

ヘルスケアとは何か？

理事長 島田 永和

私は医療法人「永広会」と社会福祉法人「はあとふる」の経営責任者で、この両者を統合する組織を、法的に厳密な命名ではありませんが、「はあとふるグループ」と名付けています。このグループの業務は「医療」と呼ばずに「ヘルスケア」と呼ぶようにしています。この言い方をしているのには理由があります。

「医療」といえば、「介護」も「予防」も外れてしまいますし、「治療」では医療の中の限られた範囲の医療行為を意味することになります。「診療」となると、「医療」と同じで、予防や介護、またその他の社会サービスは含まれません。私たちの仕事は、診断や治療などの診療、健康増進や健診事業、リハビリテーションや介護、在宅での生活を支援するサービスなどがあるため、全部を含めて「ヘルスケア(サービス)」と呼んでいるのです。

こうしたすべての業務を行う組織を「医療機関」という名称でひとくくりにするのは不十分です。「医療保険」と「介護保険」がまったく別の制度であるように、これらは明確に分けられ、異なる概念として位置づけられているからです。

疾患を病気の時期で分けるやり方があります。予防期・急性期・回復期・維持期・終末期といった具合です。それぞれの病期に対して行われる中心的な業務を考えると、予防期では健診や健康増進事業、急性期は治療、回復期はリハビリテーション、維持期は介護サービス、終末期は緩和ケアということになります。維持期や終末期に治療という言葉は当てはまりません。つまり緩和ケアは理解できても、「緩和治療」ではしっくりきません。医療やケアという言葉や、定義を明らかにせず使ってきたために、あるいは、定義することができなかつたために、混乱したままでその対処の内容も十分に吟味されることなく、今まで経過してきたと私は考えています。

この6月に社会医療研究所主催のアメリカ研修に参加しました。このツアーでは岡田玲一郎所長が、動き回って複数の施設を見学するのではなく、同一地区で時には同一の施設を毎年観察し、話を聞くことで、激動する医療制度にどのようにヘルスケア機関の生の対応から学ぶという方式をとっています。現地のコーディネーターと検討し、何を目的にどの施設に行くか検討し、交渉の上、研修先が決まっています。私もほぼ毎年のように参加しています。今年は、救急医療、リハビリテーションを含む急性期後ケア、そして、終末期ケアに焦点を当て、いくつかの病院やホスピスを訪れました。

ところで、アメリカの医療保険制度は、オバマ大統領が提案した医療保険制度改革法案が2010.3に下院を通過し、4700万人いるという無保険者をなくす方向に舵が切られたのですが、

そうすんなりと進みません。共和党に所属するいくつかの州の知事が、この法案において医療保険への加入を義務付け、保険料支払いを強制することが個人の自由を侵害し「違憲」であると立場から法廷闘争を起こしたのです。この背景には、その後に控える大統領選挙への思惑が隠れています。一部の州で違憲判決が出たため、政府側が最高裁に上訴していました。3月からの口頭弁論を経て、6月28日、この医療保険改革法は「合憲」との判断が下りました。11月の大統領選挙に向け、オバマ陣営にとっては大きな賭に成功したというところでしょうか。

さて、民間の保険会社への加入で医療費をカバーする人が半数以上のアメリカにおいて、高齢者用のメディケアと貧困者対象のメディケイドは公的な医療保険制度です。加入者は合計すると25%程度に達します。彼らの診療を行う医療機関では一定の審査に合格することが基準となっており、その審査を担当する第三者機関があります。1951年に創設されthe Joint Commission on Accreditation of Hospitals(JCAH)と言われていました。その後、慢性期ケアを担当する施設に対する評価も初めて範囲が拡大したため1987年にthe Joint Commission on Accreditation of Healthcare Organizations(JCAHO)と改称されて現在に至っています。Hospital(病院)を対象とする評価団体がその対象をHealthcare Organizations(ヘルスケア機関)に広げていることが、すなわち、治療のみならず、リハビリテーションや介護など広範囲の業務こそヘルスケア事業であることの反映ではないかと思えます。

研修の初日に訪問したのが「Stewart's Caring Place」でした。ここは治療施設ではありません。ガンにかかった方のための癒しの施設です。自分自身がガンで困った経験を持つStewartさんが私財を投げ、寄付を募り、設立されています。利用料は無料で、運営は個人や組織からの寄付で行われています。医師の団体や薬品会社からの大口の寄付が掲示されていました。アメリカではガン患者さんをガンサバイバーと呼びますが、全米ガンサバイバーシップ連合(National Coalition for Cancer Survivorship:NCCS)がアメリカ臨床腫瘍学会(American Society of Clinical Oncology:ASCO)と協力して、サバイバーケアプランを共同で作成し、ガンそのもの、さらに、抗がん剤や放射線治療などのガン治療が生活や人生に及ぼす大きな影響を解消するプログラムを進めています。こうしたCaring Placeはこうした全米規模のがん対策の一つと捉えることができると思えます。

次頁へ続く▶



数日後、郡立のホスピスも見学しましたが、そこでも、終末期の方に対する全人的なアプローチがさまざまな配慮とともに取り入れられており、治療だけではなく、ケアの業務の広さと深さ、そして、難しさを実感しました。

ヘルスケアの核となるのは、診療サービスであることは間違いないことだと思います。病気やケガを早く、正確に対処し、改善する方向に治療する体制は何よりも重要です。しかし、同時に、予防すること、そして、その疾患によって受けた社会的、心理的な影響にも対処することが求められる時代となりました。病気は治ったと言われても歩けず、日常生活や仕事に戻ることができなければ、早期からの社会復帰に向けたリハビリテーションの視点が不可欠です。しかも、行われる治療によっても人は傷つきます。その影響にも心を配り、対処しなければなりません。

ヘルスケアという概念は、治療だけではなく、こうした広く人が困った状況を何とか改善に向けるすべての活動を表したものと考えるでしょう。そして、そのすべてが医療保険でカバーされな

いことも予測されます。しかし、財政や制度がいかなるものであるとしても、ヘルスケア従事者は、原則として、その広い範囲のヘルスケアサービスを実践する任務を背負っていると自覚するべきではないかと思っています。

厳しい財政状況におかれているという現実には、先進諸国に共通のものであり、しかも、高齢化の波は治療だけではなく、疾病予防、介護、終末期ケアと広範囲のヘルスケアサービスのニーズをどんどん高めていきます。その中で、この業務を担うプロフェッショナルとして、目の前の顧客に対するケアの質を決して落とさず、実践すること、そのために、ムダを廃し、人を含め限られた医療資源を最大限に効率的に運用する体制を整備しなければならいと痛感しました。

豊富な資源と財力をかけて、アメリカだからできるというケアはありません。制限ある状況下で、何を目標として使命感を持って日々のヘルスケアを実践できるか、今こそ、私たちの底力が試されている気がしてなりません。

インフォメーション

皆様のご利用を、
お待ちしております。

ヴィゴラス教室のご案内

小学生のためのランニングフォーム教室

～運動会の50m走で一番になるために～

10歳前後は、「ゴールデンエイジ」と呼ばれ、あらゆる「動き」の習得が可能な年齢です。今回の教室では、この年齢に様々なスポーツで基本となる「走る」について、正しい靴の選び方や正しいランニングフォームを楽しく学んでいただきたいと思います。ぜひ、この機会に親子でご参加ください!!

実施日 8月9日 (木曜日)

時間 15時00分～16時00分(60分)

教室内容 ①正しい靴の選び方(保護者向け講義)
②ランニングフォームづくり(実技)

対象者 小学校3年生～6年生ぐらいまでの方

費用 無料

定員 先着15名 ※お申し込みが2名以下の場合は中止とさせていただきます。

予約方法 ①はびきのヴィゴラスにて直接お申し込み
②TELまたはFAXにてお申し込み

予約期間 7月17日(火)～8月8日(水)まで ※定員に達した時点で締めきらせていただきます。



※お問い合わせは島田病院 地下1階 はびきのヴィゴラスまで

TEL/FAX 072-953-1007

E-mail vigorous@heartful-health.or.jp

変形性膝関節症のリハビリテーション

変形性膝関節症とは

膝関節の軟骨がすり減り、さらに骨が変形(O脚など)して痛みなどの症状が出ている状態を変形性膝関節症といいます。関節の変形は、全身のどの関節にも生じることがありますが、体重のかかる股関節や膝関節に比較的多くみられます。

症状

軽症では、動き始めに膝の内側の痛みが出ることが多く、動いているうちに痛みが軽減します。症状が進行すると、歩行や階段などの動作を通して痛みが出るようになります。

原因(例)

普段、正しく歩けなかったり、座った姿勢が多い生活習慣が、人本来の姿勢(バランス)を崩すことにつながります。姿勢が崩れることで、立ち上がる時にお尻に力が入らずに股関節が不安定になったり、骨盤が不安定なことからお尻を振ったような歩き方になること等が、膝関節への負担となります。

特に歩行は、1日の平均歩数が7000歩にもなり、片足に毎日3500回も繰り返して体重をのせていることとなります。普段意識しないような体の使い方の積み重ねが、大きな負担となっている可能性があります。

対策

正しい歩行と立ち上がり動作のポイント(例)をご紹介します。ご自身の日常生活での身体の使い方を見直して、全身のバランスを整えましょう。

運動療法(例)

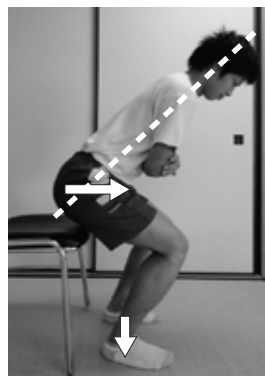
立ち上がり



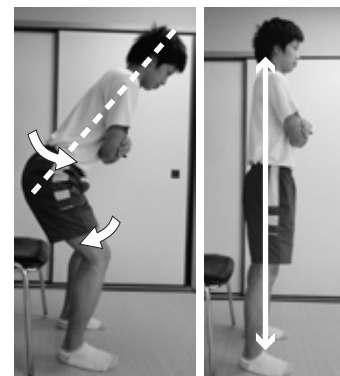
①準備 ※特に重要です
左右のお尻のでっぱり(坐骨)に体重をのせて腰を入れます



②骨盤から上体を前傾
腰を曲げないように骨盤から上体を前傾します



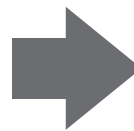
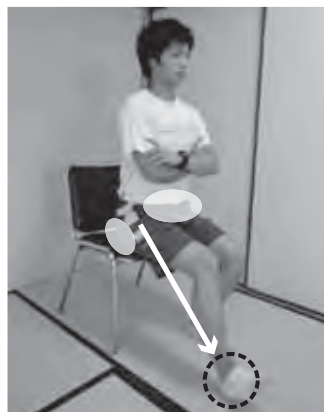
③前傾したまま体重移動
足の裏全体に体重をしっかりとせます
※膝が内に入らないように



④しっかり最後まで身体を起こします
股・膝関節を同時に伸ばして、腰から上体をしっかり両足の真上に安定させます

歩行

膝が安定するための土台となる骨盤をしっかり安定させることが重要です。踵(かかと)からしっかり体重(腰)をのせる感覚を練習しましょう。



姿勢を正して、息を吐きながら踵で床を押します ※お尻とお腹がしまっているのを感じてください
座った姿勢でうまくいけば、歩行の姿勢(右図)で試してください

はあとふるグループ 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

はあとふるグループ 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
Warm Heart:心 Cool Head:知識 Beautiful Hands:技術
で支援します

島田病院 理念

人間愛にもとづく確かな知識と技術により、
信頼でつながるチームで、安全に、
心に届くサービスを提供します



なぜ病院食は薄味なの？

前回、入院患者さまに対して行う毎年2回実施する食事満足度調査を報告いたしました。
当院では70%近くの患者さまに「満足」「やや満足」とのご意見をいただくことができませんでしたが、その中には「味が薄い」、「骨折して入院しているのに、減塩にする必要があるの?」という意見もありました。今回は、なぜ健康な方にも塩分を控えめにすることが必要なのかお話しします。

2010年4月厚生労働省により「日本人の食事摂取基準」[※]が5年ぶりに改訂されました。その中で、ナトリウム(食塩相当量)摂取量の目標値が、男性は1日10g未満から9g未満に、女性は8g未満から7.5g未満へと低減され、より厳しくなりました。最近の日本人を対象にした大規模疫学でも塩分をどれだけ摂っているかによって胃がんや脳卒中の発生や死亡と関連することが明らかになり、減塩が胃がんや脳卒中の予防にも寄与すると考えられています。諸外国と比べて塩分過剰である日本は以前より厳しい目標が設定されました。つまり「もっと塩分を減らさないと健康を害してしまうよ!」といった強いメッセージが含まれているのです。しかし、おいしさを感じるのに塩分はとても重要です。塩分が多い料理を食べ続けて習慣化すると、減塩つまり薄味では満足できなくなってしまいます。よって日頃から、そして子供の頃から薄味を心がけることがとても重要なのです。濃い味付けが好みの方は、一気に減らすのではなく、少しずつ段階的に食塩量を減らしていくことが大切です。そして入院される患者さまには、入院中の食事を参考に、自身の塩分の摂りすぎに気づき、習慣を見直していただける機会になればと考えています。

※国民の健康維持・増進・生活習慣病の予防を目的とし、エネルギー及び各栄養素の摂取量の基準を示したものです。

無理なくできる減塩のポイント

汁物は1日1回具だくさんに

汁物は1杯1.5~2.5gと多くの塩分を含みます。野菜を多く入れ旨味を取り入れることで味噌の量を減らすことができます。麺類の汁(スープ)を残すことだけでも3~4g減塩になります。

酸味や香味を活用

醤油は、そのまま使うのではなく、だし汁や酢で割ったり、レモンやスタチ、ユズ等の酸味を加えると美味しく塩分量を減らすことができます。他にも料理にニンニクやハーブなどを活用すると、塩分が少なくても香りの効果でおいしく食べられます。

切り方にも一工夫

同じ材料でも切り方によって塩味の感じ方が異なります。マッシュなどつぶして材料全体を混ぜ合わせるより、大きく切って表面に味をつけた料理の方が、口に入れた時に素早く感じるため、少ない塩分でも食べやすくなります。

+α

栄養表示を活用しよう

加工食品には栄養成分表示がされています。塩分量ではなく、ナトリウム量が書かれています。塩分≡ナトリウムです。ナトリウム含有量が表示されている場合、次のように計算すると塩分になります。
ナトリウム(mg) × 2.54 ÷ 1000 = 塩分(g)

+α

野菜・果物を食べましょう

野菜や海藻類、果物に多く含まれるカリウムは塩分を体外に排出して血圧の上昇を防ぐ働きがあります。積極的にとりましょう。