

はあとほっとステーションしまだ

2004. 9

Vol. 22

『本物のケアを本気で提供』のために

私たちはあつるグループの今年度のテーマは「本物のケアを本気で提供」です。短いテーマですが、この目標を達成するのは簡単ではありません。そもそも「本物のケア」とは何かをはっきりとさせなければなりませんし、それをスタッフ全員が理解しなければなりません。そして、それを「本気で提供」するのです。理解を確認し、意思統一を図らなければ、ひとり一人が違う方向に向かって走り出す危険性も出てきます。結果的に、一番大切な患者さんへのケアサービスに影響が出ては何にもなりません。島田病院のスタッフが全員で一致して、「本物のケア」を定義し、その目標を理解した上で、そこに向かって協働しながらチームで必死に活動をするということが「本物のケアを本気で提供」の中身ということになります。

では「本物のケア」とはどんなものなのでしょうか？

病院にはどこかの具合が悪いと受診することになります。忙しい中で、わざわざ時間を作り出しかけます。病院では、長い時間待たされます。そして、イヤな検査や痛い注射まであるかもしれないのです。なのに、何を期待して受診するのでしょうか？それはひとり一人違うかもしれません。痛みが取れば満足の方、何が原因か分かれば納得いく方、とりあえず話を聞いてもらえばいいという方もおられるかもしれません。本物のケアはそういったさまざまな個々の患者さんの期待にきちんと応える内容のものだと思います。

私は歯医者さんにはなかなか行きません。痛くなり始めても、しばらくは何とかならないか、ごまかしを考えます。食事は柔らかいものを選び、慎重に痛くない場所を選んで咬んで食べます。いよいよどうにもならなくなったら、決意するのです。その決め手になるのは、どうしても食べたいものが食べられないと判明した時です。足取り重く、歯医者さんに向かいます。家族はあきれ果てて見送ります。帰って、しょんぼりと報告します。「抜かんとあかんらしい」追い打ちをかけるように女房が言います。「あれほど、はよ行き言うてんのに。ほんまに！」情けない限りです。結局、私の場合、受診の直接の動機は痛みではありませんでした。自分の好きなことができなくなって、生活に影響が出て初めてイヤで仕方のない場所に出かける気になり、重い腰を上げました。これは重要なきっかけです。多くの患者さんはこうして受診されると考えた方がいいのではないかと思います。

私たち医療者は、受診された患者さんに対して、「今日はどうさ

れました？」と質問して診療を開始します。患者さんは「好きなものが食べられないから来た」とは答えません。「この場所が痛みます」と答えます。それに対して医師は、聞き出した身体の痛みや不調を取り去ることに精力を傾けます。そのために、その原因を調べます。そして、治療を行います。そして、痛みや不調が改善すれば仕事が済んだように考えがちです。しかし、本当のご希望は、痛みや不調によりできなくなっていたこと、あるいは影響を受けていたことが元通りに回復することです。できなかったことができるようになって初めて、ケアの成果が上がったと考えるべきなのではないかということになります。

その意味では、痛みを取るという治療行為は、その目標をかなえるための手段であって目的ではありません。「本物のケア」は、治療に限定せず、ご本人の希望にきちんと応える成果を出さなければなりません。

それをひとくりにする考え方が“QOL”だと思います。この言葉は“Quality Of Life”の頭文字を並べたものです。“Quality”は「質」と訳されます。さて、“Life”はどう訳するのが一番適切でしょうか？辞書では「生存、生命、生活、生計、一生・人生、世間、伝記、中心・かなめ、生氣・活力、実物(大)・本人」といろんな意味が書かれています。「生命の質」「生活の質」「人生の質」「活力の質」「本人の質」とどれか一つに限定して考えることは、そのすべてを含んでいる“Life”という言葉の一部しか表していないことになります。でも、どれか一つを選ぶとすれば、「人生」になるのではないのでしょうか？生命が無事で、生活が保障され、人生が豊かで自分の目標に向かう時、その人のQOLは高いということになるのでしょうか？生きていてよかったと実感する状況が高いQOLの証となります。

島田病院は職員憲章で「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」とうたっています。スタッフ一同、こうした本物のケアが実践できるよう、本気で取り組みたいと考えています。当院をご利用いただき、こうした趣旨に沿ったケアができているか、院長としては大変な責任を感じます。どうぞ、率直なご意見・ご感想などお寄せ下さい。さらなる「本物のケア」の創造へ、職員一丸となって邁進して参りたい



島田病院

<島田病院 理念>

人間愛と確かな技術に基づき
職員全員による患者さま本位の
ヘルスケアサービスを通し
地域の積極的な健康づくりに
関与する病院を目指します

<使 命>

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

<職員憲章>

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

インフォメーション

診療部

●喫煙について

喫煙が医学的によくないというのは、皆さん誰もが認められていることです。しかし、禁煙が行き渡っているかという、なかなか実行困難な方が少なくありません。内科医等の団体では禁煙宣言が行き渡っていますが、医療現場でも喫煙は決して珍しい風景ではありません。つまり喫煙の効能を認められている方も少なくないからです。喫煙場所で集まって喫煙されている方々には連帯感すら感じられることがあります。

日本におけるガンの死亡原因の1位は肺ガンですが、肺ガンで一番多い組織分類は肺ガンの中でも喫煙との因果関係の少ない腺癌であるのは、医師としてくやしい点でもあります。禁煙が直接肺の腺癌を減少させることに結びつきにくいからです。

しかし、ふだんタバコを吸わない非喫煙者が喫煙のそばにいくとおこす主な反応は咳症状やタバコ臭(副流煙)への生理的不快感です。また喫煙と強い因果関係のある肺気腫という病気や肺扁平上皮癌という肺ガンもあります。また動脈硬化の進行に強く関与すると考えられています。それらの疾患を減少させるためにも禁煙は大いに有効なことだと思います。

禁煙が世の中にあまねく行き渡るのはまだまだ遠い道のりであると思います。私も以前喫煙していたことがあり、禁煙によるつらさも実感しています。しかし、医師として、禁煙する意志のある方にはぜひ禁煙をスムーズに実行することを援助させていただきたいと思っています。そのような方は内科外来(担当:植田)までぜひご相談ください。

(内科医長 植田 秀樹)

●ペインクリニック外来のご案内

ペインクリニックでは、帯状疱疹後の痛み・三叉神経痛など顔面の痛み・頭痛・糖尿病性神経障害による痛み・パージャール病など血行障害にともなう痛み・脳血管障害後の痛み・癌の痛み・腰下肢痛などに対して、神経ブロックを主体とした治療を行っています。また、アレルギー性鼻炎・メニエール病・突発性難聴・

などの耳鼻科疾患、角膜潰瘍・網膜血管閉塞症などの眼科疾患、顔面神経麻痺・自律神経失調症・過敏性腸症候群・レイノー病など痛み以外の病気にも神経ブロックが効果をあらわす場合があります。こうした病気でお困りの方は、ペインクリニック外来(月曜・水曜)を受診ください。

お問い合わせ・受診予約は —(麻酔科医長—竹内—雄)
島田病院 予約受付専用電話まで 2 0729-53-1051

看護部

●結核病棟でのDOTSの取り組み

結核の治療は、内服薬を確実に正確に服用することが重要であると言われてしています。

結核病棟では、患者さま全員に抗結核薬を確実に内服していただけるように、院内DOTSを行っています。

DOTSとは、Directory Observed Treatment with Short-Courseの略で、直訳すると短期化学療法による直接監視下治療です。つまり、責任のある第3者がコミュニケーションを通して内服薬を服用したことを直接確認する短期治療システムです。

具体的には、毎日お昼の1時30分に、看護師と薬剤師が抗結核薬を患者様おひとりずつにお渡し、その時に服薬していただいた事を確認させていただいています。

また退院後も患者さまが継続的に安心した治療を受けることができるように月に1回、大阪市結核感染対策課とカンファレンスを行っています。

(看護部 4階病棟リーダー 佐藤 由果)

島田病院 公開講座

テーマ「変形性股関節症のリハビリテーション」

平成16年11月20日(土) 15:00~16:00

場所 老人保健施設悠々亭 地下1階職員食堂

講師 整形外科医師 佐竹 信爾

理学療法士 元石 光裕

参加費 無 料

お問い合わせ・参加申し込みは

島田病院 リハビリテーション課 2 0729-52-1590(平日9:00~17:00)

島田病院 1階総合受付 2 0729-53-1001(平日9:00~17:00)

スポーツ指導者交流会のお知らせ

平成16年10月23日(土)に特別講演として『神戸製鋼ラグビー部ゼネラルマネージャー 平尾 誠二氏』をお招きして『スポーツ指導者交流会』を開催する予定です。※詳細については、決まり次第島田病院内に掲示いたします。

第3回整形外科地域機能連携をすすめる会のお知らせ

平成16年10月3日(土)15:30より『LICはびきの』にて開催予定です。

今回は、地域の整形外科医をはじめとした関連職種を対象としており、地域の整形外科診療を円滑にすすめることを目的としています。

詳細が決まりましたら、関連施設の方々には案内をお送りしますので、ご参加の程よろしく願います。

～ちょっとトクする話～

生活習慣病シリーズ 11

まとめ 健康寿命をのばす!!

日本人の平均寿命は戦後の食生活の改善などによって飛躍的に伸び、いまや世界有数の長寿国となりました。しかし反面、前回までに述べた生活習慣病(糖尿病・高血圧・高脂血症・骨粗しょう症など)の発症率は高齢になるほど高まり、これに起因して寝たきりや痴呆になるお年寄りの増加が深刻な社会問題となっています。

こうしたことから、ただ平均寿命を延ばすのではなく、日常生活を自立して元気に過ごせる期間、すなわち健康寿命をのばしていくためには食生活の見直しが必要だといわれています。



●健康寿命とは?

WHOが提唱した新しい指標で、病気や痴呆、衰弱などで『要介護状態となった期間を、平均寿命から差し引いた寿命』のことです。長寿国では、一般に、平均寿命と健康寿命の開きが長く、わが国でも最晩年に寝たきりなどになる期間が国民平均6年以上に及んでいるのが現状です

健康寿命を左右する3つの「年齢」

1

血管年齢

食生活の改善により、血管年齢を若く保ち、脳卒中の原因となる動脈硬化を防げば、脳血管性痴呆を確実に減らすことができます。

2

骨年齢

寝たきり原因の第2位は骨折です。骨粗しょう症を予防し、骨年齢を若く保つことも重要です。

3

腸年齢

加齢に伴い、腸内ではビフィズス菌などの善玉菌よりも悪玉菌が優勢となり、免疫力の低下をまねき、感染症やがんなどのリスクが高まります。腸内を善玉菌優勢に保つこと＝腸年齢を若く保つことも、健康寿命の延伸に欠かせません。

明るく元気な老後を迎えるために、 食生活を見直しましょう。



健康寿命をのばす5つのポイント

(「健康日本21」の関連目標より)

1

塩分を控える

・食塩は血管の老化を早める元凶です!

2

動物性脂肪をとりすぎ注意

・じょうぶな血管を保つには、良質のたんぱく質が必要ですが、脂肪を落として食べる工夫をしましょう。霜降り肉ではなく赤身を選ぶとよいでしょう。

3

野菜たっぷり、果物どっさり

・野菜と果物はビタミンC・E、ポリフェノールなどの抗酸化物質やカリウムの宝庫です。血管を傷めつける活性酸素を消去し、血圧を下げてくれます。野菜は1日350g以上・果物類は毎日食べるようにしましょう。

4

牛乳・乳製品を積極的にとる

・牛乳、乳製品は良質のたんぱく質とカルシウムの重要な摂取源です。牛乳や乳製品を毎日130g以上食べるようにしましょう。

5

大豆製品・魚・海藻をきちんととる

・最近注目されている「大豆ペプチド」でご存じのように大豆は、良質なアミノ酸、つまりたんぱく質の摂取源です。そしてカルシウム・イソフラボンの重要な摂取源でもあります。魚はEPAやタウリンが豊富です。海藻に含まれる水溶性食物繊維は余分なコレステロールの吸収を妨げるほか、腸内でビフィズス菌の増殖を助け、腸の若さを保ちます。豆類は1日100g以上食べましょう。



簡単クッキング

豆乳から作る 簡単手作り豆腐

材料/2人分
豆乳(冷えたもの)・・・1カップ
にがり・・・小さじ1/3

毎日豆類を100g以上食べるのはなかなか難しいもの。豆乳などをいつも冷蔵庫に置いておくのもよいでしょう。しかし、飲むだけでは飽きてしまうかも。そこでちょっと手を加えて飽きのこないようにしたいですね。手作り豆腐はとっても簡単にできて、まろやかなプリンのようなので越しです。一度おためしください!

- 1 ボールに豆乳を入れ、にがりを加えて泡立てないように木べらで静かに混ぜ合わせる
- 2 耐熱性の器に等分に入れてラップする
- 3 電子レンジ(500w)で約2分加熱し、表面がプクプクしたらレンジを止め、そのまま1~2分おいて蒸らす

島田病院では、このニューズ・レターが病院と患者様を結びコミュニケーションツールとなるよう願っています。ぜひ、みなさまからのご意見、ご感想を館内各所に設置している「きくぞう君(ご意見箱)」までお寄せください。