

向日回生

真生会
通信

2024年1月発行



January 2024 冬号

辰年を迎えて

今年は「天高くのぼる龍に守られる年」の辰年です。昨年秋には新型コロナウイルスとインフルエンザ感染症の同時流行が予想されておりましたが、幸い新型コロナウイルスは収束傾向となり、当院では4年振りに「健康まつり」を11月19日に晴天に恵まれ盛大に行う事が出来ました。この行事は当院だけではなく、地元の向日市物集女地区自治会及び各種協議会等との共催で行っており、今回で28回となり、地元の皆様と当院のみならず、この地域の住民同士の交流を深める年中行事の一つとなっています。ご協力有り難うございました。

また、11月24日には乙訓地域災害医療救護訓練を行いました。これは、京都府、二市一町、乙訓消防組合、向日町警察署、乙訓医師会、管内7病院が参加する大がかりな訓練で、今回は地域災害拠点病院の京都済生会病院と当院とが主体となり、被災患者のトリアージ訓練が行われました。

この様に昨年から、ようやく例年の日常が戻って来ています。ただ、病院での面会に関しては、抵抗力の弱い高齢者や基礎疾患のある病弱の方が多く入院されており全面開放とはいきません。今しばらくは、誠にご迷惑・ご不便をお掛けしますが何卒ご理解をお願い致します。

昨秋の行事で、当院の職員全員が一つにまとまる姿を目の当たりにして、本当に頼もしく感じ、誇りに思い、折しも今年辰年でもあり向日回生病院の飛躍の年と成るものと確信しております。

「患者本位の医療と介護」の理念のもと、職員一同新たな気持ちで日常の診療・介護に努めて参ります。本年もどうぞよろしく御願ひ申し上げます。



医療法人真生会 向日回生病院院長 **福井 博**

表紙「世界で出会った子ども
5ーわたしはカウガール」 撮影：岩井直躬
アメリカ西部の牧場で馬に乗る少女。余裕が出てきたのか笑みがこぼれ、カウガール気取りです。
(アメリカ、ワイオミングにて)

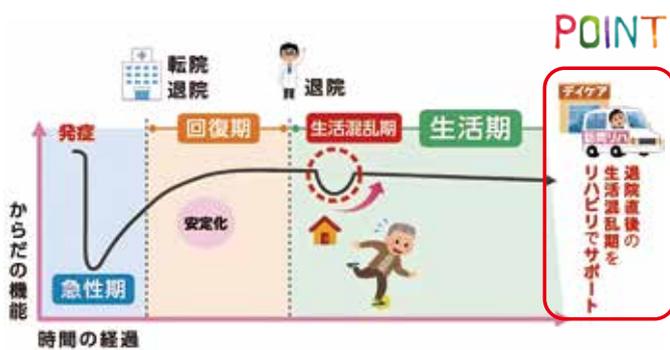


生活混乱期 ってなに?!



実は大事な生活期リハビリ 退院後も途切れないリハビリテーションの重要性

生活期リハビリはどうして大事?



中央社会保険医療協議会
「平成30年度診療報酬改定において経過措置を設けた施設基準等の取扱いについて」
(2019年3月6日)より 一部改変

生活期の最初は、病院からの退院後、環境が大きく変わることによって問題が起こりやすく、「生活混乱期」とも呼ばれます。

この生活混乱期をうまく乗り切らないと、入院中にできていたことが再び困難になってしまったり、転倒や骨折で再入院になってしまうこともあります。

こうした生活混乱期をサポートし、安定して生活期に移行するしくみに「生活期リハビリ」があります。生活期リハビリは主に介護保険のサービスです。自宅へ訪問し、生活の場で実施する「訪問リハビリ」や、設備の整った施設に通って実施する「通所リハビリ(デイケア)」などがあります。

向日回生病院は、『訪問リハビリテーション向日かいせい』『訪問リハビリテーション向日かいせい(長岡出張所)』『向日回生病院デイケアセンター』の事業所を併設しております。

退院前から退院後の生活を考える

向日回生病院のリハビリテーション科では、“退院前から退院後の生活を考える”取り組みに力を入れています。退院前に退院後のリハビリの必要性をチームで検討し、必要な場合は当院の訪問リハビリや当院の通所リハビリに繋げることで、入院中のリハビリスタッフと退院後のリハビリスタッフが直接話し、入院中のリハビリ内容や自宅生活での注意点・心配な点などを共有することで、退院後も途切れない効果的なリハビリを行うことができます。



住み慣れた地域でその人らしい生活を

「早く退院して自宅に帰りたい!」と思いながらも、その後の生活に不安を感じる方も多いと思います。

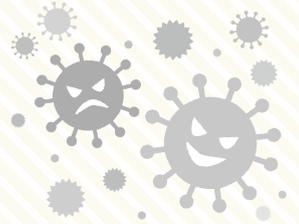
退院はゴールではなく、生活の場で暮らしを再開するスタートです。訪問リハビリや通所リハビリなどの「生活期リハビリ」をご利用いただくことで、安心して暮らしの再スタートを迎えることができます。



インフルエンザ大流行



インフルエンザは、インフルエンザウイルスを原因病原体とする急性の呼吸器感染症です。
 毎年、12月頃からインフルエンザの流行が始まり、春には収束しています。
 しかし、今シーズンは例年と異なり去年の春から継続して検出されていて、9月には流行レベルに達し異常な事態となっています

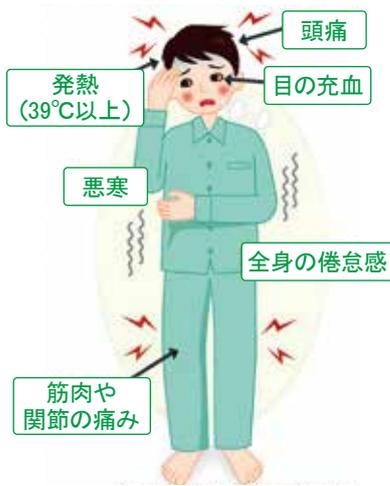


今年の異様なインフルエンザの流行は、なぜおこっているのか？

原因は、いろいろありますが、

- ① 2020年以降のコロナ禍の影響により感染対策が徹底され、インフルエンザが流行しなかった（結果として、インフルエンザワクチン接種をしていない人の免疫が低下してしまった）
- ② 今年5月から新型コロナウイルス感染症の5類移行にともない感染対策が緩んだ
- ③ 外国人の入国制限解除により、国外からのインフルエンザ流入が増えたなどなどが、考えられています。

インフルエンザの症状



第一三共ヘルスケアHP「インフルエンザの原因」より

インフルエンザ治療薬の仕組み



増殖したウイルスが細胞の外に出るのを抑えます！

細胞から出られなくなったウイルスはそれ以上増殖できません！



インフルエンザの発症後の登校・外出について

学校保健安全法は出席停止期間を次のように定めています

発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日(幼児は3日)を経過するまで登校できません。

ただし、病状により医師が感染のおそれがないと認めたときは、この限りではありません。

		発症後、最低5日間は登校不可						
		1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
《例1》 発症2日に解熱	発症当日	発熱	発熱	解熱後1日目	解熱後2日目	発症後5日以内登校不可	登校可能	
	発熱	発熱	解熱	解熱	解熱			
《例2》 発症4日に解熱	発症当日	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱後1日目	登校可能	
	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後2日目		

解熱した後2日(幼児は3日)を経過するまで登校不可

中外製薬「タミフルを服用される患者さん・ご家族・周囲の方々へ」リーフレットより

インフルエンザ予防のポイント

- ・ 基本は、ワクチン接種
- ・ 外出後の手洗い・うがい
- ・ 適度な湿度の保持 (50 ~ 60%)
- ・ 十分な休養とバランスの良い栄養摂取
- ・ 人混みや繁華街への外出を控える
- ・ 室内のこまめな換気



おうちでできる 簡単 ホームエクササイズ



年が明け寒い季節となりました。この季節は血液の循環が悪くなり、肩こりになりやすい時期です。

そこで、自宅で簡単にできる **肩こり体操（肩のストレッチ）** を紹介させていただきます！

肩すくめ

① 息を吸いながら両肩を上げる



② 息を吐きながら両肩を下げる



✓肩の筋肉を動かし血流を促進させ肩こりを解消しましょう

肩回し

① 両手をそれぞれ肩に付ける



② 胸を開いた状態で両肩をくるくると回す



✓それぞれ 10 回ずつ行いましょう

✓痛みがある場合は中止し、無理のない範囲で行いましょう

まつい

また、当まつりはチャリティーの側面もあります。バザーの売店に加え、餅つきコーナーなどで集まった義援金を、地元団体などに寄付させていただきます。ご協力ありがとうございました。

第28回 回生健康まつり実行委員長
西川 優一



医療介護相談コーナー



イベントコーナー



第28回 回生健康

令和5年11月19日(日)に4年ぶりに回生健康まつりが行われました。当日は天候にも恵まれ、チャリティーバザーや餅つきコーナー、模擬店、太鼓や琉球舞踊といったイベントステージ、大抽選会など、大いに盛り上がりました。



チャレンジコーナー



模擬店コーナー



餅つき・チャリティーバザーコーナー

介護の「ちえ」を集めて 大きな「わ」にしよう!!

介護職の自己学習、情報共有、発信力向上などを目的とした「ちえのわ」は、2021年7月から開始しました。介護医療院在籍の介護職が、各自調べてきたことなどをまとめ、一つの情報誌のようなものとして毎月発行しています。

これまで、認知症や、食事介助、レクリエーションなど介護に関するテーマを掲げ、発行してきました。時には、個人個人の担当テーマを割り振ったり、調べ、学習してきたことを実際に日々の業務や、利用者様と関わる時に活かすよう強化週間を設定したりと、様々な取り組みを行っています。

現在は、月に一つのテーマを設定し、各自が調べてきたことをまとめ、発行する形をとっています。



実際の写真

介護という間口が広い職種では、その広さ故に様々な背景を持ったスタッフがいます。

学校で介護の勉強をしてから入職してきた人、介護のことを全く知らず入ってきた人、現場での経験が豊富な人など…。その様々な背景を持つスタッフの知識や思いなどを共有することにより、本来の目的である「自己学習、情報共有、発信力向上」以上の効果が得られると期待しています。

介護医療院介護職員の声

- ① 学校で学習したことをもう一度確認できるいい機会だと思います。
未経験の職員に教える時に、教科書替わりとして使用できるため、指導する時にも活用できます!!
- ② 何の学習もしていない状態で入職しているため、ちえのわを通して学ぶことができたと思います。
教科書ほど難しくないの、理解しやすく、日々の業務で活かすことができます。
- ③ 月に一回という頻度ということもあり、大きな負担もかからず、コンスタントに自己学習が出来ていると感じます。どんなことを調べ、どのように伝えたら分かりやすいか…。いろいろと考えながら作成していくにあたり、日々の業務での視野が広まり、発信力や伝達力向上に役立っていると思います。

2023年いっぱいまで30回を達成した「ちえのわ」ですが、これからも“**患者本位の医療と介護**”という基本理念のもと、介護の質、介護職員の質を高め、介護医療院は素晴らしい介護サービスを提供していると胸を張れるよう、みんなの「ちえ」を集め、大きな「わ」を作り上げたいと思います。



向日市の秋の一大イベント 『竹の径・かぐやの夕べ』へ行ってきました

竹の径は向日回生病院の裏手にあり、普段から病院の前の道路を観光で来られた方が続々と登って行かれるのを見かけます。

「かぐやの夕べ」はコロナ禍の間、オンラインで開催されていて、昨年からは現地開催が復活しました。私は昨年残念ながら行けなかったのですが、4年ぶりに夜の竹の径を歩けることをとても楽しみにしていました。張り切って、開始時間前のまだ明るいうちに訪れたのですが、水ろうそくを浮かべた約5000本の竹行灯(たけあんどん)にひとつひとつ手であかりを灯されているところを見ることができました。5000本もの竹行灯は向日丘陵内の放置竹林を活用しているそうで、竹筒に水を張り、そこに水ろうそくを浮かべています。日が暮れると本当に真つ暗になった竹林の中、その山吹色の灯りがとても幻想的に、竹の径を照らし導いてくれていました。その竹行灯の中に、ハートの形や、ニコちゃんマーク、MUKKOの文字をかたどったphotosポットもあり、たくさんの方が写真を撮っていました！昼間の清々しい竹の径とは全く違う印象のかぐやの夕べは、あたたかい灯に囲まれてとても神秘的な空間でした。とっても素敵な場所なので、皆様もぜひ昼間の竹の径と、かぐやの夕べの竹の径の両方の良さを味わってみてください。



「竹の径・かぐやの夕べ」は、向日市観光協会だけでなく、様々な地域の方のお力によって成り立っています。今年も向日回生病院様にもシャトルバスの運行にご協力いただき、たくさんの方にお越しいただくことができました。本当にありがとうございました。

向日市観光協会事務局 山中



坂本内科クリニック

(消化器内科・一般内科)

院長 坂本 雅史先生

今回訪問させていただいたのは、西京区の阪急桂駅から徒歩3分の坂本内科クリニックです。桂駅西口のメイン通り沿いにあるビルの3階にあり、とてもアクセスしやすく、駐車場も3台完備されています。

平成26年に院長の坂本先生の代で開業されて9年、この場所は、もともと先生のご実家であり、ご両親が郵便局をされていた場所だそうです。今も生まれ育った思い出の地を大切に、地元の皆様の力になりたいと日々奮闘されておられます。

先生は平成3年に京都府立医科大学を卒業され、消化器、血液内科を中心とした内科全般を研修し、その後ウイルス性肝炎をはじめとする肝炎を診療研究されたそうです。その後、星ヶ丘厚生年金病院、愛生会山科病院で勤務された時は、消化器疾患を中心に生活習慣病等幅広く診てこられました。病院にお勤めの間は、専門性を活かしてやりたいという思いがあったそうですが、開業されてからは、ゲートキーパーとしての役割を果たし、最初に医療にかかった人に正しく道筋を導けるようにしていきたいとおっしゃっていました。専門は肝臓、消化器疾患ですが、高血圧症、糖尿病、高脂血症、高尿酸血症等の生活習慣病に対しても積極的に取り組んでおられ、幅広く地域のかかりつけ医としての機能を果たされています。ご多忙の中、希望される数名の往診もされており、また、週に2日は介護老人福祉施設の嘱託医としても勤務されています。

先生が診察をする上で大切にされていることは、診察にはしっかり時間をかけ、患者様にしっかり理解してもらった上で治療を進めていくこと。そして、自分の体と向き合ってもらい、手助けをしたい。任せっきりでなく患者様と共に治療をしていきたいとおっしゃっていました。

お話を伺っていると、先生のお人柄から、患者様が安心される理由がよくわかりました。

ご趣味を伺うと、最近義父に教えてもらってから、囲碁をたしなむようになったそうです。そして、10年ほど前から飼っているミニチュアダックスの散歩がきっかけで、歩くのが好きになり、今では毎週日曜日の犬の散歩が楽しみになっているそうです。思い返してみると、先生の小さいころにお父様が良く歩いていたそうで、その頃は何が楽しいのか?と思っていたそうですが、やはりお父様に似てこられたのか、今では通勤時に1日6,000歩も歩いていらっしゃるそうです。お話を伺っていると、言葉の端々で先生の優しいお人柄を感じることができました。ご家族との時間を大切にしておられ、お家で過ごす時間が先生にとって一番の趣味の時間と言えるのかもしれない。

クリニックはとても清潔感があり、南向きの大きな窓から光が降り注ぐ明るい待合室で、とても心地のいい空間でした。地元に着し、患者様一人一人と丁寧に向き合い診察をされる先生は、患者様からの信頼も厚いのだろうと思います。

(取材：幸山沙名美)



〒615-8074

京都市西京区桂南巽町146 グラッシューズ桂 3F

京都私立病院協会創立59周年記念式典

三人の職員が表彰される

令和5年11月17日、ホテルオークラ京都で開催された京都私立病院協会創立59周年記念式典で向日回生病院の3人の職員が表彰されました。

1人は医事課の中村眞美子係長で、保健医療管理士の認定書が清水会長より授与されました。勤務の傍ら週に2回、1年間にわたって受講し、その都度レポート提出を果たしてその資格を取得しました。「今後は医事課だけでなく、他課との連携を密にして患者さん本位の医療を目指します。」と笑顔で語りました。

永年勤続職員として表彰されたのは、2病棟の西田宏子看護師と医事課の四方裕美主任です。

西田さんは勤続34年のベテラン看護師で、いつも明るい人柄で入院患者さんに接してこられました。「今後も安心して療養してもらえよう、患者さんの気持ちに寄り添って看護したいです。」と抱負を述べました。

一方の四方さんは、勤続27年で表彰されました。医事課は患者さんが来院

されて最初の窓口です。それだけに「笑顔で、患者さんとの距離を短くして親切丁寧な対応を心がけます。」と意気込みを語ってくれました。

今回、表彰された3人のこれまでのご努力に敬意を表しますと共に、今後も健康で当院の理念である「患者さん本位の医療と介護」に尽力いただきますようお願いいたします。

(取材：岩井直躬)



喜びの中村係長



(左) 四方 主任 (右) 西田 看護師



中村係長の認定書授与式

編集後記

あけましておめでどうぞ
ございます。

令和6年最初の冬号は、昨年4年ぶりに開催された向日回生病院の「一大イベント『健康まつり』と毎年秋に開催されている向日市の「一大イベント『かぐやの夕べ』」をご紹介します。昨年は今までできなかったイベントや同好会などが少しずつ緩和され、入院患者様へのお見舞いも再開することができた一年でした。病診連携コーナーで取材に行った坂本先生のお話の中で、今年はずいぶん会えた大学の仲間と集まる機会があり、やっぱり人と直接接するのはオンラインでは得られない、プラスアルファになるものがあると。そういう機会を増やしていきたいとおっしゃっていました。私も友達と久しぶりの再会で、大切なものを思い出したような感覚になり、人との繋がりが大切さを改めて感じることができた年でした。

今年の干支は「甲辰(きのえたつ)」。昨年まで努力してきたことが実を結んで成就する年になり、辰年に更なる努力をすることで、成功にスピード感を持って近づける年となるそうです。昨年の卯年に準備した結果が実を結ぶ年になるそうですよ。新たな成功を目指して、何かにチャレンジするのにも最適な年とも言われています。

年を重ねるにつれて、時が経つのがどんどん早く感じ、気持ち追いついていかないように思います。あつという間に過ぎると感じるのは、大人になると新しい経験をする機会が失われ、日々の生活に新鮮味がなくなるからだとも言われています…

よーしっ！今年こそ重い腰を上げて何か新しいことにチャレンジするぞ！皆さんもぜひ新しいことにチャレンジして充実した一年にしていきたいです。

どうか新しい年が笑顔あふれる素敵な一年になりますようにお祈り申し上げます。



ニッやまやなみ



令和6年1月1日付

外来担当医表

外科

受付	月	火	水	木	金	土
午前	長岡	福井 松生	菅野	長岡 井口	福井	長岡
午後 (専門外来)	—	—	—	岩井 (便通異常)	—	—
夜診	福井	—	菅野	—	長岡	—

内科

受付	月	火	水	木	金	土
午前	作田(初) 小黒(再)	西山(初) 高野(再)	高野(初) 松岡(再)	小黒(初) 中根(再)	松岡(初) 作田(再)	中根 田中 崔 (神経内科) (第1週) (もの忘れ) (第3週)
午前 (専門外来)	—	才村(心療内科) (第2週)	枝川(泌尿器)	—	野々村(泌尿器科) (第1,3週)	—
夜診	作田	—	高野	—	中根	—

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。
3. 治療等に関して自分の意思を明らかにする責務があります
適切な治療方針を決めるために、自分の意思や意見を伝える責務があります。
4. 加入の医療保険等を提示し、受けた医療に対する医療費を支払う責務があります



向日回生病院、では、各階フロアに「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。

