

はあとふる

地域の皆さんに、心(Heart)と技術(Hands)でヘルスケアサービスを提供するためのコミュニケーション誌



■特集
訪問看護ステーション
ハートパーク はびきの

人の一生を通じて関わる「ヘルスケア」

地域の方々の健康を守り、発症を予防する。

生じた疾患を正確に診断し、的確に治療する。

そこで機能障害を最小のものとするリハビリテーションアプローチにより、その人らしい人生(QOL)の支援を行う。

また、その人らしい最期を送ることができるように、ご家族と共に支える。

はあとふるグループは、これら複数の機能を有するヘルスケア複合体です。

その実践の一つとして平成5年1月大阪府で3番目に訪問看護ステーションを開設しました。15年を経過した「今」をご紹介します。

インタビュー
訪問看護の仕事



『訪問看護の不安が、経験を重ねるうちに楽しみに、そしてやりがいに変わってきました。』

まめ知識
運動器不安定症



トピックス
「第14回スポーツ選手・指導者交流会」開催

鳥田病院 病院機能評価Ver5の審査
“Cafe” Infection Control

暮し慣れたご自宅で、笑顔で療養生活ができるよう「ご家族と共に」私たちが、訪問看護でサポートします。

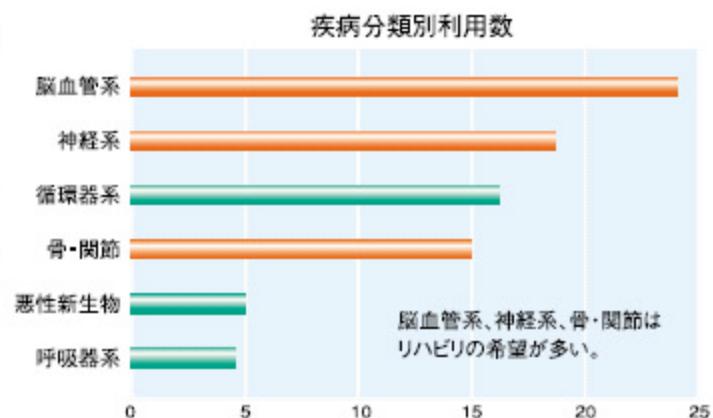
今回は、在宅療養をサポートする「訪問看護ステーション ハートパーク はびきの」をご紹介します。

訪問看護ステーションは、看護師、理学療法士等が地域のかかりつけ医と連携し、

暮らし慣れたご自宅で、安心した療養生活ができるようにサポートするご自宅を訪問するサービスです。

訪問看護利用者の疾患分類と事例をご紹介します。

ハートパークはびきのの訪問利用者数を疾患分類別にしましたグラフ(右図)でもわかるように脳血管系、神経系、骨・関節は、全体の占める割合も多く、これらの疾患は麻痺などで、障がいが残るケースも多くあります。そのためリハビリが必要になるので訪問看護では、看護師、理学療法士の連携体制が必要不可欠と言えます。また、神経難病や悪性疾患などの方は病状が進行性で変化も大きいため、看護師訪問の頻度をご本人・ご家族と調整し、安心で安楽な看護を提供しています。



事例1 訪問看護

Aさんは外科手術後で排尿障害があるため、自宅退院後も腎瘻^{※1}のパックを定期的に交換する必要があります。高齢の2人暮らしのため、週2回定期的に訪問しています。

11:00 Aさん宅訪問 聞き取りをしながら血圧、脈拍、体温「むくみ」や皮膚の状態など全身状態を観察する。

11:10 腎瘻のパック交換を行う。お湯を準備してもらい、瘻孔部^{※2}の洗浄と交換を行う。同時に尿の出具合も確認する。
(異常がある場合は、かかりつけ医の受診をすすめたり、必要時は往診の手配をする。) 奥さんと一緒に皮膚の状態を確認しながら左右のパック交換を実施。

11:30 処置の終了後は、後片付けをしながら、日常会話をしつつ、診察の事や普段の事など聞き取りを行い、問題点がないかを確認する。(最近便秘気味のようで薬の飲み方などをアドバイス。)

11:40 「訪問経過記録」を記入。本日の訪問内容を記録し、本人さんと奥さんに説明。

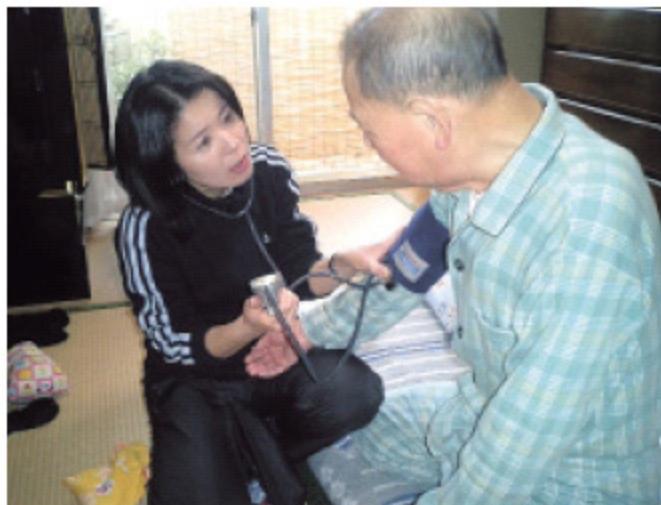
11:50 次の訪問先へ

※2 腎瘻(じんろう)では皮膚から直接腎臓へつながる穴を指す。

インタビュー

Aさん：退院するまで5ヶ月も入院していました。入院していた時は看護師さんも忙しそうで話しかけづらかったけど、家には自分の為だけに来てくれるの、色々と聞きやすいですね。不安に思う事はないですよ。24時間電話相談や訪問もしてくれますからね。

看護師：決められた訪問時間の中で、介護や日常生活などの問題点を瞬時に見抜く観察力が必要です。処置なども家族(介護者)と一緒にを行い、ケアの方法を身につけてもらう事も大切ですね。自宅の療養なので、その人らしさを生かせる援助を心がけています。利用者さんやご家族が「来てくれてうれしい」と思ってもらえるような訪問看護を提供ていきたいですね。



おしゃべりしながら全身状態のチェック



ご家族と共に腎瘻のパック交換

※1 腎瘻(じんろう)

色々な病気が原因で尿路を変更せざるを得ない状態になった時に腎臓から直接尿をとる方法。専用のパックを定期的に交換する必要がある。



全身のストレッチ



ご家族の介護指導

事例2 訪問看護でのリハビリテーション

Bさんは神経難病により筋力の低下、バランス等の障害があり、転倒の危険性を伴っています。高齢の2人暮らしのため、約3年前から訪問でのリハビリテーションを週2回のペースで行っています。

10:00 Bさん宅訪問 体調を聞きながら、血圧測定を行う。かかりつけ医より血圧が高い時は中止の指示を受けていたが、今日は問題なし。

10:05 本人とお話をしながらリハビリ開始。ストレッチをして、筋力維持、増強の為のトレーニング。座った状態と立った状態でのバランス訓練を行なう。

10:40 ご主人に日常生活で困っている事の聞き取りをしながら生活動作の介助指導。

10:45 「訪問経過記録」を記入。本日の訪問内容を記録し、本人さんとご家族に説明。

10:50 次の訪問先へ

インタビュー

Bさんの：以前は病院でリハビリしていましたが、今は訪問でのリハビリとデイケア※のみです。病院では、リハビリ中にリハビリの先生と話をする機会は少なかったですね。訪問では、自宅に来てくれ、目の前でしてくれるの、自分の勉強にもなりますし、介護の方法や聞きたいことを気軽に聞けるのでいいですね。

理学療法士：訪問でのリハビリは、日頃の生活場所で評価や訓練ができます。病院勤務の時は、訓練した動作が生活環境で生かされているかが分かりづらかったです。でも、訪問でのリハビリは実際の生活に直結しているので、より実践的です。ご家族への介護指導で介助が楽になったりするとうれしいです。

※デイケア
通所リハビリテーション。昼間に通所でリハビリテーションをうける事ができる施設。



生活環境を利用したリハビリテーション

多くの経験と技術を生かし「24時間365日」地域の方々の療養生活を支援してゆくことが、私たちの喜びです。

訪問看護ステーション ハートパーク はびきのでは、維持期の継続的なケアからターミナルケア（終末期ケア）まで24時間365日体制で訪問看護に取り組み、ご自宅での療養生活をサポートします。

近隣・遠方の急性期病院を退院される前や、はあとふるグループ内外を問わない居宅介護支援事業所等から、これまでにも多くのご依頼をいただいています。ご病気や医療処置の種類を問わないため、さまざまなご利用者やそのご家族の支援に携わり、多くの経験を積ませていただきました。また、「住み慣れた自宅で最期を迎える」と考えておられるご本人やご家族と共に豊かな死を看取る支援もしています。

これらの経験と技術を生かして、今後も地域の方々や医療機関からの在宅療養に関する多様なニーズに応えていきます。

サービス内容	・健康状態（血圧・呼吸・脈拍など）のチェックや病状の観察
	・療養環境についての相談や整備・掛け声・食事・清潔の相談
	・チューブ類（呼吸・胃・尿など）の自宅での管理・相談
	・褥創や創部などの処置・在宅で看取りのケア
	・あらゆる病状に関する相談・家族の精神的支援・サービス利用の相談
	・ご自宅でのリハビリテーション（看護師・理学療法士）など

※各種保険取扱い可

ご利用にすることやご相談等は下記までご連絡下さい。

訪問看護ステーション ハートパーク はびきの

直通TEL 072-953-1004 直通FAX 072-953-0022

HPアドレス <http://www.heartful-health.or.jp> はあとふるグループのトップページからアクセスできます

※ホームページは現在改訂予定です。今後はオンライン上でご相談受け付けも考えていますので、ご期待ください。



『訪問看護の不安が、経験を重ねるうちに 楽しみに、そしてやりがいに変わっていきました。』



訪問看護ステーション ハートパーク はびきの 看護師 リーダー 高松恵理さん

今回は、訪問看護ステーション ハートパーク はびきのに勤務する看護師です。島田病院整形外来で5年間勤務し、現在はハートパークに勤務して3年の経験を積みました。これまでの訪問活動での経験談なども含めてご紹介させていただきます。

島田病院の整形外来から訪問看護への異動

ハートパークに勤務して、最初の頃は指導者と一緒に訪問させてもらい研修を重ねていきました。研修の期間が過ぎると一人で訪問しなければならなくなります。訪問看護ステーションに勤務するのは初めてだった事もあり、最初は緊張しっぱなしで余裕なんてなかったですね。病院で勤務していた頃は、周りに看護師もいたし、何より主治医もいたので不安はなかったのですが、訪問看護は基本的に一人で訪問します。かかりつけ医の指示があって病状が安定しているとはいえ、訪問先で起こった事に対して、どのような対応をするかの判断を自分一人でしなければなりません。また、ご家族からのさまざまな相談に応えるためには、病院では専門職に依頼していた事までしないといけませんからね。ご利用者さんの自宅に初めて訪問する時は、「どんな人なのかなあ」とドキドキしていました。「こんなで続けていいけるかな」と不安もありました。でも多くの訪問を経験するうちに不安が楽しみに変わり、やがて、やりがいを感じるようになったんですよ。

心に残ったターミナルケア（終末期ケア）

Aさんは末期ガンで、ターミナルケアで訪問していました。ご家族さんにケアの方法を学んでもらったり、急変時の対応を学んでもらったりして、ご家族と一緒にケアしてきました。訪問看護は、看護師の手でケアするだけでなく、時にはご家族と一緒にする事が大切です。そうする事で、ご家族もケアしているという実感を得てもらう事ができますからね。

私が担当で訪問するようになって数ヶ月が経過した頃です。ハートパークは24時間体制ですので、その日毎に夜間対応の当番が決まっています。ちょうどその日は私が当番でした。夜遅くにご家族から携帯に電話があり、私はすぐに着替えをして、自宅を飛び出し駆けつけましたが、かかりつけ医が訪問しており、

すでにお亡くなりになっていました。亡くなった時の対応は、事前にご家族と話し合っていたので、ご家族と一緒に死後の処置をしました。後日その方のご自宅へお線香をあげに行くと、ご家族さんが「自分の家で家族が十分に世話をすることができる、最期を迎えられたこと、自分たちの手で体を清めてあげることができたことに喜びを感じているよ。ほんとにありがとう」と泣きながら言ってくださいました。昼夜を問わない大変な仕事ですが、このようなケースと巡り会う事ができ、やりがいを感じています。

カンファレンス

病院の外来勤務の時は、治療を目的として多くの患者さんが来院されるので忙しい毎日でした。そのような状況では、一人一人に対する関わりは必然的に薄くなります。でも、訪問看護では、その人の為だけに自宅を訪問するので、関わりは深くなります。様々なケースに対して、カンファレンスを行い、かかりつけ医の指示や他職種、外部施設からの意見も聞きながら、方針を決めていくので、チームでの関わりも実感できます。また、定期的なカンファレンスは、自分が担当しているご利用者以外の情報を得る事もできるので、24時間体制が可能となる情報源ともなっています。

私にとっての訪問看護

島田病院の急性期治療と訪問看護での療養をサポートするという異なる領域を経験して最初はとどいも感じましたが、チームでの関わり、ご家族やご本人からの感謝の言葉でこれからも訪問看護を続けていきたいですね。夜間対応当番の時で、気になるケースがある時は、なかなか寝れない時もあります。でも、その人にとって最も適した支援ができるように、やりがいのある訪問看護をハートパークのみんなで協力していきたいと思います。

24時間体制ですので、職員一人一人の情報共有が大切ですし、お互いをフォローしあえるチームとしての機能が重要です。様々な疾患に対応し、ご自宅での支援を行っていますので、家に帰りたいけど、自宅での療養は心配で…と考えられている場合は、相談してみてはいかがでしょう。

まめ知識

vol.20

ご存じですか？運動器不安定症

■島田病院 整形外科 医師 谷内 政俊

「運動器」とは骨や筋、神経などで脳からの命令によって身体を動かす器官の事をいいます。世界保健機構(WHO)は、2000年からの10年間を「運動器の10年」と定めて、運動器の病気をなくすために「運動器不安定症」という病名が作られました。

この事は、私たち日本人にとっても無関係ではありません。運動器不安定症とは「高齢化により、バランス能力および移動歩行能力の低下が生じ、閉じこもってしまい、転倒リスクが高まった状態」と定義されています。日本は、世界的にみても超長寿国となっており、2025年には65歳以上の人口が約28.7%になると言われています。高齢化のための医療費や介護力の問題を解決する一つの方法として、いかに自立した生活を過ごす期間を延ばすかが大切になってくるからです。そしてなにより、自分自身の健康寿命を生き生きと過ごすために、運動器不安定症について学び、対策を取っていただきたいと思い紹介します。

運動器不安定症の症状は、運動機能の低下で、おおよそ以下のような疾患が原因と考えられています。

運動器不安定症の原因疾患

- ・脊椎圧迫骨折および各種脊柱変形(亀背、高度腰椎後弯・側弯など)
- ・下肢骨折(大腿骨頸部骨折など)・骨粗鬆症
- ・変形性関節症(股関節、膝関節など)・腰部脊柱管狭窄症
- ・脊髄障害(頸部脊髄症、脊髓損傷など)・神經・筋疾患
- ・関節リウマチおよび各種関節炎・下肢切断
- ・長期臥床後の運動器廃用・高頻度転倒者

バランス能力低下、移動歩行能力低下の評価について

運動器不安定症は、上記の運動機能の低下をもたらす疾患と診断されたことのある方に「閉眼片脚起立時間」と「Timed up and go test」という検査をして評価・診断することができます。

それではこの2つの検査について説明しましょう。

【閉眼片脚起立時間】

- (1)周囲に障害物のない安全で平らな場所に立つ
- (2)両手を腰に当てる
- (3)一方の足を前方に少し上げ、片足立ちになる
- (4)その姿勢をどのくらいの時間保てるか測ってみましょう。

15秒未満しかできなかった場合、運動器不安定症が疑われます。

【Timed up and go test】

- (1)イスを設置し、そこから3m前方に目印をつける
 - (2)イスの背もたれにもたれた状態から、合図とともに立ち上がり、ふだん歩くスピードで3m先の目印まで歩き、リターンして戻り、再びイスに座って背もたれにもたれる
 - (3)合図から、再びイスの背もたれにもたれるまで、何秒かかるかを測ってみましょう。
11秒以上かかってしまった場合、運動器不安定症が疑われます。
- *年齢・活動性で評価は違ってきます。

運動器不安定症への「不安」を克服しよう！

運動器不安定症は、転倒リスクの高い状態ですので、これを放置してしまうと、転倒し、大腿骨頸部骨折などによって手術が必要な疾患につながる可能性が高くなってしまいます。この状態を防ぐためには、まずご自身やご家族が運動器不安定症ではないかどうかを見極める事が大切です。近年、他の疾患に対しての内服薬は進歩していますが、この疾患の治療に内服薬はなく、ご自身が体を使い、訓練する運動療法以外に改善はありません。

「運動器不安定症」に該当する方は、「運動器のリハビリテーション」を行うことによって少しでも転倒の予防をしていくことが大切です。島田病院やびきのヴィゴラスなどで、ご自身にあった適切な運動療法を学び、継続することによって、転倒のリスクを減らしましょう。

profile

谷内 政俊 (たにうちまさとし)

島田病院 整形外科 医師

経歴 平成16年近畿大学医学部卒

専門 整形外科一般

趣味 ゴルフ、バスケ、スキーバーディング、

登山、旅行



適切な運動療法を行い、健康寿命を少しでも延ばしていきましょう。

ひとこと

平成20年2月23日(土)に大阪国際交流センターで 「第14回スポーツ選手・指導者交流会」を開催いたしました。

スポーツ選手・指導者交流会は、毎年2月に開催しており、日本を代表するスポーツ指導者の方を特別講師にお迎えしています。今回は筑波大学人間総合科学研究科スポーツ医学准教授で、日本体育協会公認アスレティックトレーナーマスターの白木仁先生をお迎えしました。白木先生は、横浜ベイスターズの工藤公康投手やプロゴルファーの片山晋呉選手を長年に渡ってサポートされており、また長野オリンピックでスピードスケートの日本代表ヘッドトレーナーとして、シドニー・アテネオリンピックではシンクロの日本代表トレーナーとして数々のメダル獲得にたずさわってきた名トレーナーです。

交流会は、まず当院のスタッフ 整形外科医師の富原朋弘



富原整形外科医長

と理学療法士の小田朗宏により「スポーツ選手の膝の痛みに対するアプローチとケア」について講演を行いました。富原医師が膝の痛みの原因について説明を行った後、小田理学療法士が痛みに対するチェック方法、改善させるためのケアやトレーニング方法についてご紹介しました。痛みのある膝という「局所」ばかりではなく、「全体」において問題点を抽出し改善していくことが重要であるという内容でした。



小田理学療法士

続いて白木先生により、「トレーナーから観たトップアスリート」というテーマでご講演いただきました。サポートをして来られた選手に対してのトレーナー活動を画像を使って紹介されました。プロの競技者が自分の肉体のすみずみまで、日々の訓練やメンテナンスでコントロールし、最大のパフォーマンスが発揮できるよう努力している様子を見せていただきました。実際に体を動かす選手が、トレーニングの目的と手段を自ら「選び」納得して行動することで効果が期待でき、その為には理論に基づいた正しい情報、選択肢、処置の仕方など選手が能動的に関わる「きっかけ」を提示し続けることがトレーナーとしての役割だとされていました。私達ヘルスケアに従事している者と患者さまとの関係と同じなのだと、思いを

筑波大学人間総合科学准教授

白木 仁 先生

現在、日本体育協会認定資格の「アスレティックトレーナー」(通称 AT)の「マスター」と呼ばれる14人のうちの1人。現場での「アスレティックトレーナー」の啓蒙活動と、「アスレティックトレーナー」に医学、スポーツ科学の知識・技術を加えることで更なるレベルアップをはかるべく、意欲的に幅広く活動をしている。

公式ホームページ
<http://www.shirakihitoshi.com/>



強くしました。また「きっかけ」を提示し続ける事ができるだろうか、と自分に問いかけながら聞きました。

今回の交流会では、将来トレーナーや理学療法士を目指す学生をはじめ、診療やスポーツ現場でサポート活動を行っておられる方など100名もの方にご参加いただき、会場は立ち見が出るなど大盛況でした。今後も、現場の活動に有効な情報を発信していきたいと思います。

島田病院 病院機能評価Ver5の審査をうけました。

平成20年2月20日と21日に、これまでの病院機能評価を更新するため、(財)日本医療機能評価機構による病院機能評価審査を受けました。

島田病院が病院機能評価Ver3.1の認定を受けた平成15年4月の認定病院は、全国で955病院でしたが、平成20年2月には、全国の8,892病院のうち、2,466病院（平成20年3月17日現在）が認定を受けるまでになっています。この審査は、医療機関の機能を第三者的立場で評価し、医療機関が質の高い医療サービスを提供していくために必要な基準を評価するものです。評価の対象となる項目は、大きく分けて次の6点です。

八尾はあとふる病院も、同じく6月に更新審査を受けます。

- (1) 病院組織の運営と地域における役割
- (2) 患者の権利と安全確保の体制
- (3) 療養環境と患者サービス
- (4) 医療提供の組織と運営
- (5) 医療の質と安全のためのケアプロセス
- (6) 病院運営管理の合理性

認定を受けたことに安心せず、地域の皆様方から一層信頼していただけるよう機能の改善及び向上に取り組んでいきます。



<http://www.jcqhc.or.jp/html/index.htm>

※病院機能評価審査の結果につきましては、(財)日本医療機能評価機構のホームページの情報提供のページに記載されておりますが、病院機能評価Ver5審査結果への更新は、未定です。



Cafe Infection Control

感染管理認定看護師がお届けする感染対策情報

法人事務局 感染・安全管理担当
感染管理認定看護師 森下 幸子

2012年までに麻疹（はしか）を排除する！方針について

まだまだ、記憶に新しいのですが、日本中が麻疹（はしか）の流行で大学などの教育機関が休校になるという状況が昨年ありました。既に、麻疹（はしか）はなくなったと宣言をしているアメリカやカナダ、韓国からは日本は麻疹（はしか）の輸出国だと批判を受けています。

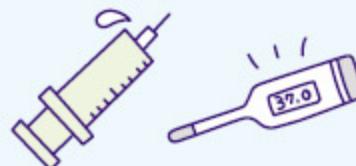
2007年に修学旅行でカナダへ行った高校生1人が麻疹（はしか）を発症し、学生と教師160人がホテルへ隔離され、血液検査で免疫が確認できない40人は日本へ帰る事の制限を受けました。また、小学生の野球チームがアメリカへ遠征試合に行き、麻疹（はしか）を発症し空港職員含む6人が感染しました。アメリカ政府は健康上問題な事項として国際機関へ報告をしました。

そこで、2012年の麻疹排除を目指し、2007年8月厚生労働省において、「麻疹排除計画」が策定されました。

①2008年1月1日から麻疹と風疹は、それぞれ全て保健所へ医療機関から届出なければならない事になりました。特に麻疹（はしか）については、可能な限り24時間以内に届出るようになっています。つまり、麻疹（はしか）の発生状況を常に把握し早期に対策をうつことができるようになりました。

②2008年4月1日から5年間の期限付きで、麻疹と風疹の定期予防接種対象が、現在の第1期（1歳児）、第2期（小学校入学前年度の1年間にあたる児）に加え、第3期（中学1年生相当世代）、第4期（高校3年生相当世代）に拡大されます。

これについては、各市町村へ問い合わせをしてください。



はあと ハート

インフォメーション

はあとふるグループのコア概念

使命

私たちは、
良質のヘルスケアサービスを
効率よく地域の方々に
提供し続けます

理念

私たちは、その人がその人らしく
自分の人生を全うすることを
心(Heart)と技術(Hands)で
支援します

基本方針 4つの追求

- 「確かな技術」を追求します
- 「心に届く」を追求します
- 「安全」を追求します
- 「信頼でつながるチーム」を追求します

長寿医療制度について (後期高齢者医療制度)

平成20年4月より長寿医療制度がスタートしました。

対象となる方は、75歳以上の方(75歳の誕生日より対象)と65歳以上75歳未満の方で、一定の障がいがあると認められた方(認定日より対象)です。平成20年4月1日からこれまでの老人保健制度に代わり、長寿医療制度に加入することとなりました。

病院や診療所などの保険医療機関を受診する際は、これまでには、国民健康保険・健康保険などの保険証と老人保健法医療受給者証の提示が必要でしたが、今後は、長寿医療制度独自の長寿医療制度の被保険者証のみの提示で受診できるように変わります。保険医療機関を受診した際の医療費の窓口負担は、従来の老人保健制度と同様で、かかった医療費の1割(現役並みの所得がある方は3割)の負担と変わりありません。

皆様のご理解とご協力の程、よろしくお願いします。

※長寿医療制度の被保険者証が自宅に届いていない場合で、島田病院や八尾はあとふる病院を受診される場合は、受付でご相談ください。



Check!

QRコードで簡単アクセス

島田病院の情報が携帯電話から簡単にアクセスできます。



はあとふる グループ

●医療法人(財団)永広会

島田病院	072-953-1001
Eudynamics はびきのヴィゴラス	072-953-1007
介護老人保健施設 悠々亭	072-953-1002
在宅介護支援センター 悠々亭	072-953-1003
介護サービスセンター ゆうゆう亭	072-953-5514
〒583-0875 大阪府羽曳野市桜山100-1	
ヘルパーステーション 悠々亭	072-953-1062
訪問看護ステーション ハートパークはびきの	072-953-1004
〒583-0883 大阪府羽曳野市向野3-96-7	
八尾はあとふる病院	072-999-0725
〒581-0618 大阪府八尾市美園町2-18-1	
介護サービスセンター はあとふる	072-999-8126
〒583-0815 大阪府八尾市吉町2-10-22	
●社会福祉法人 はあとふる	
高齢者生活福祉センター ゆうゆうハウス	072-931-1616
〒583-0875 大阪府羽曳野市桜山96-10	