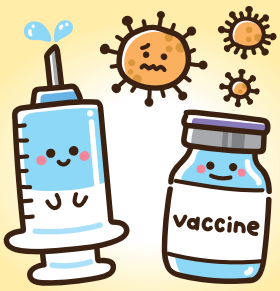
にっせんかい
日扇会ニュース
vol.54
2021年
地域の皆様と日扇会の意見交換・情報提供のための紙面です

（冠雪の富士山とススキ、秋　撮影者：yurisyan）

インフルエンザ予防接種のお知らせ

インフルエンザ予防接種の時期がまいりました。インフルエンザは、例年11月頃から翌年３月頃にかけて猛威をふるいます。一方、予防接種は接種してから、その効果がでるまで通常２～３週間かかります。今年はワクチンの入荷が、やや不安定になることも予想されますので当院では予約制はとらず、ご希望の方はご来院頂いたときに接種させて頂くことにしております。なお、新型コロナワクチン接種をされる（た）方は、その接種前後とも２週間は空けてからインフルエンザ予防接種をされるようお願い致します。



病院が行っている訪問診療（在宅医療）について

I、最期まで人生の豊かさを追及する

私たち医療者の使命は、「医療」を介して健康という視点で皆さんの人生の豊かさに貢献することにあると考えております。

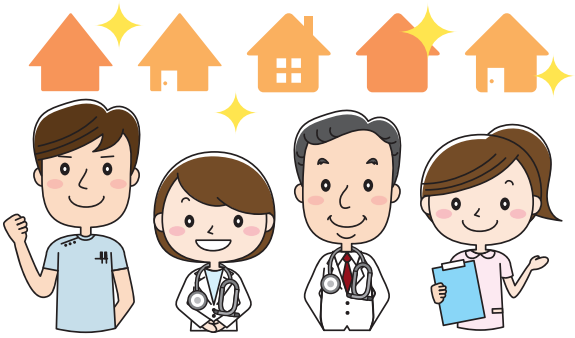
日本は先進諸国間で、戦後平均寿命が最下位でした。当時は健康状態を示す包括的指標である「平均寿命」を伸ばすことを大きな目標とし、結核をはじめとする感染症と戦いがあり、続いて生活習慣病の増加から脳血管障害や心臓病、癌との戦いがあり、それらに打ち勝って克服することが正義でした。その結果、日本は今や世界最高レベルの「平均寿命」を手に入れました。人類としての寿命の到達目標とさえいえるレベルを手に入れた今、最高の豊かさを享受できているはずでした。ところが今、私たちはまた新たな問題に直面しています。

「疾病構造の変化がもたらす豊かさの変化」

医療の進歩で克服できる疾患は増えましたが、一方で救命はできるものの後遺症が残ったり、寿命が延びたからこそフレイルや認知症などの高齢化に伴う障害も増加してきました。その結果として、かえって生活の質が低下することも経験するようになってきています。

求めてきた「長生き」を得て、かえって人生の質を落としたり、そうした恐怖にさいなまれるようなことがあっては本末転倒です。こうした時代を迎えて、仮に高齢化や疾患に伴い身体機能が低下しても、最後まで安心して納得のいく豊かな人生が送れるように、人生の最期で「いい人生だった」と本人も見送る家族も心から感じられるように、医療の面からサポートするのも私たち医療者の重要な使命であると感じています。

この時代に私たちができること、その答えの一つとして「在宅医療」があるのだと思います。



「入院医療」と「在宅医療」

院長
八辻（やつじ） 賢（さとる）

日本の医療を支えてきた入院医療には、病気を治すために不自由な入院生活を我慢するというトレードオフの関係がありました。治すための最高の環境とは医療の提供に最適化した環境です。そのため、治るまでには生活の自由が制限され、我慢をお願いすることもあります。しかし、後遺症や加齢に伴う身体機能の低下は治すことは難しいのが現実です。一方、苦痛を軽減しうまく付き合っていく、不安を解消し人生の質を向上させる、そうした視点でみると在宅医療の持っている可能性は大きいと思います。

こうした想いに応えるべく、日扇会も在宅医療の体制強化に取り組んで参りました。

当院は以前より在宅医療を行ってきましたが、2010 年に在宅療養支援病院の制度が始まったことを機に体制を強化し、本格的な在宅医療に取り組んでいます。現在常時 120 ～ 150 名程度の方（ほとんどが個人宅）に訪問して診療を行っています。

「選択できること、変更できることが豊さの証」

在宅医療は確かに魅力的なものが多くある一方で限界もあります。本格的な治療を要する場合などは入院医療のようにはいきませんし、また在宅医療を継続するには多かれ少なかれご家族の協力が不可欠です。様々なサービスの充実もあり、体制的には一昔前とは隔世の感があります。しかし、それでもご家族の協力は必要です。ご家族の状況によっては、その負担が決して低いハードルとは言えない現実も経験しておりますし、そもそも他人（私ども）がご自宅に入っていくというストレスもあるでしょう。

世の中が豊かになり、求める豊かさも多様化しています。疾病構造の変化もあり、医療においても理想とする答えは多様化してきています。私たちは、入院医療と在宅医療のどちらが優れているか、という視点ではなく、それぞれの良さを組み

合わせ選択の幅を広げていくことが患者さんにとって重要ではないかと考えています。

Ⅱ. 病院が行う在宅医療 ― 選択と変更できることの価値、特に看取りにおいて ―

私たちの行っている在宅医療は、入院医療を提供できる「病院」が行う在宅医療です。入院医療と在宅医療を適宜組み合わせられるのが強みだと考えています。

人生の一大イベントである最期をどう迎えるか？という問いに対する答えもその時その時で変わってくるのも当然だと思います。いよいよ最期の時が近づいてきたとき、色々と不安になることは誰でもあることです。

現在は殆どの方が病院で最期を迎えられ、自宅で看取りの経験をしたことがない方も大勢いらっしゃいます。未知のものに対する不安や恐怖はそう簡単には拭い去れないでしょう。

私たちとしてもそうした不安を軽減すべく、全力でサポートするのは当然ですが、それでも怖ければ、いつでも方針転換をして入院に切り替えても良いのです。ご家族に負担をかけるのが心苦しければ、私たちがサポートします。それでも心の負担が大きければ、いつでも入院医療に切り替えても良いのです。そうしたご提案ができるのも病院の在宅医療の強みだと思っています。

いくら事前に想像しても実際に経験しないとわからないことはたくさんあると思います。やってみて、違うと思ったらいつでも方針転換できること、そうした安心感も人生の豊かさの一つの形ではないでしょうか。

実際にやってみて最期まで在宅医療で行くのが良いとなれば最期まで責任をもってサポートします。途中で入院が良いと思えば、入院医療に切り替えてサポートします。入院したけれど、やはり最期は自宅が良い、と思えば再び在宅へ。いずれの選択をされても、最後まで責任をもって支えていく、そのような医療を目指しております。

転ばぬ先の知恵とつえ

介護医療院　課長　三谷　浩之

私たちが担当しております介護医療院は、要介護１～５の方で在宅や介護保険施設等で支えることが難しい方などを受け入れており、「住まいと生活を医療がささえる」をモットーにしております。

以下では、介護医療院に携わるものとして、日頃感じていることを述べさせていただきました。

1．交通事故と転倒・転落

かつて交通事故死は年間約1万5千人(95年)でしたが、社会全体で事故防止に取り組んだ結果、昨年は 2839 人と 4 分の 1 にまで減少しました。

一方転倒・転落による死者数は、95 年には約 6 千人でしたが、昨年は 9645 人と約 3.5 倍に増大しています。高齢者数が人口の約 3 割に増えてきたいまこそ、交通事故防止のように、社会全体での転倒予防に対する取り組みが、もっともっと必要だと痛感しています。

2．転倒は「命の黄色信号」

転倒、転落の原因は沢山ありますが、特に高齢になった方の場合は、老化や病気、運動不足、薬の作用などに加えて、建物構造、床、道路などの要因が重なって起きることが多いことが分かっています。骨折や頭・首のケガにより寝たきり・要介護、死に至る負の連鎖を生み出してしまうのです。つまり、転倒は単に加齢や足腰の衰えだけではなく、からだの機能全体が弱っていることが多く、「赤信号」に結びつくことを知らせてくれる「黄色信号」ともいえます。

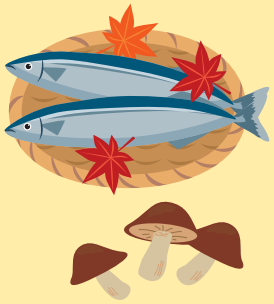
①転ばぬ先のからだづくり

転ばないためにはからだづくりが大切。足腰の筋肉が衰えると転びやすくなり、骨がもろくなると骨折しやすくなります。からだづくりのポイントは毎日の積み重ねです。

・日光に当たりこまめに動いたり、歩いたり、意識してからだを使い、運動能力を高めましょう。しかし、無理は禁物です。

・骨を丈夫にするカルシウムを十分に。干ししいたけやサンマなどは豊富なビタミンＤやカ

ルシウムの吸収を助けます。また、ビタミンDについては、転倒予防効果を明らかにする研究が進められています。



②転ばぬ先の環境づくり

転倒の多くは安心していられるはずの家の中や近所で起こっています。周囲を見回して、転びやすい場所をしっかりチェックしましょう。

- 滑りやすい新聞やチラシなどが床に散乱していませんか。
- つまずきやすいコード類やカーペット、段差はありませんか。
- 脱げやすいスリッパや、足裏の感覚が鈍る厚手の靴下をはいていませんか。
- 近所の歩道や商店街、ビルなどに滑りやすい所はありませんか。

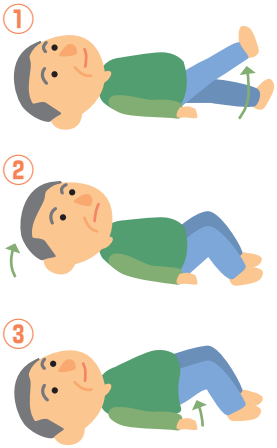
転倒予防はまずご自宅の整理整頓から。つまずきやすい段差は目印をつけるなど自分でも工夫してみましょう。

③転ばぬ先に上手に利用

「転ばぬ先の杖」と言われるように、転倒予防に役立つグッズ（道具類）がいろいろあります。毎日を無理なく楽しく過ごすためにも「転ばぬ先の知恵」を適材適所で使いましょう。

- 携帯に便利でおしゃれな杖や歩きやすい靴など、からだを動かしやすくする補助具は積極的に利用しましょう。
- 足腰の弱ったと思われる方には、着脱しやすい下着や足の付け根を保護してくれるスパッツなどを選ぶなど、身につけるものを工夫しましょう。

寝てできる運動

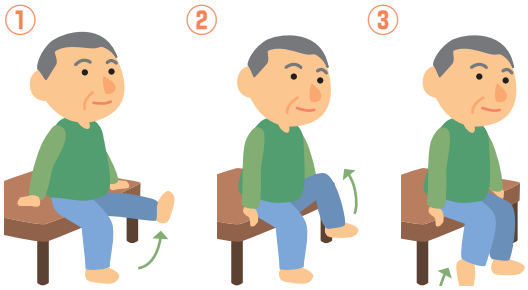


① 膝を立て、反対側の膝を伸ばしたまま足を持ち上げましょう。股関節の筋肉を鍛えます。

② 両膝を立て、おへそを覗き込むように頭を上げます。体全体を起こす必要はありません。両肩が少し持ち上がる程度でOK!

③ 両膝を立て、背中を床につけたままお尻を持ち上げます。体の背面の筋肉を強化します。

座ってできる運動



① 太ももの前側の筋肉強化です。膝を交互に伸ばします。膝下で座面を押すように行いましょう。

② その場での足ぶみです。股関節の筋肉を鍛えます。背筋を伸ばして行いましょう。

③ つま先を上げたり、かかとを上げたりと、交互に行います。ゆっくりとできるだけ大きく動かしましょう。

まさかマットで

新聞を取ろうとした玄関先でマットごと勢いよく滑り、尻もち転倒。勢いと恐怖で数分間倒れたままでした。後に友人に話すと、「私は流しの足元や玄関に敷物はしない。見栄えではなく体第一に」と助言されました。足腰に自信があると思っていたのはうぬぼれで、私も例外ではなかったと思い知らされました。まさか私…が、と祖母が話していました。

編集発行人

医療法人財団　日扇会

〒152-0031
目黒区中根2−10−20
TEL：03−3718−7281（代表）
FAX：03−3718−7736
ホームページアドレス：
http://www2.nissenkai.or.jp/

季刊紙　発行日：10月31日

理　念　医療は患者さんのために存在する

使　命　患者さんの「かかりつけ医」として地域医療に貢献します

基本方針

1. 私たちは、患者さんの権利と人格を尊重した医療を行います
2. 私たちは、プロとしての責任と誇りをもって自己研鑽に励みます
3. 私たちは、病院全体の力を結集して患者さんを支えます
4. 私たちは、信頼される医療を継続するため徹底したリスク管理を行います
5. 私たちは、全職員が思いやりとやりがいを持って医療を行う活気ある病院を作ります
6. 私たちは、担うべき役割を将来とも継続的に果たすため、安定した経営を維持します