

つばさ
翼

地域包括ケアシステムの拠点をめざして

公立みつぎ総合病院介護老人保健施設「みつぎの苑」は平成元年3月に開設し、32年目を迎えました。入所定員は150人(一般棟70人、認知症専門棟30人、ユニット棟50人、各々ショートステイを含む)、通所リハビリテーション(デイケア)定員は40人です。他にサービスとしては、訪問リハビリテーションもあります。

介護老人保健施設の役割・機能としては、1.包括的ケアサービス施設、2.リハビリテーション施設、3.在宅復帰施設、4.在宅生活支援施設、5.地域に根ざした施設、6.地域包括ケアシステムの拠点であり、地域包括ケアシステムの充実を目指しています。平成29年の介護保険法改正に伴い、介護老人保健施設は、1.在宅復帰、在宅療養支援のための地域拠点となる施設、2.リハビリテーションを提供する機能維持・改善の役割を担う施設と定義づけられました。みつぎの苑は公立みつぎ総合病院を核とした地域包括ケアシステムの一翼を担い、医師、看護師、介護職員、リハビリスタッフ、管理栄養士、歯科衛生士、薬剤師、支援相談員、介護支援専門員、事務職員など多職種で協働し、在宅支援から看取りまで幅広いケアを行っています。また、今年度から来年度にかけて電子カルテの導入を検討しています。

みつぎの苑を含む保健福祉総合施設では、令和2年2月25日から新型コロナウイルス感染予防のため面会制限をしています。基礎疾患を有する抵抗力の弱い高齢者が利用されている施設として、安全と安心の確保に努めることを最優先に、感染リスクを最大限防止する観点から継続しています。3つの密(密閉、密集、密接)をできる限り避け、入所・通所とも利用者にとって快適な療養環境を提供できるよう職員一同日々努力しています。玄関には「AI体温検知システム」を導入するとともに、マスク着用、こまめな手洗い・消毒は必須条件となりました。利用者さまもご家族も面会できないという不安を軽減するため、6月27

日・28日に「ドア越しの面会」を実施しました。久しぶりに顔を見て話され、「元気でよかった」と少しほっとしていただけだと思います。この「ドア越しの面会」は今後も実施していく予定です。

引き続き新型コロナウイルス感染を防止するため、私たち職員は「新しい生活様式」を定着させ、入所者・通所者とともに住み慣れたこの地域で安心して生活できる「地域包括ケアシステム」を継承していきます。



介護老人保健施設
「みつぎの苑」
所長 藤井 真澄



「ドア越しの面会」一場面

◆便秘とは？

便秘症の定義としては、「本来体外に排出すべき糞便を十分量かつ快適に排出できない状態」とされています。簡単に言い換えると、「排便時に十分な量を快適に出せない状態」です。急性と慢性に分類されますが、大部分は慢性便秘症です。高齢者人口の増加に伴い、患者数は増加傾向にあります。

◆便秘の症状は？

- ・強くいきむ
- ・うさぎのような便、または硬い便
- ・便は出ているが、すっきりしない
- ・お尻のつまった感じや便が出しにくい感じがある などがあります。

◆便秘の人の中に大腸癌がかくれている！

便秘を大きく分けると器質性と機能性に分けられます。また、それぞれにおいて症状により排便回数減少型と排便困難型に分類されます（表1）。

表1. 慢性便秘症の分類

原因分類		症状分類	原因となる病態・疾患
器質性	狭窄性		大腸癌、クローン病、虚血性大腸炎など
	非狭窄性	排便回数減少型	巨大結腸など
		排便困難型	直腸瘤、直腸重積、巨大直腸など
機能性		排便回数減少型	特発性、症候性（神経・筋疾患、脳血管疾患、膠原病、糖尿病、慢性腎不全など）、薬剤性（向精神薬、抗コリン薬、鉄剤など）
			経口摂取不良
		排便困難型	硬便による排便困難・残便感
			腹圧低下、直腸感覚低下、骨盤底筋協調運動障害など

また、二次性に便秘を引き起こす疾患として大腸癌などの大腸の病気や脳梗塞などの脳・神経・脊髄の病気、甲状腺機能低下症などの内分泌の病気などが知られています。二次性便秘のうち代表的なものは大腸癌であり、大腸癌検診を受けることは重要です。さらに50歳以上でこれまで大腸癌検診を受けていない人や便の直径の変化、血便、鉄欠乏性貧血、最近発症した便秘、体重減少などのある方は大腸内視鏡検査を受けられることをおすすめします。

No.48

便秘症のおはなし



内科医師
今村 かずみ

◆便秘の治療は？

便秘症の治療においては薬物治療の前に生活習慣の改善が重要です。「食生活、特に水分摂取と食物繊維摂取」「排便姿勢」「運動」の3点が重要とされています。特に高齢の方では食事摂取量や水分摂取量が減っているので、積極的な摂取が望めます。食物繊維が不足している場合もあり、1日20g以上を目安に摂取するのがよいとされています。主に小麦より米や豆類（おからを含む）由来の食物繊維が多く含まれるものやヨーグルトなどの乳酸菌食品が有効であるとの報告もあります。

次に排便姿勢は特に重要とされています。新聞や雑誌を読むときの様な直立姿勢は排便には不適切であり、前傾姿勢が適した姿勢（図1）とされています。最近は少なくなりましたが、和式トイレは排便には非常に理想的な姿勢とされています。

運動に関しては毎日のウォーキングが便秘予防に有効とされています。定期的なウォーキングやランニング、筋肉トレーニングは便秘症に効果的です。

これらの生活習慣の見直しで改善しない場合は薬物療法を行います。薬物療法としては刺激性下剤とそれ以外のものに大別されます。前者の代表としてはセンノシド、ピコスルファートナトリウム、ビサコジルなどがあります。また後者としては酸化マグネシウム、リナクロチド、エロビキシバットなどがあります。まずは刺激性下剤以外の薬を基本薬剤とし、必要に応じて刺激性下剤を頓用で使うことが推奨されています。



図1. 排便姿勢

◆最後に

便秘症においては、偏食、食事量が少ない、夜食、睡眠不足、運動不足ならびに心理社会的ストレスが症状の増悪因子であるので、まずはこれらを除去、調整します。それで不十分であれば、食事療法を基本として運動療法を加え、その次に薬物療法を考えます。便秘薬はそれぞれの症状に合わせて使用することが大事です。また、いつも便秘と思っている人の中にも大腸癌がかかっているかもしれません。便秘症で困られている方はかかりつけの先生にご相談していただくか、内科を受診してください。

みつぎの苑
認知症専門棟

ご家族との絆

施設全体が新型コロナウイルス感染症予防のため、令和2年2月から利用者さまとご家族の面会が制限されています。その中で認知症専門棟でも「フォト通信」として施設内での生活の様子を写真にし、通信欄には利用者さまがご家族に宛てた思いを直接書かれたり、職員が言葉を代筆したりして、職員のコメントと共にお届けしました。また、ご家族から利用者さまへの手紙や写真を預かり、お部屋へ飾ったり、職員が読んで聞いてもらったりしています。

6月には施設全体で窓越し面会を行いました。アクリル板やガラス越しに、お互いに電話で「元気してる？こっちは元気よ、ご飯食べてる？」など声を聴きながら楽しいひとときを過ごしていただきました。今まで通りとはいきませんが、今後も感染防止を行いながら工夫して「ここで過ごせてよかった」と思っただけのよう、取り組んでいきたいと思います。



特別養護
老人ホーム
「ふれあい」

今出来る事を最大限に！

特別養護老人ホーム「ふれあい」では、新型コロナウイルス感染拡大予防として2月25日より面会制限を行っています。また4月からは外部講師を招いての生け花、書道、法要法話等の活動も中止となり利用者さまには不自由な生活となっています。色々な面会方法を検討するなかで、6月13・14日に特養玄関ホールでのドア越しの面会を行うことになりました。ご家族のご都合を確認し52家族142名の面会がありました。マイク、スピーカーを使用し話をしていただき、久しぶりの面会に利用者さま、ご家族ともに安心された様子で喜んでおられました。

5月、8月にはフォトアルバム通信として利用者さまの写真と担当職員からの近況を添えてご家族へ送付させていただきました。

8月頃より複数のご家族からの問い合わせがあり9月5・12・13日に再度ドア越しに行い59家族121名の面会がありました。前回同様皆さま喜ばれ、面会後は普段より安心された表情に見えました。

今後も面会制限中は利用者さま、ご家族には不自由な生活が予想されますが、普段の関わりから少しでも穏やかに過ごしていただけるよう支援していきたいです。



デイサービス

図書館作品展示への道程

デイサービスセンターは、要介護状態等となった場合でも可能な限り自宅において、その有する能力に応じた日常生活を営むことができるよう、通所介護計画書に基づいて必要な日常生活上の支援や機能訓練等を行う事業所です。

午前中は体操やレクリエーションを通じて身体能力の維持向上を図り、午後からは作業療法で、きめ込みや編み物、革細工、ちぎり絵等を楽しみながら作成されています。

毎年9月に、地域との交流を深めるために「みつぎ子ども図書館」で作品展示をさせていただいています。しかし、今年は新型コロナウイルス感染拡大防止のため、いつも通りの作業が出来ない状況が続きました。マスクの着用により曇る眼鏡に負けることなく手を進め、時には失敗し、利用者さま同士で励まし合った結果、いつも以上の作品が完成しました。例年であれば、作品展示を外出行事として皆さんで鑑賞に行くのですが、今年はそれも叶いませんでした。それでも利用者さまは、作品を完成させる事により日常生活での励みとなったように感じます。これからも、withコロナの状態が続くと思われますが、楽しみや希望を皆さんと共有していける場所として、支援を継続していきたいと思います。



病院ボランティア募集

あなたの“ボランティアの心”を生かしませんか？

公立みつぎ総合病院では病院ボランティアを募集しています。
主な活動は次の内容です。

絵手紙

写真展示

その他

いつでも、1日でも、
1回でも、何でも
興味のある方は
ぜひお問い合わせ
ください。



【問い合わせ先】 公立みつぎ総合病院 代表 TEL:0848-76-1111 (看護部長室まで)

認定看護師紹介～「たべる」を支える看護師～

私は2016年に摂食・嚥下障害看護認定看護師の資格を取得しました。

“摂食嚥下”とは、食べ物や飲み物を認識し口の中に入れ、胃まで送り込む働きのことを言います。これらの一連の動作がうまく機能しない状態が“摂食嚥下障害”です。摂食嚥下障害の原因となる疾患は、脳血管疾患、神経筋疾患、精神疾患、認知症など多岐にわたります。また、加齢や薬剤によっても摂食嚥下障害が引き起こされます。脱水、栄養障害、誤嚥性肺炎、窒息などで入院される患者さまは、摂食嚥下機能が低下していることも少なくありません。

現在、病棟勤務を行いながら、摂食嚥下支援チームの専任看護師として医師、薬剤師、管理栄養士、言語聴覚士、歯科衛生士と協働し、安全においしく食べるための支援を行っています。また、NST(栄養サポートチーム)のメンバーとして、入院患者さまの栄養に関する支援も行っています。

「食べる」ことは人間の基本的欲求の1つであり、日常の大きな楽しみの1つでもあります。患者さま・ご家族の「食いたい」「食べさせたい」という想いを尊重し、摂食嚥下障害に悩む患者さまとご家族に、最善・最良のケアが提供できるよう取り組んでいます。

食事のあとは声がガラガラになる、お茶を飲むとむせるなど、食べること、飲むことに少しでも違和感やつらいと感じることがあれば、食べる力、飲み込む力が低下しているサインかもしれません。当院では、嚥下内視鏡検査・嚥下造影検査といった嚥下機能検査も行っています。医師や看護師にご相談ください。



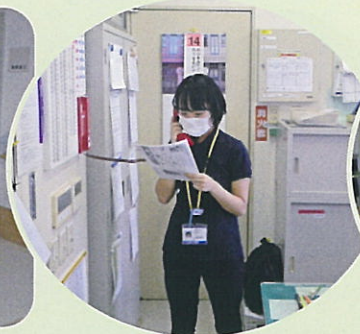
摂食・嚥下障害看護
認定看護師
西丸 典江

令和2年度

防災訓練(前期)

6月25日病院・7月25日保健福祉総合施設で、昼間の地震及び建物火災を想定とした防災訓練が行われました。

今回は新型コロナウイルス感染症対策もあり、新人職員を中心とした訓練を行いました。



職員の紹介

公立みつぎ総合病院に看護師として就職し3年目になりました。途中産休・育休をいただき、復職して1年が過ぎようとしています。第3病棟は患者さまの入



看護師
川相 奈都美

退院が多く、病床数も多いからこそ、患者さまの状態をしっかり把握し、スタッフ間での情報共有を徹底し、より良い看護を行う必要があると考えます。そのため私は患者さまとのコミュニケーションを大切にし、笑顔と思いやりの心で接するように心がけています。まだまだ看護師として未熟ではありますが患者さまのニーズに応じた看護ができるよう精一杯努力していきたいと思っています。

公立みつぎ総合病院に歯科衛生士として働き始めて2年目を迎えました。



歯科衛生士
高須 真保

初めはわからないことが多く不安もありましたが、先生や先輩方からのご指導のおかげで少しずつ業務になれてきました。

当院の歯科衛生士は一般の外来診療の他にも障害者歯科や矯正歯科、施設や在宅の訪問、病棟の口腔ケアなどを行っており、一般歯科では経験できないことも多く日々充実した毎日をごせています。

まだまだ至らない点も多いですが、患者さまのお口の健康を守る歯科衛生士になれるように頑張っていきたいと思っています。今後ともよろしくお願いいたします。

公立みつぎ総合病院で介護福祉士として就職し2年目になります。老健みつぎの苑一般棟に勤務しています。利用者さまやご家族のニーズに応じた介護計画を



介護福祉士
橋本 泰地

立案でき、笑顔でコミュニケーションがとれる介護福祉士をめざし頑張っています。これからも安心して過ごしていただける環境を提供できるよう日々精進していきたいと思っています。



公立みつぎ総合病院に入職して12年目になります。緩和ケア病棟に配属となって4年目です。現在は主にがんの患者さまに対してリハビリをさせていただいております。



理学療法士
平井 佳晃

様々な苦痛を抱える患者さまに対し、声掛けひとつにも「今の言葉は間違っていなかっただろうか」、「患者さまを不快にさせたり、傷つけたりしなかっただろうか」と悩むことも少なくありません。しかし緩和ケアチームの中の先輩や同僚の皆さんの温かいサポートをいただきながら、日々研鑽に努めています。

私とのリハビリの時間が、病気と闘う患者さまにとって少しでも元気が出たり、癒しになればと思っています。これからもどうぞよろしくお願いいたします。

元気はつらつ!! 健康づくりセミナー

2回
シリーズ

脂質異常症改善!
今日から始める
改善プログラム



運動編	11月16日(月) 13:30~15:30 講師: 公立みつぎ総合病院院長 沖田 光昭 健康運動指導士 久保 恵	みつぎいきいきセンター
栄養・歯科編	12月2日(水) 10:00~13:00 講師: 公立みつぎ総合病院歯科衛生士長 倉本 睦子 管理栄養士 大橋 典子	御調保健福祉センター



*申込み締切 11月9日(月)

●対 象: 40歳以上の尾道市民でできるだけ2回とも参加できる方

●定 員: 10人(先着順)

【申込・問い合わせ先】御調保健福祉センター TEL:0848-76-2235

レディース検診のお知らせ

乳・子宮頸がん検診

- 日 時: 令和2年12月16日(水) 受付 9:00~11:00
- 場 所: 御調保健福祉センター
- 申込期限: 11月4日(水)

託児あり
(要申込)



検診項目	対象者 ※令和3.3.31時点の年齢	自己負担金	
		69歳以下	70歳以上
乳がん (マンモグラフィ)	40歳以上の 偶数年齢の女性	500円	400円
子宮頸がん	20歳以上の 偶数年齢の女性		300円

【申込・問い合わせ先】御調保健福祉センター TEL:0848-76-2235

※上記の行事は、新型コロナウイルス感染拡大の状況により中止の可能性があります。

今年度の御調地区健康福祉展は、新型コロナウイルス感染防止のため中止いたします。

ご意見、ご感想をお聞かせください

TEL 0848-77-0955 FAX 0848-77-0956

E-mail: tiiki@mitsugibyouin.com

ホームページは「みつぎ病院」で検索

患者さまならびに地域の皆さまと共に作成したいと考えております。ご要望をお待ちしております。

発行: 尾道市立総合医療センター

公立みつぎ総合病院 広報誌編集委員会