

医療法人 真生会

〒617-0001
京都府向日市物集女町中海道92-12
医療法人真生会 編集委員会
TEL 075-934-6881
FAX 075-933-9413

向日回生

真生会
通信

2019年8月発行



August 2019 創刊号

医療法人 真生会

真生会の基本理念 患者本位の医療と介護

●よりよき医療・介護をより親切に、より速やかに、より安全に●明るく楽しい職場づくり●前二項を達成するための教育



向日回生病院 理事長

岩井 直躬

季刊誌創刊に寄せて

当初発刊されたこともあった本院の季刊誌は、いつしか刊行が途絶えていました。湿度の高かった梅雨を乗り切り、からりと晴れあがった夏空に向けて伸び上がるかのように編集委員のエネルギーを結集して、新しい季刊誌発刊にこぎつけることができました。

本院の基本理念である「患者本位の医療と介護」の下、患者の皆様に対して「より親切に、より速やかに、より安全に」の基本方針を日頃いかに本院は実践しているか、地域の皆様や関係医療機関に情報発信したいと思えます。

特に今回の創刊号では、高齢化社会に対応すべく新設した認知症外来や訪問リハビリについて案内します。さらに、日夜本院の診療体制を支えている、ニューフェイスの新卒看護師およびリハビリ療法士を紹介します。

今後も地域からさらに信頼される医療機関を目指し、この季刊誌を通して本院の姿勢を示していきたいと思えます。

表紙

「残暑」夏空に向けて広角レンズで撮影
撮影・岩井直躬

おたっしゃ広場で 地域の健康づくりに協力!

おたっしゃ広場とは、久世地域包括支援センターが主催している出張型の地域包括支援センターです。

『高齢になっても住み慣れた場所で元気に暮らしたい』という方に向けた参加型の健康イベントと相談会が定期的に行われています。

5月21日に当院の作業療法士が『脳の活性化のための日常生活のポイント』についてお話しさせていただきました。



脳には変わることができ、性質（可塑性【かそせい】）があり、よい方向に変わるためには、好きなことや楽しいことをする、新しいことをする、からだを動かす、強いストレスを避けるなどが大切です。

定員30名の座席は午前・午後ともにほぼ満席になり、熱心にメモを取られる姿も多く見られました。

参加者の方に自分の好きなこと、したいことを発表していただくと「大学に行きたい」、「英会話を勉強している」などパワフルで素敵なお話しが聞かれました。



認知症ケア専門士
作業療法士 加藤 里美



あなたの好きなことやしたいことは何でしょうか？

地域の皆様が長く健康に生活できるようにこれからもお手伝いできればと思います。

4月入職の新入職員を紹介

元気
いっぱいの

令和元年度

FRESHERS!!

- ① 出身校
- ② 趣味
- ③ 仕事に対する
意気込み



看護師 須原 衣音



看護師 久嶋 夏希



看護師 入江 早紀

- ① 日南学園看護専攻科
- ② 音楽を聴くこと(K-POP♡)
- ③ どんなに忙しい時でも笑顔と元気を忘れず、患者様に元気を与えられるような看護師になりたいと思います！

- ① 日南学園看護専門学校
- ② カフェ巡り
- ③ 病院生活を少しでも明るく過ごせるように、私自身明るく元気に頑張ります！

- ① 柳ヶ浦高等学校
- ② 映画鑑賞
- ③ 私は、患者様や家族など一人一人に寄り添うことのできる看護師になりたいです。知識・技術を身に付け、理想の看護師を目指して努力していきたいと思います。



准看護師 山田 弥生



准看護師 落合 楓



准看護師 黒木 愛実

- ① 京都府看護専修学校
- ② 映画鑑賞、子供の野球観戦
- ③ 入職して2ヵ月になります。先輩方の温かいご指導のもと、笑顔を忘れず患者様一人一人に寄り添える看護師になりたいと思います。

- ① 柳ヶ浦高等学校
- ② 星野源の音楽DVDを観ること
- ③ 入職して3ヵ月が経ちます。覚えることは多いですが先輩に教わりながら毎日充実した日々を過ごせています。今後も頑張ります。

- ① 奄美看護福祉専門学校
- ② 音楽を聴くこと
- ③ 早く仕事に慣れ、患者様に安心と笑顔を届けられるように、毎日明るく元気に頑張っていきたいと思います。



理学療法士 **大野 貴史**

- ① 佛教大学
- ② 古着集め・美術館巡り
- ③ 私の長所は性格が明るい所です。一年目でまだまだ分からない事も多いですが、笑顔で積極的に頑張ります！



作業療法士 **細見 貴大**

- ① 佛教大学
- ② 運動
- ③ 分からないことが多く日々大変ですが、自分のできることを頑張り、分からないことは尋ね、自分のため患者様のために頑張りたい。



理学療法士 **上田 将士**

- ① 阪奈中央リハビリテーション専門学校
- ② 球技・スポーツ観戦
- ③ まず自分の中で常に心掛けているのは、一日一日患者様を診ていく中で、どうしたら患者様は良くなるのかを常に考え行動することです。



言語聴覚士 **佐藤 裕一郎**

- ① 京都医健専門学校
- ② 読書・ゲーム
- ③ 説得力のある仕事ができるよう少しずつ勉強し、力をつけていきたいと考えています。どうぞよろしく願っています。

先輩からのメッセージ



理学療法士 **奥条 雄大(入職3年目)**

入職おめでとうございます。新しい生活で苦労もあるかと思いますが、頼りになる先輩がたくさんいるので、ぜひ何でも相談してください。今後一緒に頑張りましょう！



看護師 **宿輪 有喜子(入職14年目)**

京都での生活が始まって2ヶ月が経ちましたが、慣れてきましたか？今は仕事に慣れることで精一杯だと思いますが、笑顔を忘れず、患者様の気持ちに寄り添える看護師になって欲しいと思います。一緒に頑張りましょう！

もの忘れ外来のご紹介

人間の脳は50代をピークに

老化現象が始まると言われて

います。老化現象から生じる

生理的なもの忘れであれば、

それほど心配はありませんが、

病的な原因から生じる場合は

早く診断して対応する必要があります

があります。たいてい、もの忘

れが始まってから2〜3年経

過しており、ご家族が気づかれて一緒においでになることが多いで

す。問診や必要に応じて検査を受けていただき、治療を開始いたし

ます。処置や治療で良くなる認知症もあり、いずれも早期に診断し

て治療を開始することが重要となります。



もの忘れ外来
才村 泰生



最近、もの忘れがあるかなと思ったら
一度当院で「もの忘れプログラム」を受けてみませんか？

日時 火曜日(第1・3・5週) / 午後 13:30~14:30

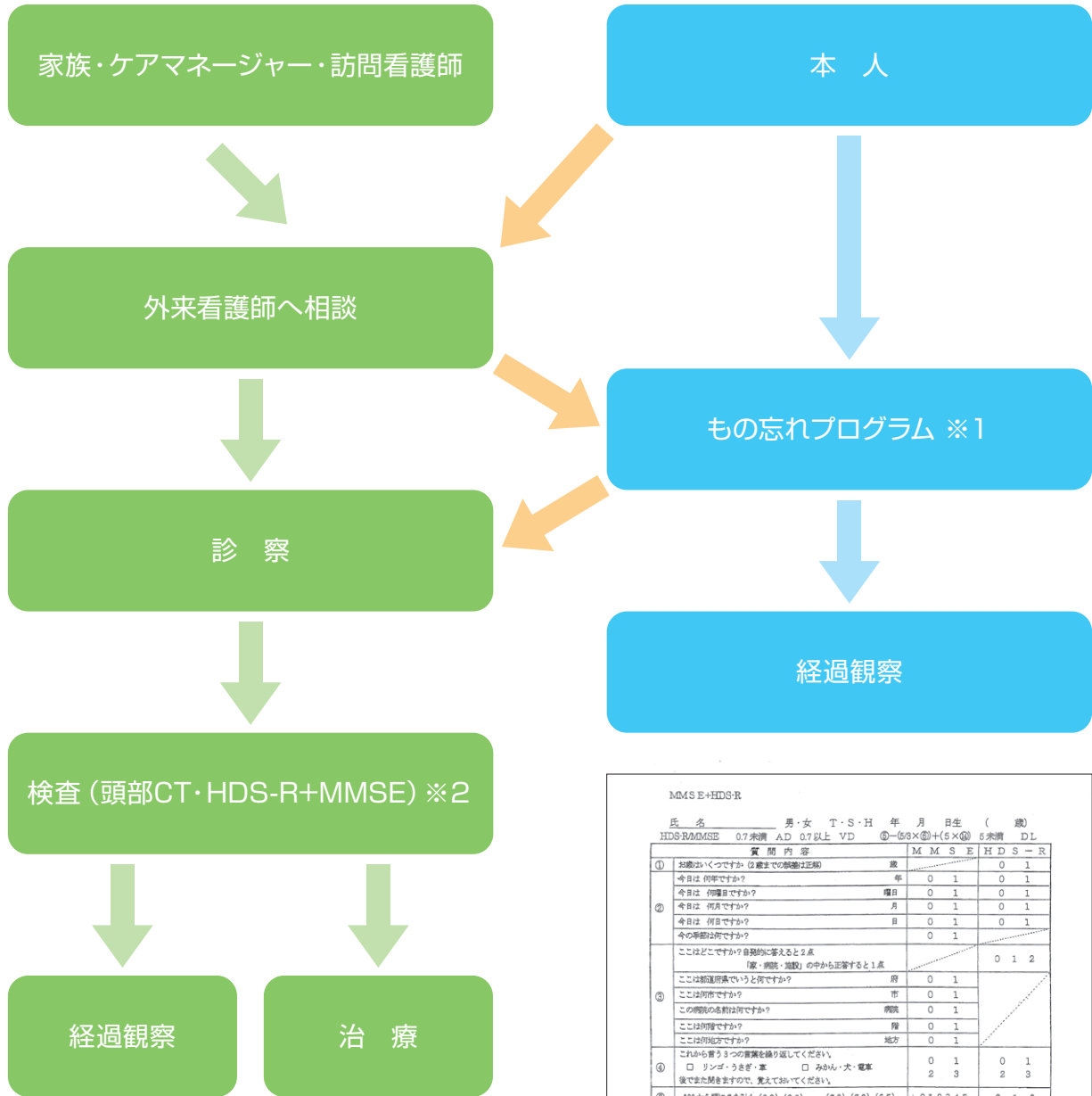
●このような症状が

あればご相談下さい

- ・ 何度も同じことを言ったり、尋ねたりする
- ・ 物の名前が思い出せない
- ・ 同じ食べ物や物を買って来る
- ・ 料理のレパートリーが減り、同じような料理ばかり作る
- ・ 財布などの大事な物を失くすようになった
- ・ 最近の出来事が思い出せない
- ・ 話がまとまらない
- ・ 以前より怒りっぽくなった
- ・ 好きだった物事や趣味に興味を示さない



もの忘れ外来の流れ



※1

MMSE+HDS-R

氏名 _____ 男・女 T・S・H 年 月 日生 (歳)

HDS-R/MMSE 0.7米調 AD 0.7以上 VD ⑤-(⑧×⑩)+(⑥×④) 5米調 DL

質問内容	M	M	S	E	H	D	S	-	R
① おどろかすかどうか (正確までの誤差は正解)	歳							0	1
今日は 何年ですか?	年	0	1					0	1
今日は 何曜日ですか?	曜日	0	1					0	1
今日は 何月ですか?	月	0	1					0	1
今日は 何日ですか?	日	0	1					0	1
今の季節は何ですか?		0	1						
ここはどこですか? (自覚的に答えると2点 「家・病院・施設」の中から正解すると1点)								0	1 2
ここは都道府県でいうと何ですか?	府	0	1						
ここは何市ですか?	市	0	1						
この病院の名前は何ですか?	病院	0	1						
ここは何階ですか?	階	0	1						
ここは何国ですか?	地方	0	1						
これから言う3つの言葉を繰り返してください。 □ リンゴ・うなぎ・草 □ みかん・犬・電車		0	1					0	1
後でまた聞きますので、覚えておいてください。		2	3					2	3
⑤ 100から順に7を引く (93) (86) (79) (72) (66)		0	1	2	3	4	5	0	1 2
⑥ 舟ほど覚えてもらった言葉を言って下さい。 HDS-R ⑧ 船舶から答えがない場合はヒントを出す。 ⑦ 船舶 ⑧ 船 ⑨ 舟 1点		0	1					0	1 2
⑦ 船舶 ⑧ 船 ⑨ 舟 1点		2	3					0	1 2
⑦ これから言う数字を逆に言って下さい。 8-5=3 3-2=1から 3-5=2から								0	1 2
⑧ これは何ですか? これは何ですか? HDS-R 残り3点を覚えて置いた後に「何がありましたか?」		0	1	0	1	0	1	2	
		0	1	3	4	5			
⑨ 知っている名前を名前を出したら多く書いて下さい。10個以内も答えられればそこで打ち切る。 0-5歳 0点 6歳 1点 7歳 2点 8歳3点 9歳 4点 10歳 5点									0 1
⑩ 今から言う言葉を覚悟してください。 「みんなで力を合わせて戦います」		0	1						
⑪ 右半この紙を持って下さい。		0	1						
⑫ それを半分に折ってください。		0	1						
⑬ それを半分に折ってください。		0	1						
⑭ 次の文を繰り返して練習に従ってください。 「目を閉じなさい」		0	1						
⑮ 次の文章を覚えてください。		0	1						
⑯ 次の図形を覚えてください。		0	1						
⑯ 次の図形を覚えてください。		0	1						
得点合計									
理解: □良好 □普通 □不良 体調: □良好 □普通 □不良 □初回 □3回目									
HDS-R / MMSE= ⑤-(⑧×⑩)+(⑥×④)= BP / P									

※2

自分の骨密度ご存知ですか？ あなたの骨は大丈夫？

昨今、メディア等で取り上げられることも多く、「骨粗鬆症」や「いつの間にか骨折」といった言葉をよく耳にする様になりました。当院でも、テレビで骨密度についての特集をご覧になれば、『自身の骨密度が気になった。』と話され来院される方もおられます。そこで、当院で行っている骨密度測定検査についてご紹介します!!



当院ではDEXA法という種類の異なるエネルギーのエクス線を測定部位に当てることにより、骨とその他の組織とを区別して、その差で骨密度を測定する方法です。エクス線を使用することに抵抗がある方も多いと思いますが、健診の胸部レントゲンの10分の1程度の被ばく線量とされており、少ない線量で精度の高い測定ができます。このため、DEXA法は、骨量測定の標準方法とされています。



測定箇所：腰椎と大腿骨頸部
検査時間：約10分

左の検査イラストのように測定装置に横になっていただきます。金属の物があると正確な測定ができないため、服装によっては着替えていただくことがあります。息止め、痛みもなく、検査結果も同日に確認していただくことが可能です。他ご不明点あれば当院の放射線科まで。

骨を強くする為の3つのポイント



① 食事

カルシウムとその吸収を助けるビタミンDが不足しないようなバランスのいい食事。

② 運動

カルシウムを骨に沈着させるためには骨への負荷も必要です。散歩買い物など適度な運動を!!

③ 日光浴

よりビタミンDを増やすために夏なら木陰で30分、冬なら太陽を浴びて1時間！
食欲増進効果も！



当院にて、検査を受けられた方にお渡ししている検査結果をご紹介します。
ご自身の骨密度の他に、若い人と比べた値、同年代の人と比べた時の値を表示しています。また、過去に受けた数値と比較することが可能で、継続的に骨密度の増減を評価することもできます。

測定検査日 2019/05/17		測定部位 大腿骨L Neck	TEL: 075-934-6881
身長		体重	FAX: 075-933-9413

京藤前向日市物集女町中海通2-12

◎骨粗鬆症学会2000年改訂版

◎今回測定結果
大腿骨L Neckを測定しました

あなたの骨密度は
0.786 g/cm²です
若い人と比較した値は
100 %です
同年代と比較した値は
105 %です
骨面積: 4.719 cm² 骨重量: 3.787 g

◎履歴一覧

No.	測定日	BMD	BMC	AREA
1	2019/02/07	0.857	4.003	4.676
2	2019/05/17	0.786	3.787	4.719

BMD増減値 -0.07142 g/cm²
BMD増減率 -1.3321 %/年 比較1:2

◎履歴表示グラフ

骨密度判定	正常
コメント	今回の検査で、あなたの骨密度は、同年代の人に比べて標準値以上といえます。また、若い人と比較した骨密度も標準値以上で問題ありません。これからもバランスのよい食事や適度な運動を心がけましょう。定期的に検査を受けて下さい。 ただし、閉経された方は閉経後5～10年間は毎年検査を受けましょう あなたの次回測定日は2019年10月頃です。

期間を空けて継続的に検査していただくことで、長期的に増減の評価が可能です。

骨密度若年成人平均値:YAM値

YAM値の結果で疑える疾患

- 80%以上 ・正常
- 70~79% ・骨量減少
- 69%以下 ・骨粗鬆症
・骨軟化症
・骨髄炎
・圧迫骨折

骨密度判定

- ・ 正常
- ・ **要指導**
- ・ **要精検**

といった結果とともに、患者様の骨密度に応じたコメントが記載されます。

骨粗鬆症は、自覚症状がないため自分の骨がもろくなっているかどうかは外見からは分かりません。背中や腰の骨などは気付かないうちに折れてしまっている場合もあります。骨折を起こし、寝たきりになってからでは遅いので、自分の骨の状態を確認するためにも、一度測定を検討してみてもはいかがでしょうか。

NEW BUS



ただの送迎バスじゃない!

もっと地域のみんなへ コミュニティバス



皆さまのご要望に

お応えして25年

当院は緑豊かな竹林の丘陵地に位置し、病院開院以来外来患者様、ご家族の皆様にとつては、交通の便が少し悪く、また登り坂も有り、来院しにくいとご意見がありました。この様な皆様のご要望に対し、平成5年10月より病院、主要駅前を患者様・ご家族はもとより地域の方々にもご利用して頂きたく、無料で巡回バスを運行し、早くも25年がたちます。

これからも地域に 役立ちたいから

近年、向日市においても高齢化・核家族化が進み、高齢者の方々の家の引きこもり等、交通の便である足の確保が問題視されています。当院のバスは病院利用者様のみならずどのようにご利用いただいても結構ですので、特に高齢の方は家に引き込まらず外へ足を運んで頂きたいと思えます。

思いやり運転で

心地よいひと時を

この無料巡回バスは今、コミュニティバスと呼び、安全、安心、親切を常に心掛けて運行しております。
年号も令和に変わりました。バスも新たに乗り心地の良い車両に7月頃に入れ替わりますのでご案内します。
バスに関するご意見、ご要望がありましたら遠慮なく受付にお聞かせ下さい。



運転手：西田幸次
(MK観光バス)

送迎業務はご利用のお客様に不安を抱かせることがあってはなりません。安心安全が第一と日々心掛けハンドルを握っております。

コミュニティバス巡回ルート



京都病院学会に発表

令和元年6月9日、池坊短期大学で開催された第54回京都病院学会において、看護部及び在宅事業部(訪問リハビリ)の職員が日頃の研究成果を発表しました。

看護部門からは、6病棟の一ノ瀬美加看護師がターミナルケアについて、そして5病棟の中深駿一看護師が体交枕(体位変換を補助する枕)の除圧効果について発表しました。

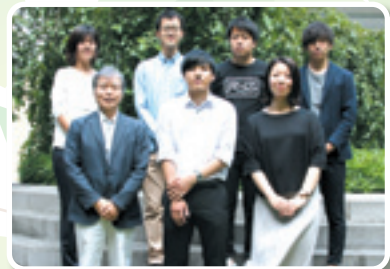


②発表した看護部門のメンバー

さらに、訪問リハビリの山副龍一理学療法士が痰を出しやすい体位について発表し、向日回生病院からは計3題の演題を発表しました。

いずれの研究成果も、日頃から注意深く患者様の治療に携わる中、治療経験を積み重ねて考察したものです。

「患者本位の医療と介護」の理念の下、より良い治療を目指して、今回の学会発表内容を今後の治療に活かしていきたいと思えます。



③発表した訪問リハビリのメンバー



①学会場

楽しみや喜びのある食事を

～手作りデザートで飲みこみやすく～

当院では、食べる楽しみを患者様に感じていただくことを目的として様々な工夫を行っています。中でも季節感のある食事を楽

しんでいただければと、行事食には力を入れており、年間20回程度実施しています。これまでは、嚥下機能

の低下した患者様については市販のゼリーなどを行

事食のデザートとして提供していましたが、昨年度よ

り手作りへの切り替えに取り組んでいます。端午の節句で

は柏餅を食べられない患者様用に、鯉のぼりのイラストを描いた

「鯉のぼりババロア」を作りました。七夕には通常のきな粉

砂糖のわらび餅の他に、口どけの良い抹茶風味のわらび

餅を嚥下機能の低下した患者様に作ります。また、春

にはいちごババロアに桜型の水ようかんをのせて提供

しています。この水ようかんも飲み込みやすいよう工夫をしています。

わらびもち



鯉のぼりババロア



桜プリン



尿もれ解消!

骨盤底筋のセルフトレーニング

骨盤底筋を鍛えることで、咳やくしゃみでおしっこがもれる腹圧性失禁の予防や軽い尿もれの改善に効果が期待できます。

✿ まずは、あお向けの姿勢でやってみましょう。

- 1 あお向けになり、両ひざを立て、足を肩幅に開きます。からだをリラックスさせましょう。
- 2 下腹部に両手を乗せ、おしっこを我慢する感じで肛門や膣を10秒ほどしめます。
- 3 しめた後は力を抜いて、50秒ほどリラックスします。
- 4 『しめる』、『ゆるめる』のサイクルを10回繰り返します。

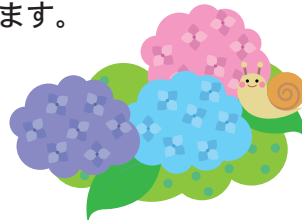
おしっこを我慢する感じね



✿ 慣れてきたら、イスに座った姿勢でも挑戦してみましょう。マスターできればいつでもできるので思い出したらやってみてください。

- 1 イスに深く腰を掛け、足を軽く開きます。からだをリラックスさせましょう。
- 2 ~4 は同じやり方です。

お腹や肩、足の力は抜いてね!



患者様の権利と責務

権 利

1. 良質な医療を公平に受ける権利があります
患者様は、個人として常にその人格を尊重され、病院がなし得る最善・適切である良質な医療を公平に受ける権利があります。
2. 説明や情報を得る権利があります(インフォームド・コンセント)
患者様は、病気、治療、検査、見直しなどについて、十分な説明と情報提供を受ける権利があります。
3. 選択の自由と自己決定権があります
患者様は、十分な説明と情報提供を受けたうえで、治療方法などを自らの意思で選択し、決定する権利があります。また、他の医療機関の医師の意見(セカンドオピニオン)を希望される場合には、当院で受けた診療に関する情報を求める権利があります。
4. 個人情報およびプライバシーが保護される権利があります
5. 診療情報の開示を求める権利があります
患者様は、申請によりご自身の診療記録等の開示を求める権利があります。
6. 研究途上にある治療方法や薬剤の投与(治験)を行うことは、致しません

責 務

1. 自ら健康に関する情報を正確に医療者に伝える責務があります
良質な医療の提供を受けるために、自分の健康状態について、正確に提供する責務があります。また、病状の変化や治療中に生じた問題については、速やかにお申し出ください。治療上必要な指示や助言は、お守りください。
2. 病院の規則に従い他者への迷惑にならないように努める責務があります
全ての患者様が等しく適切な医療を受けられるようにするために、他の患者様や病院職員に支障を与えないよう配慮する責務があります。

医療法人 真生会

向日回生病院

〒617-0001 京都府向日市物集女町中海道92-12
TEL 075-934-6881 FAX 075-933-9413

訪問リハビリテーション 向日かいせい

〒617-0001 京都府向日市物集女町中海道92-12 向日回生病院内
TEL 075-924-2777 FAX 075-924-2677



向日回生病院、では、各階フロアーに「ふれあい箱」を設置しております。皆様のご意見、ご要望等の声を少しでも反映させたく思いますので、お気付きのことがあれば投書ください。