ニンジン、春菊、カボチャ、菜の花といった緑黄色野菜に多く含まれています。

ウイルスに対する抵抗力を高めるビタミンC

ビタミンCには、免疫力を強化するとともに、ウイルスを撃退して治癒を早める働きがあります。

イチゴ、パパイア、キウイ、柑橘類といった果物やブロッコリー、菜の花などの野菜、ジャガイモ、サツマイモといったイモ類に多く含まれています。また、かぜをひいてしまったら、イモ類をやわらかく煮たものや、ニラがゆなど消化されやすく体をあたためる料理でビタミンCを補うようにします。

そのほか、アミノ酸の一種のレクチンには、細胞を活性化させ、かぜウイルスの増殖防ぐ働きがあります。レクチンを多く食品には豆類やジャガイモがあります。インゲンマメやジャガイモをやわらかく煮てスープにしてとるといいでしょう。

透析便り

塩分制限と減塩食

塩分と水分は密接に関係があります。塩分を取りすぎると、体内に水分がたまりやすくなります。透析患者さんは尿量が少なく、十分に水分を体外に排泄できません。このため血液の浸透圧が上昇し、のどがかわいてしまいます。塩分を多く摂るとのどが渇き、水分がほしくなる。水分を多く摂ると塩分がほしくなる。という悪循環が起こってしまいます。すると、血圧が上昇し、心臓が肥大して心胸比が大きくなり、浮腫などを起こすことにつながります。

塩分は透析患者さんでは1日に4～6gが基本といわれています。ただし、尿量や血圧などとも密接に関係しますので、主治医に指示に従い調節をしてください。

花便り 鶏頭



ひゅう科

開花時期は、8/10頃～12/10頃

熱帯アジアなどの原産で、日本には万葉時代にはすでに渡来。

昔は草染めの原料として利用された。

花が鶏の鶏冠（とさか）状に見えるのでこの名前になった。

活動報告

理学療法士 上田 康裕

9月18日～21日まで熊本県で開催された、高松宮賜杯第53回全日本軟式野球大会(1部)に出場してきました。

結果は、準優勝と目標としていたベスト4を上回ることができました。

僕自身の選手としての出場は決勝のみでしたが、試合後のクールダウンやテーピングの処置などトレーナー的な役割をしていました。3日間で5試合を行う過密スケジュールでしたが、この期間、学生時代みたいに野球漬け時間を過ごせたことを幸せに思っています。最後に、この大会の出場にあたり、長期間の休暇や多くの寄付を頂きありがとうございました。



理学療法士 田村 実

田村理学療法士がトレーナーとして帯同する国体サッカー少年男子(U-16)チームが四国予選を突破し、全国新潟大会へ出場することになりました。9月末から始まる本国体に向けて目下選手のコンディショニング等に奮闘中です。高知県のために、よい結果をお待ちしております。

診療情報管理室 長谷部 博則

9月20日から静岡県で行われた日本スポーツマスターズ自転車競技に参加して来ました。

結果報告と共に、近年のエコブームにも後押しされ裾野を広げつつあるサイクルロードレースのご紹介をさせていただきます。

日本ではまだまだマイナー競技であるサイクルロードレースですがヨーロッパではF1やサッカーと並ぶ絶大な人気を誇ります。サイクルロードレースの最高峰と言われるツール・ド・フランスの観戦人口は毎年20億人にもなり、それを上回るオリンピック、サッカーWCが4年に1回の開催と考えるとツール・ド・フランスは世界で一番多くの人が見るスポーツと言えます。オリンピックでも1896年の第1回アテネ大会から正式採用されています。

レベルは随分違う話になりますが、日本ではそのサイクルロードレースのトップカテゴリーが全日本選手権や国民体育大会になり、そのカテゴリーを退いた人やシニア世代で競技を始めた競技志向の高い35歳以上を対象にした大会が日本スポーツマスターズです。

そのマスターズへは3年前より参加するようになり過去5位、1位、4位とまずまずの成績でしたが今大会は11位に終わり、また高知県勢としても奮いませんでした。12%の上りを含む1周5kmの周回コースを10周回する全国屈指の厳しいコースでは自身のトレーニング不足は否めませんでした。

主催者の日本体育協会の趣旨である「生涯スポーツの一層の普及・振興を図り…」の通り元気なシニアが増えているようです。

運動には良い季節になりました。皆さんも自転車に乗ってみませんか？

車や徒歩の時とは違った風や匂いが感じられます。



外来診察表

午前(9:00~12:00)

	月	火	水	木	金	土
内 科	三宅・大崎(多)	大崎(史)・大崎(多)	三宅・大崎(史)	岩崎(高知大学)	三宅・大崎(多)	大崎(史)
外 科	島津	野口	武田	公家	島津	公家
整 形 外 科	兼松		兼松	兼松	島津	兼松
脳 外 科	森			森		
泌 尿 器 科		野口	野口		野口	高知大学
循 環 器 科		小田(予約制)	小田			
消化器科(内視鏡)	公家	公家	公家	公家	公家	公家

午後(14:00~18:00)

	月	火	水	木	金	土
内 科	三宅	大崎(史)	三宅	大崎(史)	三宅・酉家(賢)	
外 科	宗景(高知大学)	野口(公家)	北川(高知大学)	酉家(佐)	公家	
整 形 外 科	兼松	兼松	兼松	兼松 (17:00まで)	兼松	
脳 外 科	森					
泌 尿 器 科	野口	野口			野口	
循 環 器 科		小田(心エコー外来) 第1・第3のみ	小田(予約制)			
放 射 線 科					久保田(高知大学) (所見のみ)	
消化器科(内視鏡)						

- 三宅院長(内科)は午後から不在の場合がありますので、事前にお電話でご確認をお願いします。
- 担当医が不在の場合がありますので、事前に確認をお願いします。
- 休診日は土曜の午後・日曜・祝祭日・年末年始です。

患者様の権利

- 一人、個人として常にその人格を尊重される権利があります。
- 二、良質な医療を平等に受ける権利があります。
- 三、個人のプライバシーが守られる権利および私的なことに干渉されない権利があります。
- 四、自分が受ける治療や検査の効果や危険性、他の治療法の有無などについて、わかりやすい説明を理解できるまで受ける権利があります。
- 五、自分の治療計画を立てる過程に参加し、自分の意思を表明し、自ら決定する権利があります。
- 六、自分が受けている医療について、知る権利があります。
- 七、患者様自らが、医療従事者と共に力をあわせて、これらの権利を守り発展させる責任があります。

医療理念

「病む人への思いやりをもつて、安全で安心のできる高度な医療を提供します。」

医療方針

- 一、生きることへの共感、病む人への思いやりをもって医療に従事する。
- 一、当病院の専門としている医療部門においては、医療レベルの向上に努力し、先進的医療を提供する。
- 一、病病、病診連携を大切に、地域住民の立場に立った医療に貢献する。