

いちばん ぼし

〈フォーカス〉

住み慣れた地域で暮らしていくために

〈北星病院在宅医療チーム〉

肩こりさんの緊急ミッション！

〜究極の肩甲骨を手に入れよう〜



「こんにちは」

北星病院在宅医療チーム



北星病院の在宅医療サービスとは。

当院は千歳市内でも数少ない在宅医療を総合的に実践している医療機関です。医師による訪問診療、看護師による訪問看護、リハビリスタッフによる訪問リハビリテーション・通所リハビリテーション、管理栄養士による訪問療養栄養食事指導。今回はバラエティに富んだ在宅医療チームへ「フォーカス」取材してきました。

知っていますか？

二〇二五年問題

今年は、これまでの日本の経済を力強く支えてきた「団塊の世代」が65歳以上になる年です。

そして10年後の2025年は75歳以上になります。この年齢層が医療や介護等の給付を受ける側に回るため、社会保障費財政のバランスが崩れてしまうという指摘、一人当たりの医療費が高額になる年齢層であることから、必要なサービス量を供給出来るかどうかという問題等が上がっています。

高齢期におけるライフスタイルの多様化が進む中、重要な事は「住み慣れた地域で暮らし続ける」という事です。長期の入院や施設療養にならない為に、如何に疾患を重度化させない事、プライマリーケアの実践が、わたし達医療・介護従事者には求められています。在宅医療チームはその最前線です。財政的な問題や健康維持の予防意識の啓発などの使命感はもちろんですが、病気だけでなく利用する患者・利用者の生活を、その人らしい「暮らし」を支えています。

訪問診療は

病気やケガのため、通院が困難な患者さんに対して定期的に医師が訪問し、ご自宅で療養を行うことができる医療サービスです。担当の大島昌輝医師は「自宅は患者さんがリラックスしたベストな状態で診療ができる」、「介護量の多い患者さんを外来まで連れてくる家族等の負担が少ない」と患者、家族等のメリットを話します。

終末期まで安らかに自宅で過ごせること、病状の変化や悪化があっても、症状を緩和しながら本人、家族が受け入れられることが出来るように支援していくことを訪問診療医師としての価値観・やりがいとしています。信頼関係の構築が適切な診療をする為の重要ポイントとも話しています。



訪問診療

医師：大島昌輝

※月曜日 午前(祝日除く)



訪問看護

看護師

石倉恵美子 中田舞美 荒井真美



訪問看護は

専門の看護師が自宅等を訪問し、療養生活が送れるように支援します。主治医、関係機関と連携を取り、様々な在宅ケアサービスの使い方を提案します。訪問看護を利用している方の例は、①病状の観察(病気や障害の状態、血圧・体温・脈拍等のチェック)、②主治医の指示による医療処置、③褥瘡予防・処置・防止の工夫や指導・手当て、④医療材料や機器の管理(尿カテーテル・経管栄養・在宅酸素等)、⑤服薬のセット等の管理、⑥療養上のお世話(口腔ケア、身体の清拭、洗髪、入浴介助、食事や排泄等の介助・指導等)、看護の視点、専門性をフルに、多岐に渡る在宅医療支援を行っています。訪問診療・看護の充実が地域の最重要課題と言われているのです。

通所★訪問リハビリテーション

通所リハビリは介護保険認定(要支援1から要介護5)を受けている方が利用できるサービスです。「出かける時にはわくと☆お帰りの時にはいきいきと」を理念に個別ニーズの生活課題に合わせたリハビリ実践をしています。在宅で暮らす利用者さんは一人ひとり生活環境・生活スタイルが違うので、その人にとって「生活が豊かになる為にはどのように支援したら良いか」を一番大切な価値観に日々業務に励んでいます。入院生活≠在宅生活です。支援者の多くが気付く事「実際の生活現場での悩みが沢山見られる」と話します。生活の中のこだわりや役割を大事に、障害や病気にとらわれ過ぎず、その人らしい暮らしのサポートをする事が大切です。通所リハ1回の利用時間は3時間程度です。(午前・午後)

訪問リハビリテーションは自宅等で機能回復や維持の為に訓練だけではなく、歩行、更衣、トイレ動作、食事動作等の日常生活に直結した訓練を実施しています。身体や介護量の変化に合わせた住宅改修や福祉用具利用のアドバイス、介助方法の指導等のご相談も行っています。現場では利用者さんだけでなく家族との話し合いを密にすることが出来ます。生活の中で本人の役割や目標を、支援者も含めた全員で共有し、暮らしに直結する意味ある機能獲得、きめの細かい支援を行えることが特徴です。訪問サービスの特徴はその人の家に行く事。病気よりも「人」と「生活」を重要視しています。専門アドバイザーとして、福祉住環境コーディネーターの資格取得に励んでいます。(がんばれ三上さん!!)



通所リハビリセンター科長:川島康洋



訪問リハビリテーション
三上雄也 堀孝太 表若菜

訪問栄養食事指導は

通院が困難な方のご自宅に管理栄養士が訪問し、食生活や栄養に関する様々な相談を行います。「食べる」ことを通して、健やかな在宅生活を支援します。具体的なサービスとして①食事摂取量と栄養状態のチェック、②調理指導、買い物指導、③状態に合わせた食事内容、形態等の指導、④栄養補助食品、介護用食品、介護食器等の紹介、⑤食生活プラン（プログラム）の作成があります。

病気や障害により食形態の変更を余儀なくされてしまいう中、自宅で支える家族やヘルパー等の支援者に優しく、丁寧に、調理の仕方やメニューのバリエーションを増やす等の相談対応をしています。食生活の豊かさは暮らしの豊かさに直結します。馴染みの無いサービスかもしれませんが、食事にお困りの際、是非お声掛け下さい。



訪問栄養指導 管理栄養士
有川明子 氏家志乃



伝えたい！

「在宅では正直なところ、一般的な診療や看護と会話できません。それにも関わらず、患者、家族から来てくれるだけで嬉しいと言って頂けます。」と大島医師は語っていました。それは心に寄り添ったプライマリケアの実践です。全道一若いと呼ばれる千歳市でも高齢化が進み、認知症の方が増え、サポートが必要な人も多くいる事を実感しているそうです。患者・利用者の生活環境・本人の様子を知っている病院スタッフこそが発信者となり、必要な在宅サービスを受けるきっかけに繋がって、元気に通院できる人が増えたら良いと思っています。生活の質をより高める為に是非、在宅サービスに繋いで下さい。（文責 及川進）

訪問医療サービス利用目安(各保険1割負担の例)

○訪問診療

1回につき 830円＋検査・注射・薬剤料・処方料等
検査・注射・薬剤料、治療内容で料金が変わります。
月曜日 9:30～12:00（祝日を除く）

○訪問看護

・30分未満 390円 ・30分～60分 570円
・60分～90分 840円
9:00～17:00 月曜日から金曜日（祝日を除く）
【目安として1回 390円～840円の範囲】

○訪問リハビリテーション

1単位＝20分 300円程度
9:00～17:00 月曜日から金曜日（祝日を除く）
【目安として1回 40分 600円～60分 950円の範囲】

○訪問栄養食事指導

1回につき 530円
9:00～17:00 月曜日から金曜日（祝日を除く）

A man with glasses, wearing a white t-shirt with a black bear logo and the word 'HOKUMAN' below it, and blue shorts, is leaning against a large tree in a park. He is holding a straw hat in his left hand. The background is a lush green park with many trees and a grassy field. A black box with white text is in the upper right corner.

リハビリ更衣練習
おすすめファッション 2015 夏

Tops

- ストレッチ素材
- 襟口が広いもの
- ×ボタンや紐（麻痺患者）

Pants

- ストレッチ素材
- ウエストゴム
- ×チャックやボタン式

Shoes

- かかとがしっかりしたもの
- 自分で着脱しやすいもの
- 例) マジックテープ
- ×バレエシューズ
- ×サンダルやスリッパ

Model Takahiro Michishita

Photo Kanae Taniuchi

Produce Arata Kawabata

Director Susumu Oikawa

リハビリテーションの新しいカタチ

ホクマンプロジェクト始動

みなさんリハビリって言葉を聞いたとき何を連想しますか？筋トレ？歩く練習？トイレの練習？それは確かにリハビリの一般的な練習と言えます。しかし、病気が癒え、歩けるようになり、生活ができたとしても、生きる楽しみや役割を失っている方が非常に沢山います。そんな現在の世の中に本当に必要とされているのは、『生きがい』を生み出すリハビリです。

『患者も職員も皆が幸せになる為に』

患者さんは病気の治癒、歩行の獲得、在宅生活への復帰を求めています。また、その奥で多くの方が『生きがい』を求めています。

職員はどうでしょう。広報部向出氏が実施した職員意識調査では、①人間関係②やりがい③お金④時間⑤環境と言った結果がでました。職員の一歩のニーズは人とのつながりと解釈できます。そこで、患者さんと職員のニーズを満たす為に新しいプロジェクトが始動しました。その名も『ホクマンプロジェクト』

リハビリもケアワーカーもナースも皆つながりを持って患者さんのニーズを満たしていく。これまでの機能訓練や日常生活訓練の枠を超えたまさにリハビリテーションの新しいカタチ。



こんなにやりがいのある仕事はなかなかありません。皆で一緒に感動を共有しましょう！

出来たものは職員にも振る舞ってくれます。喜ぶ職員を見て患者さんは本当にやりがいに満ちた笑顔を見せます。『生きがい』が生まれる感動的な瞬間です。



『ホクマンキッチン』

キッチン
マネージャー

・清水川

毎月調理練習を行っています。立てなかった患者さんが立ち上がるなど、患者さんの未知の能力が引き出せる。自分の介入の効果がこんなにも実感できることはありませんでした。



始まりは一人の患者さんでした。入院中に夫が急逝し、生きる希望もやりがいも失ってしまった方がいました。怪我が癒え、日常生活が自立しても全く目に輝きがありません。この方を救いたい。そんな思いからホクマン農園は生まれたのです。

『ホクマン農園』

農園長・鈴木

全てを失ったかと思えても、人には生きようとする強い力があります。『お父さんにあんな事やこんな事をしてあげたかった』と寂しさを語る中には、貢献したい、役に立ちたいという思いがありました。

失った家族への想いを込めるかの様に真摯に野菜を育てる間に、どんな目に輝きが戻って来ました。『私がやらないうと枯れてしまう』まさに役割、『生きがい』が生まれた瞬間でした。



(文責 河端新)

肩こりさんの 緊急ミッション！

～究極の肩甲骨を 手に入れよう～



『究極の肩甲骨』
それは美しく、健やか。

私自身が小学生の頃から二十年以上付き合ってきた治癒困難な難病、肩こり。昨年、遂に完治致しました。

大きな原因は猫背にアリ(詳細はいちばんぼし2015 春号『地域連携室の猫背コンビ 嗚呼、健康になりたい』参照)、猫背を治すことで肩こりになりにくいカラダにはなりました。が、しかし、パソコン仕事を一日中したり、奥さんに叱られてメンタルヘルスが乱れた際はぶり返しの兆候があったのです！「なんとしつつこいのでしよう。」さすが難病です。しかし、『究極の肩甲骨』を手に入れる事により、しがみついてくる肩こりを一瞬にして撃退出来るようになりまし
た！今回の健康コラムでは、『究極の肩甲骨』についてご紹介致します。



丸印部分は肩こりに成りやすい部位。『究極の肩甲骨』でここを柔らかくします。

究極の肩甲骨は肩甲骨に付く筋肉が『究極に柔らかい』状態となっております。つまり、肩こりとは真逆の状態なのです！



『究極の肩甲骨』とは何か
野獣の様に立った肩甲骨はサバンナのチーターを思わせます。



何故『究極の肩甲骨』が必要か

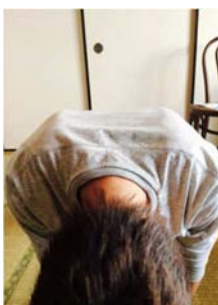
『究極の肩甲骨』は肩甲骨周りの筋肉が究極に柔らかい状態です。よって、『究極の肩甲骨』の動きを繰り返す事で筋肉の血流は改善し、肩こりが改善します。揉んだり、薬を飲んだりせずともカントンに肩こりの魔の手から逃れる事ができます。

さらに驚きの効果！

肩甲骨は腕を動かす際に1/3の運動量を担っています。肩甲骨が沢山動く事で、肩を動かせる範囲が広がります。また、肩甲骨という土台を様々な向きに対応させられる為、腕の力が非常に強くなります。なでしこジャパンの選手やプロ野球選手にも多く取り入れられている『究極の肩甲骨』。コレであなたも才能が開花するかもしれません！



日本ハムファイターズ
大谷選手



なでしこジャパン
海堀選手

如何に『究極の肩甲骨』を会得するか

今回は、ぼっちゃり理学療法士の澤野くんにチャレンジしてもらいました！

① 手の小指側に体重をかけ、四つん這いになる



ぼっちゃりして
カワイイ(!?)
澤野くん。初めての
チャレンジ！

② 肘をのばす（肘のシワが前を向きます）



③ 力を抜き、頭とお腹を落とす（脱力）



垂れてませんよ！
お腹落としてるだけ
ですかね？

＜ポイント＞

脇を閉め、肘をのばす事。しかし、意識しすぎると必ず力みが出るため脱力することをお忘れなく。

僕も『究極の肩甲骨』に近づきました！



After

肩甲骨が剥がれて浮き上
がってきました！
これぞ『究極！』

Before

太っていて丸い背中。肩
甲骨がどこにあるかわか
りません

写真をご覧ください。右が体操前、左が体操後です。左の写真では、右の写真に比べて肩甲骨が浮き上がって見えます。肩甲骨の周りの筋肉が緩んで肩甲骨がカラダから剥がれて来ているのです。コツをつかんだら、後は育てるだけです。澤野君、太っているけど頑張つて！

いつやるのか

いつでもどこでもできます。肩が凝って来たとき、壁を利用してみたり、イスに座ってやつてみたり。肩コリはいつ襲ってくるかわかりません。いつでもできる備えが必要です。

どのくらいで出来るか

残念ながら1日で『究極の肩甲骨』を手に入れる事は不可能です。筆者の1ヶ月間の成長記録図をご覧ください。『究極の肩甲骨』は1日にして成らず。しかし、一度獲得すれば、自転車や水泳等と同じく忘れる事はありません。



↑平成26年8月



↑平成26年9月

体験会のお知らせ

今回ご紹介した『究極の肩甲骨』を手に入れる体験会を開催致します。肩コリに悩んでいる方、ぜひともご参加ください。コラムに載せきれなかったさらにお得な情報満載です。開催は7月を予定しております。詳しくは掲示板をチェック！
※ホクマンポイント指定研修の為、ホクマンカードを持参ください。



病院の謎を
スバッと解説します

みちした たかひろの

教えて 入院料のおやくそく

医療療養病棟 2

廃止カウントダウン状態！？

- 長期間の療養が主で、医療を必要とする度合いは混在していて、介護療養病棟等の介護保険施設と役割が一部重複しています。

医療療養病棟 1

北星病院の4病棟

- 長期間の療養が主で、所定の状態（医療区分3及び2）の患者さんが8割以上入院している病棟。現在の医療療養病棟のスタンダードです。

在宅復帰機能強化型

時代に求められている！

- 医療療養病棟1のうち、在宅復帰の割合が高く、ベッドの回転率が一定以上であることが必要です。在宅のバックベッドも担っています。

医療療養病棟ってナニ？

北星病院では、患者さんの病気や状態、予想される退院先、ベッドの空き状況などを考慮して、最適な病床の選択をおこなっています。

今号では、4病棟の医療療養病棟にスポットを当ててみましょう！

主に他の病床での治療終了後も医療が必要な患者さんに対して、長期にわたる医療を提供したり、在宅復帰を目指した医療を行なう病棟です。

医療療養病棟は左図の3つに分けられます。

北星病院の医療療養病棟には、どんな患者さんが入院できる？

北星病院は医療療養病棟1なので、医療区分3及び2の患者さんの入院が優先されます。

施設基準の保持の他に、経営的な側面からも医療区分1の患者さんの数は制限せざるを得ず、医療区分3及び2の患者さんであつても、非常に高度な医療を要する場合や高額な薬剤を使用する場合は継続した入院が難しいこともあります。

医療療養病棟の診療費の計算はどうなっているの？

患者さんごとに医療区分とADL区分を評価して、その組み合わせで入院基本料が決まります。それぞれの区分が高くなる程、料金が高く設定されています。

	ADL区分3	ADL区分2	ADL区分1
医療区分3	基本料A 17,950円	基本料B 17,410円	基本料C 14,540円
医療区分2	基本料D 13,970円	基本料E 13,700円	基本料F 12,150円
医療区分1	基本料G 9,520円	基本料H 9,040円	基本料I 8,000円

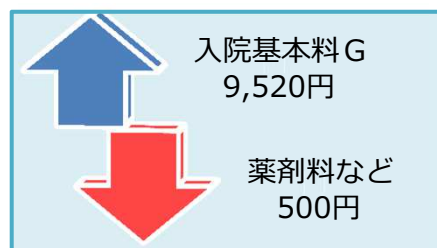
医療療養病棟1における65歳以上の患者さん（生活療養）の入院基本料金（平成27年7月現在の日額）

当院で収支不良となった2つの実例



実例1 増収減益タイプ

収入 多い
支出 多い
収支 +8,950円



実例2 減収減益タイプ

収入 少ない
支出 少ない
収支 +9,020円

ただし、薬剤（特別なものを除く）や検査などは、入院基本料に含まれているため、高額な薬剤を使用したり頻回に検査を行なったりすると、いくら高い入院基本料を算定しても収支は悪くなります。

実例1は医療区分・ADL区分ともに3で収入も多いですが、抗菌薬の使用などにより支出が多くなっています。実例2は支出は少ないですが、医療区分1、ADL区分3で収入が少なかったため、どちらの収支は良くありません。

療養病棟は元々の単価が低いため、提供する医療の密度によって、適切な病床を選択（場合によっては転院）することにも必要になります。

適切な病床選択を行なうには医師、看護師をはじめ、多職種での情報や認識の共有、連携が必要になります。

医療区分3に該当する状態・疾患(抜粋)

- ◆ 中心静脈栄養を実施している
- ◆ 人工呼吸器を使用している
- ◆ 気管切開・気管内挿管が行なわれており、かつ、発熱に対する治療を行っている
- ◆ 酸素療法を実施している
- ◆ 感染症の治療の必要性から隔離室での管理を実施している
- ◆ 24時間持続して点滴を実施している
(7日間限度)

など

医療区分2に該当する状態・疾患(抜粋)

- ◆ 難病(旧特定疾患)に罹患している
- ◆ 頸髄損傷で四肢麻痺がある状態
- ◆ 慢性閉塞性肺疾患のうち、ヒュー・ジョーンズ分類Ⅴ度の状態
- ◆ 悪性腫瘍による疼痛があり、医療用麻薬等により疼痛コントロールを実施している
- ◆ 肺炎に対する治療を実施している
- ◆ 皮膚層の部分的喪失を伴う褥瘡、または複数の褥瘡に対する治療を実施している
- ◆ うつ病に対する治療を実施している
- ◆ 1日8回以上の喀痰吸引を実施している
- ◆ 尿路感染症に対する治療を実施している
(14日間限度)
- ◆ リハビリテーションを実施している
(疾患の発症から30日間限度)
- ◆ 発熱を伴う脱水に対する治療を実施している
(7日間限度)
- ◆ 体内からの持続性の出血を認める状態
(出血が認められた日から7日間限度)
- ◆ 発熱を伴う頻回の嘔吐に対する治療を実施している
(頻回の嘔吐があった日から3日間限度)
- ◆ せん妄に対する治療を実施している
(7日間限度)
- ◆ 経管栄養が行なわれており、かつ、発熱または嘔吐に対する治療を実施している
(7日間限度)
- ◆ 1日3回以上の血糖測定を実施している
(血糖測定を実施した日から3日間限度)

など

医療区分3及び2に該当しない患者さんが医療区分1

ADL区分

評価する項目

ベッド上の稼働性 移乗 食事 トイレの使用

評価点数

自立	0点	準備	1点
見守り	2点	軽介助	3点
中等度介助	4点	最大介助	5点
全介助	6点		

4項目を7段階で評価
合計点数を算出

判定

ADL区分	1	2	3
合計点数	0~10	11~22	23~24

医療区分とADL区分ってナニ?

医療区分は医療必要度に応じて3段階に分けられています。もともと医療必要度が高いのが医療区分3となっています。ADL区分は日常生活(4項目)の自立度に応じて3段階に分けられています。もともと自立度が低い区分がADL区分3となっています。

療養病棟で算定できない行為

投薬・注射

疼痛コントロールのための麻薬
抗がん剤、退院時処方等は除く

処置

胃瘻・腸瘻カテーテルの交換
ギブス、術後処置、いぼ焼灼
人工呼吸、心臓マッサージ
ドレナージ等は除く

検査・病理診断

レントゲン単純撮影

生活療養費ってナニ?

療養病床に入院する65歳以上の患者さんの食事療養に温度、照明、給水などの適切な環境に温度、照明、給水などの生活療養費とされています。この生活療養の自己負担額は平均的な家計を基準に定められ、居住費もかかりますので、食事療養よりも料金が高くなります。また、所得により差はありますが、食事の自己負担額が上がり、居住費もかかりますが、食事の内容は変更ありません。アメニティーの差別化があるわけでもありません。あくまで、保険給付額が減り、自己負担額が増えているだけなのです。病院の収入も増えません。ただし、入院医療の必要性の高い患者さんについては、この生活療養費の自己負担額の増額が免除されます。当院の医療療養病棟では医療区分3及び2の患者さんが、入院医療の必要性の高い患者さんに入ります。医療区分1は病室は収入減、患者さんは自己負担額増で、双方にとって経済的メリットはありません。

北星病院の医療療養病棟の現状

当院の医療療養病棟は、ここ数年で役割と患者さんが変化しました。これは、地域医療構想策定を踏まえて機能を明確化するため、回復期機能を強化して、慢性期病床の障害者病棟を回復期リハビリ病棟に改編したことが大きな要因です。それまで、長期にわたって医療が必要な患者さんのうち、医療密度が濃い患者さんは障害者病棟に入院していました。その患者さんが医療療養病棟で長期加療をしたり、転院待機をする割合が増えていることが関係しています。今後はより早期に適切な療養環境を提供できるようにすること、提供する医療の密度や業務に見合ったスタッフの数と質を確保することが必要です。また、来年には診療報酬改定が控えており、医療区分が修正されるなど、医療療養病棟の報酬体系が変わる可能性もあります。将来的には慢性期DPC導入の噂もあり、今後の動向に注意が必要です。

医療療養今昔 (金額は1日あたり)	在宅 復帰率	回転率	医療区分構成比			包括金額	単価
			3	2	1		
H23年3~5月	60%	18%	4%	82%	14%	1,910円	20,198円
H27年3~5月	67%	11%	17%	72%	11%	2,246円	21,024円

障害者病棟で対応していた医療提供量が多い患者さんが入院するようになり、収入が増加し、回転率は低下しています。しかし包括金額の増加により収益性は低下しています。

[シリーズ]マイタウン施設探訪 行 っ て ま し た!

名前は知っているけど…どのような施設なの?

疑問を解決! 千歳の施設を紹介します。

第 1 回

「特別養護老人ホームやまとの里」

〒066-0066

千歳市大和 4 丁目 2 番 1 号

Tel(0123)23-1228 Fax(0123)-23-7510

担当:大場由紀・千葉まりえ



☆ ☆ ☆
緑に囲まれた静かな環境に2階建ての立派な建物があります。玄関を入るとゆとりの空間が広がります。階段を上がっていくと・・・

☆ ☆ ☆
今回のご紹介は、大和にある特別養護老人ホーム「やまとの里」。
特別養護老人ホームとは要介護3以上の介護を必要とする方が少ない費用負担で長期入所できる施設です。当院の患者さんも利用されているご縁もあり、この度施設内見学の機会を頂きました。名前は聞いていても実際どんなところなのか知っている方は少ないと思いますので、是非ご覧ください。



個室位置10室と共同生活室が一体となったユニット施設が。施設内に6ユニットあり、長期入所、ショートステイを合わせ60名の方が利用されています。ベッド・タンス・洗面所が完備された個室はとても広々としています。共同生活室では、自分達でご飯を炊いて食べているとのこと。各ユニットには千歳の自然にちなんだ名前が付けられています。



居室の他にはレクリエーションフロア、浴室、洗濯室、理容室など生活に必要なさまざまなものが揃っています。理容、美容はそれぞれ月に1回の営業です。それは大人気だそうです。



1階は、広々としたデイサービスセンターです。この日は20名程の利用者さんが入浴をしたり、本を読んだり、談笑したりと思い思いの時間を過ごしていました。利用者さんとスタッフのみなさんで「桜もち」を手作りし、3時のおやつにすること。楽しい時間を共有できて良いですね。

≡おまけ いんぷおめーしょん♡



やまとの里相談員
わかばの会代表
今成光さん

「わかばの会」
千歳市内の介護福祉現場で働く若手従事者の仕事に対する悩みや思いの共有を目的に活動しています。興味のある方は北星病院・水梨までご連絡を！

[園長の木下浩志さんより♡]

自宅で困っている方は、来園いただいで気軽に相談しに来てください。地域の受け皿となるような施設として力になりたいと思います。





管理栄養士
氏家志乃



社会福祉士
水梨いくみ

腸内環境を整えよう、超簡単！イチゴのレアチーズケーキ

15cm ホールサイズ 材料

<クラスト(台)>

コーンフレーク(プレーン)30g

無塩バター 25g

<レアチーズ>

クリームチーズ 200g

※プレーンヨーグルト 170g

グラニュー糖 50g

ポッカレモン 小さじ2

ゼラチン 10g

水 70cc

いちご 1~2 パック

<飾り莓用ゼラチン液>

水 30cc

砂糖 2g

ゼラチン 1g

調理ポイント

- ① ゼラチンはたんぱく質であるため、たんぱく質分解酵素を含むパイア、パイナップル、キウイフルーツ、いちじくなどの生のフルーツを混ぜると、たんぱく質が分解され凝固しなくなるので、上記果物を使用する場合は缶詰(酵素失活・酵素が加熱によって働きを失っている。)がおススメです。ゼラチンは沸騰させるとたんぱく質が変化し固まりにくいので注意!
- ②

- ①C Aのケーキ型に莓をつめBを流し平らにする。また、スライスした莓を飾り付ける。
- ② 莓を飾りつけた後、飾り莓用ゼラチン液を流し1時間ほど冷蔵庫で冷やし固める。
- ② B レアチーズ
- ① クリームチーズは角切りにし常温にもどし柔らかくしておく。(角切りにしておくのはミキサーにかけやすくするため)

- ① A クラスト
- ① 細かくつぶしたコーンフレークに溶かしバターを混ぜよくなじませる。
- ② そのあとケーキ型に敷き詰める。

作り方

クッキングシート(ケーキ型に使用)ケーキ型の側面、底に敷くと型からきれいにケーキを取り出せます。

※今回使用したヨーグルトは森永ビヒダス脂肪ゼロビフィズス菌 BB536 です。

[食べあわせに注意!]

たんぱく質分解酵素を含むキウイフルーツと牛乳やヨーグルトを混ぜると、たんぱく質の分解で生じた分解物(ペプチド)で苦味が出るので注意が必要です。



「3つのうんち力」

～腸内環境はうんちでわかる！～

うんち力

「作る力（何を食べるか。）」「育てる力（善玉菌を増やす）」「出す力（腸腰筋を鍛える）」の三つの力があるそうです。（理化学研究所辨野義己氏提唱）

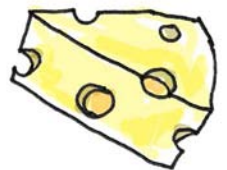
私たちの大腸に住んでいる腸内細菌は約1000種類以上と言われており、「善玉菌（主にビフィズス菌）」「悪玉菌（主に大腸菌やウェルシュ菌など）」「日和見菌」に分類されます。簡単にいうと小腸から送り込まれた消化物を「発酵」させるのが「善玉菌」、腐敗させるのが「悪玉菌」です。日夜善玉菌VS悪玉菌の戦いが繰り広げられているのですが、この戦いに優勢となった（多数を占める）菌に影響を受けるのが「日和見菌」（善玉・悪玉に分類されない）です。

大腸内で腸内細菌が作り出す産生物は血流に乗って全身に送られます。良くも悪くも体調に影響を与えるわけです。善玉菌を増やし日和見菌を見方につけ腸内環境を整えることは体調管理においてとても重要だということが分かります。

腸内環境が整っている＝良いうんち作りをする。何を食べるかで、悪玉菌が多くなる理由は肉類など動物性の食品の摂り過ぎに影響さるようです。肉の量を1とすると、野菜の量は3。つまり肉：野菜は1：3が目安です。そして善玉菌を増やすにはプロバイオティクス（Probiotics）とプレバイオティクス（Prebiotics）があります。プロバイオティクスとは人の体に良い影響を与える微生物（以下善玉菌）や、それらの善玉菌を含む製品、食品のことをいい、代表的な物に乳酸菌やビフィズス菌があり、ヨーグルトや乳酸菌飲料等の乳製品があります。その他善玉菌はチーズ、納豆や漬物等の発酵食品からもとることができます。



一方、プレバイオティクスとは、善玉菌を増やすための物質（微生物のエサ）をいい、代表的なものにはオリゴ糖や食物繊維があげられます。オリゴ糖や食物繊維が消化されずに小腸下部や大腸まで辿り着き、乳酸菌やビフィズス菌などの善玉菌の絶好のエサ（栄養源）となったり、不溶性の食物繊維は腸内細菌のすみかとなることによって善玉菌を増やしていきます。



- 良いうんちの把握5ポイント ●
- ① 量：1日125～180gほど（バナナ1～2本弱）。量が少ない場合は食物繊維・野菜不足が考えられる。
- ② 色：ビフィズス菌の多い赤ちゃんのうんちは黄色ですが、健康な大人の場合、乳褐色くらいがベスト。茶色や黒色の度合いが増えてきたら要注意。
- ③ 形と硬さ：ほどよいやわらかさのバナナ状の便が健康の証。
- ④ におい：悪臭がする場合は、悪玉菌が生成した腐敗物質が多い証拠。善玉菌優勢になるにつれ、においは無くなっていく。
- ⑤ 規則正しい排便習慣：3日以上でない場合は毎日排便があることが基本（であるが、あまり神経質になることはない。）

腸内環境の良し悪しが「肥満」、「感染症」、「糖尿病」、「がん」など様々な疾患と関連するという報告が多数されています。何気なく流していたうんち。今日から流す前にうんちと向き合って腸内環境を考えてみませんか？

北星病院 委員会 NEWS

教育委員会

教育委員 9月までの研修計画

7月	感染委員会主催研修
	外来主催研修
	リハビリ主催 福祉用具研修
8月	教育委員会主催研修
	2階病棟主催研修
9月	3階病棟主催研修
	看護部研修報告会
	KYT 勉強会 KYT：危険予知トレーニング

院内の研修計画・任せて！

こんにちは。教育委員
長田中雅美です。
教育委員会は医療専門職業として学習の意識を高めるために、研修及び勉強会の企画・日程調整・進行と各階との情報共有の場として活動しています。

各委員会や各階主催に勉強・研修会を考えてもらい、月1〜2件の院内研修を計画しています。多くのスタッフに参加してもらう為に、主催側も考慮して行っていますので、今後とも時間を作って参加して頂きたいと思っています。

各階の委員より一言。

【外来】

患者様が納得できる医療を提供できるように「笑顔で挨拶」「わかりやすい説明」「気配りある対応」を推進し、接遇向上に努めるために定期的にアンケート調査を実施して意識付けしています。

【2階病棟】

今年度はスムーズに業務が行えるようマニュアルを使いやすく、最新のものに修正することを大きな目標としています。また、学習会では業務を行う上で困ったり迷いそうなものを企画中ですので、たくさん参加をお願い致します。

【3階病棟】

回復期病棟ということで、RHスタッフと共にチームで患者様の退院に向けて機能しています、そのため、看護・介護側からのアプローチが充実したものとなるよう、知識の向上を目指し、回復期入棟に該当する疾患についての勉強会の開催や、ミニ知識の掲示などの活動を行っています。

【4階病棟】

看護師3名・介護3名の6人で活動しています。目標は看護記録、看護計画の充実を図り、情報共有を行い円滑な業務遂行ができるという事を掲げて動き出しました。メンバーの中で一番若手（?!）がリーダーという事で他のメンバーさんは心配でしょうが豊富な知識を出し合いながら頑張っています。

【訪問】

他部署との連携に関して委員会を通してお互いにとって業務がスムーズに運ぶような方法を検討していきたいと考えています。改善した方が良い点や提案などがありましたら積極的に言葉をいただけると嬉しいです。

ライバルは
ホクマン
研修です
(笑)



教育委員長 4F 田中 科長



褥瘡対策委員長

整形外科 医師：井嶋健一



褥瘡対策委員会

INFO

★道の駅サーモンパーク千歳平成27年8月 リニューアルオープンの予定★

委員が多職種で構成されています。着眼点が違ったり、より専門的な意見が得ることができ、患者だけでなく委員の知識の向上にもなっており、活発な委員会活動となっています。平成26年度の褥瘡患者の状況を可視化してみました。

この人に聞く！！
≡ OPINION ≡



褥瘡対策委員副委員長
雨宮由香氏(看護師)
2015.7 現在 2F 病棟勤務

北星病院における

褥瘡発生件数と治療／褥瘡保持者の死亡・退院件数

	平成 25 年	平成 26 年
褥瘡発生件数	26 件 院内発生 12 件 持ち込み 14 件	18 件 ↓ (-8) 6 件 ↓ (-6) 11 件
褥瘡治癒件数	12 件	10 件
褥瘡保持死亡	10 件	2 件
褥瘡保持退院	10 件	4 件

褥瘡委員会は、井嶋医師を筆頭に看護部長・看護師5名(各部署から選出)・薬剤師・栄養士・ケアワーカー3名(各病棟選出)で構成されている。主な活動は月に1度の褥瘡総回診と会議、年に1回全職員対象の勉強会を開催している。褥瘡総回診では、現在褥瘡治療中の患者を回診し、治療方針や処置方法を確認し、よりベストなスキンケアを話し合っている。

院内では「褥瘡を作らない」

「早期治癒」

◆褥瘡まめ知識・覚えてね！◆

DESIGN-R とは、日本褥瘡学会によって作成された褥瘡状態評価スケールの改訂版で重症度分類と経過評価のツールです。

- D…深さ (Depth)
- E…浸出液 (Exudate)
- S…大きさ (Size)
- I…炎症/感染 (Inflammation/Infection)
- G…肉芽組織 (Granulation tissue)
- N…壊死組織 (Necrotic tissue)
- R…評点(Rating)

率の高い事です。」(委員担当者)
日頃の予防策の周知・適切な Cure と Care の実践が効を奏しており、委員会活動の成果である。今後は評価方法を DESIGN-R とし、取り組み強化を目指している。

(記者 中岡・及川)

数字の単純比較だけでは評価しにくいですが、褥瘡発生は年々減少していることが分かる。

「当院の褥瘡委員会の **スコア** とところは持ち込みでも、発生でも治療

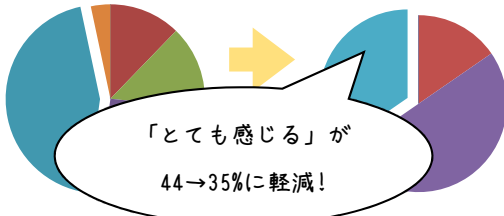


女子でもできる カンタン介助講座

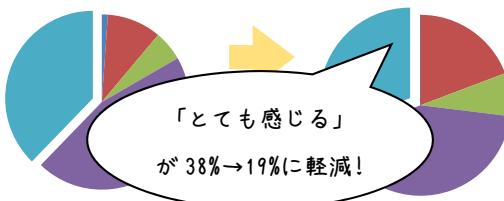


今回は「トランスファーの介助法」についてご紹介し、5月13日に実技講習会を開催したところ多くの方にご参加いただきました！講習会の前後で日頃の業務に変化が現れるかのアンケートを実施させていただきましたので、結果をカンタンにご紹介したいと思います！

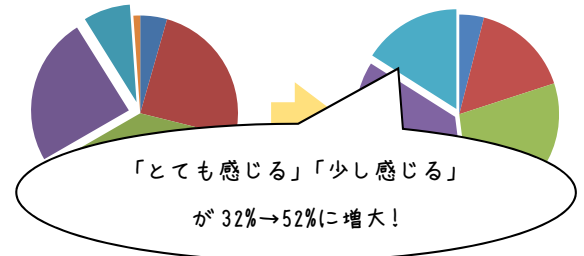
Q1. 患者さんの介助は大変だと感じますか



Q5. 介助をしていて体の不調を感じますか



Q7. コツや工夫を意識して介助できていますか



講習会の参加、もしくは配信した動画を見ていただいた方々には、少しだけ業務のお役に立てたかなと思います！

今回の結果を参考にし、今後もより良いコラムや講習会を開催していきたいと考えております。

認知症の関わり～楽しく接するために



☆今回の夏号では認知症患者さんとのコミュニケーション方法についてご紹介します！

☆日頃認知症の方と接していて困っていませんか？認知症は、脳の病気です！！

☆簡単なポイントを押えて、少しでも認知症の方と楽しく接していきたいですね！



☆認知症の分類☆

- ・中核症状：認知症の方は誰しもがなる症状。
- ・周辺症状：性格や環境、人間関係などが絡み合って起きる！

<接し方のポイント>

- ◇ **笑顔♪**…感情は敏感！安心感を与えよう
- ◇ **本人のペースに合わせる！**…混乱させない
よう傾聴する（肯定も否定もしない） 等…

<支援のポイント>

- 自主性やその人らしさを支援！！
- ◇ **役割を持たせる！！**
- ◇ **統一した生活リズム・安心できる環境の提供**
・規則正しい生活を☆ 等…

◆研修会告知◆グループワークで考えよう！8月予定！

ホクマンシールもらえるよ

NEWS!

千歳JALマラソン 男子ハーフ優勝！！



リハビリテーション科
神 直之 理学療法士

6月7日（土）に開催された、千歳JALマラソンハーフマラソンに出場した、リハビリテーション科理学療法士神直之氏が、昨年の10kmマラソンに次ぎ優勝。スタート前は、「東京から強い選手が来ているので…」と不安そうに語っていたが、スタートからゴールまでトップを守り、フィニッシュテープを切った。

表彰式後は、「地元の大会で、多くの人から応援をもらった。みんなからの応援に応えなくてはと、プレッシャーもある中での走りだったが、優勝できて安心している。」と語った。

陸上部から、大島昌輝先生・磯野一徳 OT
三上雄也 PT・松村健史 OT が出場しました。

陸上部以外にも、リハビリテーション科、看護部のスタッフも出場しました。



スタート前の
大島昌輝先生



スタート前の
神直之理学療法士



多くのスタッフが
参加しました！

ワイン 同好会

第1回 ワインセミナー

5月20日通所リハビリテーションセンターにて、
第1回ワインセミナーが開催されました。

講師の先生をお招きし、ワインの基本や楽しみ方、
ワインのテーブルマナーを学びました。

美味しいワインをいただき、楽しいひと時となりました。

次回は8月下旬を予定。現地イタリア？フランス？
から講師が…!?



次号のいちばんぼしは 10 月上旬発刊予定です。

研 修 案 内

▼ホクマンキッチン

ホクマン農園で収穫をしたホウレン草を使用し、蒸しパンを作ります。一緒に蒸しパンを作ってみませんか。味見だけでも歓迎します。

日時 7月14日(火) 13時30分～
場所 リハビリ室

▼ユマニチュード茶話会

認知症の高齢者だけでなく、家庭やケアに関わる全ての人たちが穏やかに過ごせるようになると言われる「ユマニチュード」について一緒に学んでみませんか。毎月第3火曜日(17時10分～)に通所リハビリセンターにて開催しています。

▼究極の肩甲骨を手に入れよう



本誌「健康コラム」で紹介されている「究極の肩甲骨」を手に入れることができる体験会。7月開催を予定しています。

▼まりえとかなえ研修



本誌「まりえとかなえ」で紹介されている「認知症のかかわり」について、グループワークで一緒に考えてみませんか。8月開催を予定しています。

※ホクマンくん  がっている研修はホクマンポイント対象研修です

地 域 交 流 研 修

▼年金について学びませんか？

暮らしに役立つ年金セミナー

年金はもらえるの？年金制度って複雑… 実務や生活に役立つ年金制度について、2回に分けてセミナー開催致します。

日時 7月25日(土) 14時～
8月22日(土) 14時～
場所 通所リハビリセンター
講師 地域連携室 及川進 氏

▼みなさんでお話ししませんか？

千歳市内介護職対象ケア・カフェ

千歳市内の特養・老健・グループホーム・病院等のケアスタッフのみなさんを対象としたケア・カフェを開催します。コーヒーやお菓子を食べながら、カフェのような雰囲気の中でお話を楽しみましょう。

日時 9月16日(水) 18時～
場所 やまとの里
お問い合わせ 地域連携室 向出

書籍紹介 「ケアのカリスマたち」

上野千鶴子著

「おひとりさまのわたしはどうやって死ねるのか？」という問いを、利用者でもなく患者でもない当事者として、著者が「看取りのプロフェッショナル」にぶつける。在宅における病院との落差の軽減、コミュニケーション作りなどお家で最期を迎えるためのノウハウが満載の一冊。

(市立千歳市民病院 内科

濱田先生のおすすめ)



インフォメーションでの研修案内や活動報告掲載をご希望の場合は、
いちばんぼし編集部にお声掛け下さい。取材に伺います。

活動報告

▼千歳介護医療連携フォーラム

5月30日北ガス文化ホールにて開催されました。栄養科から介護食・相談コーナー、リハビリテーション科からリハビリ体験猫背改善を出店し、大盛況のうちに幕を閉じました。

実演する
→
河端新理学療法士



←栄養科による介護食
試食・栄養相談ブース



▼院内レクチャー

一山芽衣先生の

「糖尿病合併症ってどんなもの」

6月15日外来待合フロアーにて、内科一山芽衣先生による糖尿病、合併症についての講義が行われました。外来患者様をはじめ、入院患者様、職員も参加し、糖尿病について学びを深めました。



講演する 一山芽衣先生



▼第3回千歳市民病院合同勉強会

6月25日(木) 通所リハビリテーションセンターにて開催しました。

地域医療連携パス導入後初めての勉強会となり、リハビリテーション科河端理学療法士、前川理学療法士から当院での取り組みについての報告をしました。

▼北星館ケア・カフェ

6月16日(火) 北星館職員対象ケア・カフェが開催されました。全課から多種が集まり、おいしいカレーを食べながら、「仕事」についてお話を楽しみました。参加者より、「なかなか話す機会のない職種と、いろいろなお話ができて楽しかった。」「また参加したい」などの意見も聞かれ、8月に第2回ケア・カフェを開催予定のようです。



ホ

クマンくんがゆく



〜遂に登場！リアルホクマンくんの巻〜

いちばんばし創刊号で、センサーショナルなデビュー以来、北星病院および関連病院でその名を聞かない日はない程の人気者となったホクマンくん。今回より連載コラム「ホクマンくんがゆく」で、ホクマンくんの活躍の様子を絶好調でお届け致します！



☆まりえとかなえの研修会に行ってきました！5月に行われた『まりえとかなえ』のデビューセミナー『女子でもできる、カンタン移乗介助法』にホクマンくんも参加してきました！



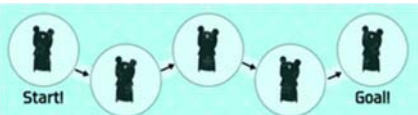
沢山の人がキテたね！
女子がキテたね！！



この介助されてる人、
スゴい恥ずかしそうっ！

ホクマンポイントカード

所属：
氏名：



- ・対象の研修会参加につき、ホクマンくんシール1枚がもらえます。
- ・5つたまりましたら豪華ホクマンくんグッズを贈呈致します。
- ・対象研修一覧
『まりえとかなえの女子でもできるカンタン介助法』
『地域連携室主催研修会』
『その他ホクマンくんが出てくる研修会』

皆さん頑張ってシール
を集めてね！

ホクマンポイントカード

まりえちゃんもかなえちゃんも可愛かったなあ。AKBの総選挙に出てたらしい勝負できるなあ。なんて、セミナーの内容そっちのけだったホクマンくん。実はしっかりと仕事もしてきました！

ホクマンポイントカードとは？

ホクマンくんが登場する院内研修会に参加すると、ホクマンポイントシールが貰えます。さらに、シールを5個集めると、豪華ホクマンくんグッズが貰えちゃうんです！
何がもらえるかは乞うご期待！

表面には我らがホクマンくん！
夏っぽい色でイイね！

リアルホクマンくん現る！

大きな顔に短い手足。ゆるい、だらしない、少し気持ち悪い。丸みを帯びたシルエットに北星マークの腹巻き。まさにリアルホクマンくんがついに北星病院にやってきた！ぐんぐん存在感を増すホクマンくんから目が離せない！という事で突撃インタビューを実施しました！



リアルだとちょっと
スレンダーの
働き過ぎか！？



出身は？
性別は？
好きなアイドルは？
今後の活動は？
『向陽台のホクマン溪谷』
『オスです！』
『まりえとかなえ♡』
『ホクマン体操のDVDを作って、患者さんや北星病院の皆さんを幸せにしたいと思っています。あとはマラソン大会で神君とも勝負してみたいですね！』



夏の「いちばんぼし」

平成27年砂川市立病院研修に参加

優しさを伝えるケア技術

「ユマニチュード」

「優しさを伝える介護」とは、

日頃、自分達の行っている介護を振り返る為、研修に参加したそうです。

「優しい言葉をかけているけど、患者さんに私達はどのように映っているのか、私達の介護は相手に安心して受け入れられているのだろうか：疑問に思っている事がユマニチュードを学ぶことで見えてくるのでは、心の声が何かを教えてくれるのでは：等ベテランと呼ばれる域の私達が、期待しながら新たに学び創めているところ」

4階ケアリーダーの吉田さんはこのように話してくれました。この学びを多くの人と共感・共有したく、伝えるというにはちよつと照れるところがありますが、毎月1回茶話会形式の勉強会を開催することとなりました。第1回は5月19日に開催。関心を持つてくれた職員が大勢（院内、通所リハビリスタッフ、北星館スタッフも含め）参加してくれ、うれしい誤算となりました。毎月第3火曜日、10月迄開催予定です。参加自由で飲み物持参でどうぞ！

書籍紹介 ユマニチュード入門



ユマニチュード入門
本田美和子
ロゼット・マレスコット
医学書院 定価¥2,000+税

ユマニチュードとは認知症ケアの新技法として注目されていますが認知症の方や高齢者のみならず、ケアを必要とする全ての人に使える大変汎用性の高いものだそうです。見る「語す」触れる「立つ」この4つで基本行動とする具体的な沢山の技法を日頃のケアを振り返り、語りながら楽しく一緒に学んでみませんか？

編集後記

夏号発行までの3か月は、編集長の私にとっては毎日何かしら、朝であり夕方であり夜であり空を見上げることの多い日々でした。余命宣告をされた弟の入院している病院からの帰り道、ふと見上げるときれいな、そして何かを論しているような三日月が・・・そばに寄り添うようにいちばんぼしも・・・。

穏やかな、力強さを秘めた三日月を追い駆けるようないちばんぼし。頬をつたう涙をそつと拭つてくれたようです。

その夜、三日月といちばんぼしに見守られ弟は永遠の旅に向かいました。涙が出そうになったら、いつものようにいちばんぼしを見上げて、悲しいこともつらいことも、

グツとこらえて・・・

明日も活きる。

いちばんぼし編集長 中岡多佳子記

2015年7月1日発行

編集長★中岡多佳子

編集スタッフ★大場由紀・道下貴裕・河端新
谷内佳苗・千葉まりえ・水梨いくみ・向出泰平・
及川進・プロジェクトチーム

表紙絵★SAKI KAWABATA

写真★KANAE TANIUCHI

発行★医療法人社団いずみ会北星病院



〒066-0081 北海道千歳市清流 5 丁目 1-1

TEL0123-24-1121/FAX0123-23-7085

E-mail msw-renkei@hokusei.or.jp

インターネット・ホームページ

HOKUSEI ONLINE

★ <http://www.hokusei.or.jp>



記事内容について感想をお待ちしております。
また、こんな企画を実施してほしいとのご希望も、ぜひお寄せ下さい。

地域連携室内いちばんぼし編集部
「読者の声」係

北星病院 外来診療担当表 2015年7月

診療科	時間	月	火	水	木	金	土
整形外科	午前	遠藤 昭	遠藤 昭	井嶋健一	本谷和俊	本谷(1・3) 遠藤(2.4.5)	※1掲示板 参照下さい
	午後	井嶋健一	井嶋健一	遠藤 昭	本谷和俊	井嶋健一	
内科	午前1診	松村 毅	松村 毅	大島昌輝	服部敏之 北大第2内科	松村 毅	※1掲示板 参照下さい
	2診	※2北大 膠原病	一山芽衣 糖尿病	一山芽衣 糖尿病	一山芽衣 糖尿病	大島昌輝	
	午後1診	麻生佳裕	麻生佳裕	谷村 瞬 北大膠原病	服部敏之 北大第2内科	大島昌輝	
	2診	※2北大 膠原病	菅原恵理	麻生佳裕	松村 毅	※3循環器	

※1 土曜日の外来は院内掲示板またはお電話にてご確認ください。

※2 北海道大学第2内科の派遣医師が担当します。膠原病(柴田悠平医師、河野通大医師)

※3 循環器外来診療時間は13:30~15:30となります。札幌心臓血管クリニックの派遣医師が担当します。

整形外科では専門外来(予約制)を下記日程で開設しております。(問い合わせ:整形外来)

腰外来:長濱医師 診療時間 毎週火曜日9:00~ 下肢外来:高橋医師 診療時間 第2火曜日14:30~

膝外来:笠原医師 診療時間 月1回月末 日時未定 肩外来:末永医師 診療時間 第4火曜日9:00~

診療スケジュールは変更になる場合があります。外来掲示板またはお電話でご確認ください。

日曜・祝日は休診です。

診療科目 整形外科 内科 リウマチ科 麻酔科 リハビリテーション科

健診センター

診療時間 受付/8:40~11:30
午前 診療/9:00~12:00

午後 受付/13:00~16:30
午後 診療/13:00~17:00

医療法人社団いずみ会施設概要

病院概要・介護保険等サービス概要

4F 医療療養病棟(病床数:50床)

3F 回復期リハビリテーション病棟(病床数:50床)

2F 一般病棟(病床数:40床)

1F 外来部門(整形外科・内科・麻酔科・リウマチ科・リハビリテーション科)

訪問診療・訪問リハビリテーション・通所リハビリテーション

訪問看護・訪問薬剤管理指導・訪問栄養食事指導



TEL0123-40-2525/FAX0123-40-2526

かわせみ
指定居宅介護支援事業所
(北星館・かわせみ)

