

謹賀新年

健友

第99号 2016年1月号

発行 社会医療法人社団健友会
中野・杉並健康友の会
〒164-0001 中野区中野 5-44-3
TEL 03-3387-3051 FAX 03-3388-1381
編集 「健友」編集委員会
ホームページアドレス www.kenyu-kai.or.jp/

新たな地域包括ケア元年 にむけて



社会医療法人社団健友会
理事長
山田 智

あけましておめでとうございます。今年はずる年です。「みざる、きかざる、いわざる」ではなく、いまの安倍政権下では、逆に「よく見る、よく聞く、そして思いを言葉にして、よく言う」。それが大事な年になりそうです。

地域包括ケアが、いよいよ実践の段階に入りました。健友会では、法人内に健康友の会の方々と一緒に「地域包括ケア推進委員会」を立ち上げ、「地域に出る、地域を知る」をキーワードに学習し、施設見学などの活動を行ってきました。今年の春には「健友会への地域包括ケアの提言」をまとめる予定です。

提言の中心となる内容ですが、介護保険制度の動きや地域の現状、利用者・家族の実態、在宅分野での課題や問題意識など、日頃の活動を通して把握している内容を法人に積極的に発信すること。法人全体で共有をはかれるようにすること。

これまで、ややもすれば「病院・診療所中心」に展開してきた健友会は、介護・福祉の領域について十分な検討に至っていない実態があります。介護・福祉事業を医療と同程度の位置づけで取り組まなければ、地域包括ケアは「絵に描いた餅」になりかねません。

「誰もが、人間らしく、その人らしく、安心して暮らし続けること」を実現するために地域に何が必要とされているか、これから何が必要とされるのかを明らかにし、提言に盛り込んでいきます。

さらに、第6期介護保険事業計画がスタートし、施設など従来型の基盤整備計画に加え、総合事業や新たな包括的支援事業（在宅医療・介護連携推進、認知症施策、生活支援体制整備事業）など、各自治体での地域包括ケアの取り組みが本格的に開始されています。自治体の計画内容や進捗状況を分析し、法人の構想や実績を伝え、具体的な提案を行うことが必要です。委託事業も増えています。法人で検討し積極的に受託していくことなどを提言していきます。

今年もよろしく願います。



新・三猿
やまと健康友の会 井上 和昭/作



七福神
城西診療所健康友の会 米山 淳子/作



新年おめでとうございます
ことしも明るく楽しく友の会活動を
すすめましょう

中野・杉並健康友の会
会長 青山 豊次



わたし

100年後、2015年を「もう一度悲惨な戦争へ突き進むきっかけの年であった」と教科書に書かれているかもしれない▼安倍首相はこれまでの自民党政権がやらなかった(できなかった)戦争法を、公明党の力を借り国民の反対の声を無視してつくった。第二次大戦前のドイツでは、ワイマール憲法治下でヒトラーのナチスが台頭した。そして障害者やユダヤ人、社会主義者の殲滅(せんめつ)を実行していった▼ヒトラーは大戦後、国民生活が混乱した中で雇用の拡大や経済の回復を利用し、国民の目を曇らせ、一時的な「熱狂的支持」を背景に、人類史に残る恐怖政治を行った▼2013年、自民党麻生太郎副総理の「ドイツのワイマール憲法はいつの間にか変わっていた。誰も気がつかない間に変わった。あの口舌を学んだらどうか」との言葉を思い出す▼憲法を守り戦争法反対のたたかいが始まったばかりだ。新年にあたり100年後の教科書で日本も合め、2016年以降が平和な年であったと描かれるように「すべきこと」をしよう。(飛)

続・在宅医療

在宅での生活を支えるために

中野共立診療所 在宅医療科

看護師 市川多恵子

専門職同士で
情報を共有

在宅医療科では、毎日
たくさん電話やFAX・郵便物をやりとりし
ています。訪問診療を受
けている患者さんや、こ
れから受ける方の関係者
から、また、病院のソー
シャルワーカー、ケアマ
ネジャー、訪問看護師、
薬剤師、リハビリテー
ションの専門職などから
です。

訪問診療を受けている
方の多くは高齢者で、ほ
とんどの方が何らかの介
護保険サービスを受けて
いるため、特にケアマネ
ジャーとの関わりは多く
なります。訪問診療の時
間と他のサービス(訪問
介護、訪問看護、リハビ
リ、デイサービス、訪問
入浴)が重ならないよう
にスケジュールを教えて
もらい、患者さんの状態
に変化があったときには
報告をもらいます。

飲みやすい工夫や
残薬確認

ら生活の支援をしている
ヘルパーなどにも伝えて
もらいます。
ヘルパーは、認知症の
患者さんなど特に自分の
症状が言えない患者さん
の日々の体調や、食事量・
排泄のことなどをノート
に書き、こちらが情報を
得やすいようにしてくれ
ています。

多職種が役割を
果たしながらの援助

うに薬を1回分ごとにま
とめたり、日付を入れて
カレンダー式にするなど
飲みやすいように工夫し
てくれます。
また、患者さんが飲み
にくい薬や飲めない
薬があれば、その都度教
えてくれるので、次に医
師が薬を処方するときの
助けになります。

これからの、他職種の
人々との連携をより深め
て、患者さんが安心して
生活していけるように努
力していきたいと思いま
す。

報告と、それぞれの専門
職としての意見をもらい
ます。
このように、患者さん
をとりまくいろいろな職
種の人々が、患者さんの
状態を報告しあい、互い
に情報を共有し、それぞ
れの役割を果たしながら、
患者さんの在宅生活
を援助しています。



在宅医療を利用する、藤田ハルヨさん(87歳、中野5丁目在住) 宅での担当者会議。

この日は、ハルヨさんと息子さん、地域の福祉用具専門のアースシステムから相談員、健友会・ヘルパーステーションほっとからサービス提供責任者、健友会・居宅介護支援からケアマネジャーの担当者が集まり、家族の不安や疑問に応え、要望を確認すると共に情報交換を実施。今後のサービス利用などの話し合いが行われました。

友の会の生き字引き

中野共立健康友の会 飯島登さん(90歳)

今さら?とも思いま
すが、ぜひ紹介したい
“人”です。親しい人
は「とりへいさん」と
呼んでいます。

中野共立病院近くの
商店街で、大正時代か
ら続いた鶏肉と卵の専
門店の屋号が「鳥平」
だったので。飯島さ
んは2代目として店は
繁盛、誰にでも好かれ
る人柄は「商人根性で
すね」と笑って認めま
す。67歳の引退はお
客様に「ちょっと早す
ぎる」とびっくりされ
ました。



閉店
セールの
の2、3
日後に
は中野



共立病院の職員が来
て、「友の会を手伝っ
てくれないか」以来23
年間、友の会役員です。
患者としては、働く
者が安心してかかれる
診療所をつくる運動か
らの長い付き合いで
す。1949年に開設
された城西診療所はパ
ラック建て、アルミの
弁当箱をストープの上
にのせ注射器を消毒し

ていたのも見ていたそ
うです。
飯島さんが友の会に
関わるようになってか
ら、それまで不定期
だった機関紙の発行
と、役員会の開催が定
期的になりました。「事
務局の田辺榮次さんと
一緒に、会としての組
織づくりをよくやっ
たと思いますよ。いま
友の会がこんな素晴ら
しい組織になっている
のは本当にうれしい」
と話します。(編集部 武藤)

☆ ちなつぷ & ちなつぷ ☆ 病院・診療所・友の会 ☆

けんこう教室をやっています
城西診療所健康友の会



10月10日、
第2回目の教
室がありました。
場所は城
西診療所待合
室です。講師
は歯科衛生士
の菊地陽子さ
ん。「あいうべ体操」を学びまし
た。鼻呼吸は、温め・加湿効果で
菌の活動を弱めます。だから、「あ
いうべ体操」で鼻呼吸、そして免
疫力アップ。(田中)

美味満腹の旅でした
かわしん健康友の会



11月4
日、今年
の旅は、
千葉は袖
ヶ浦公園。
公園に咲
く花に、
青空に虹
色のシャ
ボン玉の
花も咲か
せ感激の
記念撮影。
そして美
味満腹の
旅でした。
(永江)

食事会と健康講座と
やまと健康友の会

食事会が終わってからの健康講座
を続けて行うのは今回で4回目。
11月25日、やまと友の会初挑戦の
けんちん汁を17人で楽しんだ後、
全員参加で「血糖値」について学
びました。写真は、インフルエン

至福の味、ハゼの天ぷら
桜山健康友の会



11月17日
の食事会は
小池会長の
ハゼの天ぷ
ら。ご夫婦
で、ご子息
と2人でな
ど18人が参
加。90歳代
の3人娘は
「釣りがた
揚げたてが
食べられる
なんて料亭
みたい」と、
食べて笑って、おしゃべり…健
康寿命はまだまだ延びそうです。
(木村)

西荻お昼ごはんの会
杉並区地域包括支援センター
ケア24西荻

毎月第4土曜に、一人暮らしの高
齢者向けの食事会を西荻窪診療
所2階で開催。友の会が中心のポ
ランティアが、手作りの料理を

事業所を訪ねて⑥

●天沼診療所

荻窪駅北口、教会通り商店街に入り、少し歩くと、天沼診療所があります。信号待ちがなければ、駅から3分です。訪問した日は夜間診療もある日でした。午後4時半を回っていたのに、待合室にはまだ、診察を待つ患者さんが5名残っていました。

からは、訪問診療のニーズがどんどん増えていくでしょう。法人としては、体制を整えて、患者さんをサポートしていくことが大切と考えているということでした。地域住民の要求に応える医療を実践する、ロマングレーの柔和な笑顔が素敵なお長です。「民医連綱領は見るだけでなく、実行するもの」という言葉から「医療の心」が伝わってきました。

工夫を凝らした友の会活動

「友の会は大切」これも所長の言葉です。昨年の11月から、天診友の会は杉並区の「長寿応援ポイント事業」(※)に申請し、認定を受けました。友の会の催しに参加することで、ポイントが受けられるようになり、25ポイントで千円の区内商品券がもらえます。楽しみながら特典もある友の会活動です。

夜間外来を訪れるのは地域の方もいますが、勤め帰りの方が多く、「夜間診療はどうしても必要ですね」と話されます。荻窪駅周辺は早くから開けていたために、高齢の方が多く、低所得の方も多いためです。診療体制を見ると、週3回の往診と、週2回の夜間診療があります。これは地域のニーズに合わせた体制なのです。夜間診療では、多い時には1時間半で、22〜23人もの診察をすることもありますが、そうではありません。



※長寿応援ポイント事業
区が認定したボランティアなどの地域貢献活動、いぎが活動、また区が実施する健康増進・介護予防活動などに75歳以上の高齢者が参加した場合は、ポイントがつかえます。

看護介護研究交流集会

「支えよう、見守ろう、患者・利用者・家族の生きる力を」

健友会 看護学生室師長 松村恵美子

毎年この時期に行われる健友会看護介護研究交流集会が中野区産業振興センターで行われました。

多かった看取りの報告

9つの報告がありました。そのうち5つは看取りに関するものでした。ケアマネジャー、病棟看護師、透析室、訪問看護師とそれぞれの立場から、「死」を宣告され

た患者・家族の悩み、不安に感じることがどう聞きたし、伝えられるか…。最近では、自宅・病院以外の施設での看取りも増えてきています。治療を中断することの不安や迷い、患者・家族だけでなく施設の介護スタッフも死に向き合うことに不安を持っており、その連携をどう図るか、医療と地域が一体となった地域包括ケアの課題が見えま

予防での健診がいかに大事か

他には、区民健診の大腸がん検診未実施者の中から大腸がんを発症し亡くなられた方、貧血症状など入院精査する中で発見、治療中の方が出たことをきっかけに、健診結果を振り返り、患者さんの追跡調査をする報告もありました。予防での健診がいかに大事か、数字にも表われていました。

ここ数年、連携をテーマにしているこの交流集会ですが、「人と人の関係では倫理的な考えが必要で、数値化して可視化



できるものがあると、より良くなる」と総評をいただきました。参加者は62名。看護師、介護士、ケアマネジャー、技師、薬剤師、事務、そして友の会の方が参加してくれました。

看護・介護の現場から ④④

一人の患者さんのために考える看護を

中野共立病院 透析室師長 義村典子

80代男性Aさんは数年前に慢性腎不全と診断を受け、透析を始めて約2年。病院から隔日の送迎で3時間の透析を行う日々。

◆「透析をやめたい」

徐々に歩行障害も進み、透析を続ける意欲も低下。妻が亡くなった時は特に「透析をやめたい。行きたくない」と言い出した。そのため、医師面談、スタッフの自宅訪問で本人の意思確認と透析治療の継続の働きかけを行った。しかし、本人はやめると固い意思表示。娘さんも、やめた後の予測される経過を聞いて、不安や迷いがあるものの父親に同意。

Aさんは言葉通り、通院をやめた。

◆倫理委員会を開催

この事例について倫

理委員会を急ぎよ開催。入院での対応やリハビリしながらの入院など提案できることを話し合った。翌日、医師と看護師で自宅を訪問。Aさんの生い立ち(経歴)や希望を聞くことができた。戦争中は戦艦大和の乗組員だった。たかさんの仲間が戦死したのに、自分は80年好きなことをして生きてきた。その一方、「孫が成長して嫁に行く姿を見てみたい」など希望の声も。話をする中で、透析時間を短縮、週3回の透析を2回に減らし再開してみないかと提案し、応じてくれた。



Aさんとの関わりを通して、透析を継続する患者さんの身体的・精神的な負担や苦痛の大きさを目のあたりにした。どのようになり添っていくことができるのか、これからは一人ひとりの患者さんのために考え、看護を続けていきたい。

◆負担や苦痛の大きさを目のあたりにして

いようにしてあげたいとのご家族の意思を尊重し、入院2週間で看取りとなった。

☆ 1 2 3 4 ☆ 1 2 3 4 ☆ ちなつぷ & ちなつぷ 病院・診療所・友の会 ☆ 1 2 3 4 ☆ 1 2 3 4 ☆



10月27日、近くにありながら、なかなか行くことがないという人もいる横浜へ。三溪園は重要文化財が多数ある広い庭園。菊花展を鑑賞するなど散策し甲斐のある場所

12月5日、教会通りまつりで、骨密度測定、血圧測定、健康相談、甘酒サービスを行いました。骨密度測定参加者は23人。多めに用意した甘酒200杯は好評で、早々に完売しました。(犬山)



12月4日、新座市・平林寺へ24人でウォーキング。境内に入ると参加者から歓声が上がりました。どこまでも続く紅葉に「京都のお寺に来たみたい」との声が。昼食後の合唱では近くにいた観光客も加わり、50人ぐらいの歌の輪に広がりました。(関)



準備して参加者に喜ばれています。食後は、友の会会長菅井さんのハートソニカ伴奏で、みんな



11月27日、15人で久々の浜離宮園遊庭園へ出かけました。迎えてくれた、300年の大松(びっく)り。徳川將軍の庭園としてつくられ、今日では都心のオアシスとして親しまれている庭園を散策、食事し、築地市場で買い物を楽しみ満足の一日となりました。(鈴木)

◆満足の一日

ぬましん健康友の会



した。お昼に中華街でお腹を満たし、赤レンガ倉庫見学、横浜港クルーズと、新旧取り混ぜた横浜をたっぷり堪能。(小仁所)

◆見事な紅葉に歓声

中野共立健康友の会



健康談 第14回

「進歩」

スマートフォンが携帯電話の主流となって久しい。一方、いわゆるガラケーなる昔ながらの携帯電話を好む人々も少なくない。

スマートフォンにとってガラケーは古いものという位置付けのようだが、歴史的に見ればガラケーも十分に近代的な用品である。初期の携帯電話は今よりもはるかに巨大で、肩に担いで運ぶようなものであった。それでも、持ち運んで使用できるというだけで驚きの、いわば当時の「スマホ」だったわけである。ほんの半世紀ほど前の話である。

医療もまた然り

文明が進歩し、医療もまた然りである。

今ではごく簡単に手に入る抗菌薬、その開発の起源となったのはペニシリンの発見であるが、その発見からまだ100年も経って



学生時代の沼沢先生

治せるようになったこと、高齢まで生きられる人が多くなったこと等、医療の「ガラケー」がもたらしたもののへの感謝も忘れないでいたいものである。

中野共立診療所
内科医 (甲状腺)
沼沢 益行



ない。それ以前の時代では、人類は感染症に対して白旗を揚げるしかなかったのである。抗菌薬の進歩により、人類の死因として上位であった結核や肺炎は次第に順位を下げていった。

医療の進歩は様々な領域に

医療の進歩は様々な領域に現れ、疾患の早期発見や治療法の向上等は、総じて人類の寿命延長をもたらした。感染症の衰退や長寿等により死因として台頭してきたのが、悪性腫瘍である。悪性腫瘍は、概して言えば高齢になるほど出現しやすくなるからである。

その悪性腫瘍とも、現代の医学は戦い続けている。がんが根治できることも珍しくなく、それが当たり前かのように言われる時代となった。これが現代医療の「スマホ」なのだろうか。しかし、巨大携帯電話があったからこそ発明されたスマホである。感染症を



作品展会場で、参加者全員が色づけした「ゲルニカ」。共同制作は今回で3作目。

舞台と客席が一体となった

第20回 芸能まつり

昨年の11月11日、なかの小劇場にて、中野・杉並健康友の会主催の「芸能まつり」が行われました。250名の来場で終始立ち見ができるほど。25演目の発表に、舞台と客席が一体となり、感動の拍手が会場を包みました。



天診健康友の会 「フラ・フィ・オ・悠美」



城西診療所健康友の会 「セッションハーモニーメイツ」



かわしん健康友の会 手話ダンスみなみ



中野共立健康友の会 健康教室「太極拳」



桃井健康友の会 「うたう会」



ぬましん健康友の会 役員一同



やまと健康友の会 踊り



桜山健康友の会 季美蝶会



芸能まつり 20回を記念して中野勤医協OB会 コーラス



西荻診療健康友の会 寸劇「迷子になった花子さん」



フィナーレ 全員合唱と踊り 炭坑節の替え歌『反抗節』

薬剤師募集中!

薬剤師さんをご紹介ください。

薬剤師も地域へ、在宅医療を旺盛に展開

株式会社 東京医療問題研究所 本社事務局電話 3389-6911
〒164-0001 中野区中野 5-47-10
ホームページ <http://www.toiken.co.jp>

- 青葉調剤薬局 中野区中野 5-47-10 3389-7110
- ちひろ薬局 中野区沼袋 2-30-7 3387-3426
- わかば薬局 中野区弥生町 3-27-11 3372-5664
- すみれ薬局 中野区東中野 3-17-17 3362-2510
- 桃園薬局 中野区中野 3-3-2 3384-5527
- 西荻みなみ薬局 杉並区西荻南 1-14-19 3335-7200
- やまと花公園薬局 中野区大和町 1-57-4 3336-3775
- なごみ薬局 杉並区天沼 3-28-8 5347-0671