

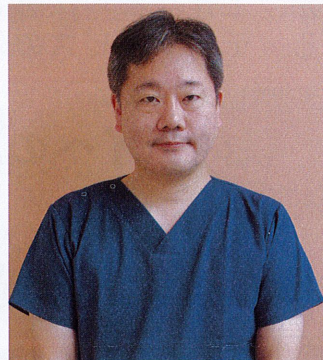
すこやか

題字 荏原光夫

信頼と優しさを、
いつでも、どこでも、だれにでも

ご挨拶 ～次の50年に向けて～

医療法人すこやか理事長・高田中央病院院長の荏原正幸です。当院は私の両親である前々院長の荏原光夫と副院長の荏原寿枝が、1973年に設立しました。2015年の光夫の死去に伴い、私の兄の荏原太が院長に就任。2022年からは私が院長を務めております。2023年には病院設立から50周年を迎えました。新型コロナウイルス感染症が5類に移行したとはいえ感染対策は継続しなくてはなりませんので、残念ながら、特別な式典を開催することは見合わせました。



さて、他の業界も同じかもしれませんが、医療介護業界は近年の働き方改革や、人手不足、ひいては国力の低下(?)の影響もあり、バラ色の未来が展望できる状況にはありません。そのような中で、次の50年も地域から選ばれ、存在意義を持つ病院・法人であり続けるには、どのようにするべきか日々模索しております。病院については、入院患者さんの年齢層や疾患の種類を見ると、当院の医療の中心が生活習慣病や整形外科疾患を含めた高齢者医療にある事は間違いなさそうです。病気や怪我で入院された高齢の方々に適切なケアを提供して、元々の生活に戻れるようにする。あわよくば、病前よりも良い状態になって頂いて、QOLを上げて退院して頂く。そのような病院を目指しています。

地域包括病床と院内デイ + POCリハビリ

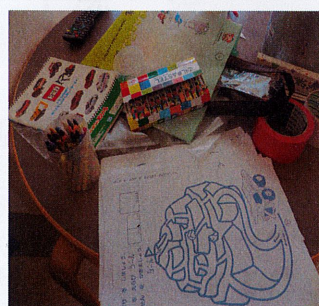
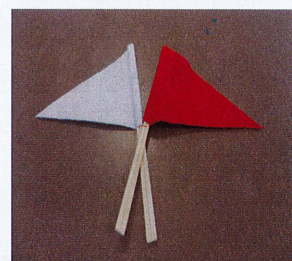
入院患者さんに上記のようなケアが提供出来るよう、2014年に厚生労働省が設定したのが、地域包括ケア病床・病棟です。当院では2023年に全60床中、個室と2人部屋の一部を除く48床が地域包括病床になりました。

疾患の種類に関わりなく、リハビリテーションが必要な患者さんにしっかりとリハビリテーションを行えるのが地域包括病床の良い所ですが、入院期間に60日間という制限があります。限られた期間内に有効にリハビリテーションが進むよう、当院では最近、院内デイとPOC(point of care)リハビリテーションを導入しました。

今号では院内デイについて次頁以降でご紹介します。

運動機能維持から嚥下機能維持へ

前院長が予防医学として力を入れていた事の一つに、転倒防止や歩行能力の維持があります。運動機能の維持向上はロコモティブシンドロームやフレイルの予防に非常に重要です。その一方で、運動機能以前の問題として、生命を維持するのに必要な経口摂取が安全に出来ない患者さんを、近年多く経験するようになってきました。加齢には抗えないとはいえ、少しでも長く経口摂取が継続できるようなケアを今後整えていきたいと思っております。



院内デイ

院内デイとは？

入院生活は患者さんにとって、治療や療養のために必要なものです。しかし、一方で普段の生活とリズムが違うことによりストレスが生じやすく、夜間の不眠や情緒の不安定、一時的な認知障害を招く原因になることがあります。入院生活の中でほんの数時間でも、ベッドを離れ、治療を忘れて穏やかな入院生活を過ごしていただくために、日中の時間を利用し、さまざまな行事、催しもの（体操、ゲーム、貼り絵、工作など）に患者さんが参加することを「院内デイケア」と称します。いわゆる、デイサービスの院内版といえるものです。

院内デイへの思い

病棟看護師 川鍋 陽子



院内デイを一般病棟で行うことが提案され「なぜ一般病棟で行うのか?」と思いました。

デイの当日は2階と3階に分かれ車椅子上、または歩行でラウンジまで来られ約1時間ほど行いました。

実際行ってみて感じたことは、ベットの中で過ごされている患者さんが「あなたのお名前は?」と聞くと大きな声で教えてくださり驚きました。またベット上では解らなかった気付きが多く見受けられ、「えっ?」この患者さんにこんな潜在能力があったのと何度も驚きと新しい発見がありました。

看護師の役割として、診療の補助と療養上のお世話がありますが、あらためて患者さんから「楽しかった」と笑顔で言っていただき、レクリエーションをすることで患者さんの入院生活が活性化されていることを感じました。

リハビリ科と看護師の行うレクリエーションをコラボすることで、医師の治療の後押しが出来、患者さんの治癒力、抗体力をアップさせ、心身の回復につながっていけばと思いました。

看護部紹介

東 恵子 看護副師長



9月1日に入職し看護副師長を拝命いたしました、東（ひがし）恵子です。

病棟は、一般床(12床) 地域包括床(48床)があります。自宅からの入院以外に、施設や大学病院からの紹介でリハビリ目的入院されるかたもおられます。地域包括病床は入院期間が60日と定められており本人・家族の意向を確認し、早期介入・早期退院を目指しています。

高齢者は環境変化により、時にせん妄状態となりなかなか離床が進まないこともあります。日中の活動時間を作り、夜間良眠へ繋がるよう生活リズムをとることも大切な看護のひとつと考えます。安心して、安全な状態で地域に戻れるよう協力して看護にあたります。

地域包括病床のある病棟勤務は初めてになりますが、医療連携室、セラピストなどの他職種と協働し、早期退院に向けた援助をしていきたいと考えております。また業務の見直しなども行い、働きやすい職場環境を整えていきたいと思っております。よろしくお願いたします。

阿部千佳子

私は幼い頃から高田地域に縁があり、高田中央病院に勤務し1年が経ちました。

高齢化が進んできた高田ですが、地域の方に安心を提供し続けてこられたこちらの病院で患者様との関わりで様々な事を学んでいます。子供2人を育てながらですが、上司や同僚の方にサポートしていただきながら、家庭と仕事を両立して従事することができているので感謝しています。



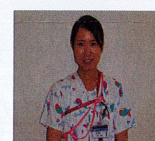
國武亜依

私が看護師を目指した理由は、私自身が幼少期に入院を繰り返すことが多く、当時担当してくださった看護師さんに優しくサポートして頂いたからです。この経験から、私も誰かのサポートできる職に就きたいを思いました。入院患者さんだけでなく家族のサポートもできるよう、地域に密着した当院でスキルアップしていきたいです。



三浦歩美

早く仕事を覚えてお役に立てるよう頑張りたいと思います。ご指導よろしく願いいたします。



水内涼子

私は、2023年春に当院へ入職し、入院患者さんの看護やリハビリなどの業務を担当しております。

妊娠・出産を経ての入職、病院勤務での看護師として業務を行うのもブランクがあり、子育てとの臨床現場での仕事の両立ができるか少し不安もありました。しかし、公私共に経験豊富な先輩ママさんも多く在籍しており、先輩方の実務を日々近くで見て学ぶことで職場の環境にも少しずつ慣れてきました。

今後も学ぶ姿勢を大切に、誰からも信頼される看護師になれるよう、日々精進していきたいです。



杵渕志帆

趣味:美術館 & 博物館巡り

大学時代、学芸員の資格を取るために美術館や博物館に行くようになり、今も続いています。様々な国の様々のジャンルの作品を、静かな空間でゆっくり時間をかけて見て回り、新しい発見や知らなかった事に出会えるところが好きです。



戸倉康子 地域連携室勤務

病院、施設、訪問診療のクリニックで勤務してきました。連携業務に興味があり、この度 お世話になることになりました。よろしく願いします。

趣味: 武術のお稽古
旅行・4月にヒマラヤに行ってきました。



「腸活の勧め・健康な身体作りを意識してみませんか？」

「腸活についての講演会」を港北区下田地域ケアプラザで地域住民の方々を対象に行いました。



「pooマスター」という排便スペシャリストの認定資格を取得した「すこやか訪問看護ステーション」管理者の伊藤美奈子が講師を務めました。pooマスター資格を取得した目的は、排便のメカニズムや排便習慣を観察し、薬だけに頼らない適切なケアの提供の実施、気持ちの良い排便により精神的、身体的な苦痛の緩和を図りたいと思ったからです。地域で暮らす住民の方々が安楽で安定した生活が送れる様な支援を行いたいと思いました。

講演会の内容を一部抜粋します。

「腸活とは」腸内環境を意図的に整えて腸の持つ「本来の良い力」を取り戻す事です。腸内環境が整うと、病気・体調不良・ケガをした場合に回復が早くなる、副交感神経が優勢になるので幸せホルモン（セロトニン）が放出され心が穏やかになり、ストレスが減少し免疫力が高まります。

腸内細菌には「腸の細胞を元気にする善玉菌」「腐敗して毒素を出し免疫力を低下させる悪玉菌」「身体が健康な時には善玉菌に味方し腸内環境が悪くなると悪玉菌に加担する日和見菌」があります。それぞれの菌のバランスは2：1：7が良いとされています。

善玉菌を増やす「納豆・キムチ・味噌等の発酵食品」「いも類、豆類、みかん、バナナ等の食物繊維を多く含む食品」「大豆、玉ねぎ、アスパラガス等のオリゴ糖を多く含む食品」「牛乳やヨーグルト等の乳製品」を意識して摂取すると良いでしょう。

悪玉菌が優勢な時の状況 肌が荒れる・口内炎が出来る・風邪を引きやすくなる便秘になる・便の色が濃くなる・臭いがきつくなる・おならが臭くなる・体臭や口臭がきつくなる等です。

「腸内細菌が元気に働き続ける為の勧め5か条」

- ①朝起きたらコップ1杯位の水分を摂る
- ②朝食は抜かずに必ず摂る
- ③朝のトイレタイムを習慣づける
- ④ストレスと上手に付き合う
- ⑤毎日30分の運動習慣

ご自身で意識して「腸が良好な状況になる様な活動=腸活」を行い「健康でいられ続ける身体作り」を一緒に始めてみませんか。

医療法人すこやか広報誌「すこやか」2023年12月号

高田中央病院 横浜市港北区高田西2-6-5 Tel:045(592)5557 <https://www.sukoyaka.gr.jp/>

すこやか訪問看護ステーション 横浜市港北区高田西2-7-32 Tel:045(594)3999

地域密着型通所介護 にわとこジム 横浜市港北区高田東3-4-12-101 Tel:045(642)6620

発行責任者：荏原正幸