社団医療法人 養生会　月刊発行新聞

かしま ほっとHOT ほっとhot 通信

1月号 Vol.372

令和6年（2024年） 1月1日発行

■編集/かしま病院広報企画室
■発行/社団医療法人養生会
〒971-8143
福島県いわき市鹿島町下蔵持字中沢目22-1
tel.0246-58-8010(代) fax.0246-58-8088

ご意見・ご感想は…
上記住所へ郵便、またはE-mailでお送り下さい。
かしま病院広報企画室 まで
kouhou@kashima.jp

ホームページ https://www.kashima.jp
かしま病院 検索

スマートフォン をご利用の方は、
QRコードを読み取り、アクセスしてください。
PCサイトと同じ内容がご覧頂けます。

1-2 養生会 年頭のご挨拶
中山 大（社団医療法人 養生会 理事長）
石井 敦（養生会 理事 兼 かしま病院 院長）
中山 文枝（養生会 理事 兼 かしま病院 診療部長）
中村 知史（養生会 理事 兼 かしま病院 事務部長）

3 杏林大学医学生
地域医療実習実施報告
コラム ひんがら目（199）
『小名浜医師会の旅行に行ってきました』
呼吸器科 部長　山根 喜男

4 ようこそ家庭医療へ!
リハビリPOST
福島県看護学会 優秀賞受賞
かしま荘通信

令和六年 養生会 年頭のご挨拶

中山 大（社団医療法人 養生会 理事長）
石井 敦（養生会 理事 兼 かしま病院 院長）
中山 文枝（養生会 理事 兼 かしま病院 診療部長）
中村 知史（養生会 理事 兼 かしま病院 事務部長）

社団医療法人 養生会
社会福祉法人 養生会
理事長 中山 大

新年明けましておめでとうございます。

旧年中は地域の皆様、職員の皆様に支えられつつ、また一つ大きな飛躍ができた年であったと感じております。本年も地域の皆様にとってよい1年であることを祈念いたします。

さて、日本は未曾有の少子・高齢化社会を迎え、財源も限られる中、社会保障の持続可能性を確保しなければならないという難しい時代をむかえています。医療・福祉サービスは改革による生産性の向上が求められており、この課題のために提案されているのが「地域包括ケアシステム」です。原案は予防と介護が中心でしたが、現実には皆さんが体感している通り、高齢者の救急医療問題が大きな課題となっています。病院を中心とした高齢者医療ニーズはしばらく減少しないと予測されており、脳卒中、心不全、肺炎、骨折などの救急疾患はむしろ増加すると考えられていますから、現状の病床数が維持されても、実質的には削減を意味することになります。更に、これらの病態は「治す医療」とは異なり、「癒し・支える医療」です。病院だけでは完結できない問題であり、介護施設も含めた切れ目のない対応が必要となります。これこそが、我々に求められる大きな役割であると、改めて認識する必要があるでしょう。

一方で、広義の居宅における要介護者は、過少医療にならぬよう、既存の医療システムを効率よく利用できる双方向性のネットワーク構築も肝要です。その様な観点から、地域内で展開が始まろうとしている、医療機関と介護施設の連携を進めるうえで、地域の先駆者である我々社団医療法人、社会福祉法人養生会が担う役割はかなり大きなものであると痛感しています。

今後更なる協働体制強化を図り、より公益性の高い組織体として、地域にとってかけがえのない組織、地域包括ケアシステムのハブとして昇華して行こうではありませんか。

養生会 理事 兼
かしま病院 院長
石井　敦

新年おめでとうございます。

今年も「地域医療と全人的医療の実践」を基本理念に、当法人が目指す「面倒見の良い病院」としての役割を果たし続けることができるよう努めてまいります。

さて、かしま病院では、逼迫した当地の救急医療体制を立て直すべく、昨年から救急車応需率向上のためのプロジェクトを立ち上げ、全職員をあげて鋭意取り組んでおります。

「かしま病院が診療要請を断ったら、その患者さんはその後どうなるかを 想像してください」という中山大理事長のメッセージを受けた全職員が、それぞれの立場から考え「求めに応じるのはかしま病院の当然の使命である」という結論のもと、各部署・多職種が一丸となって「どうしたら断らずに求めに応じることができるだろうか?」という逆算で、断らない救急を目指し取り組んでいます。

こうして、職員一人ひとりが受け入れることを前提として行動した結果、当院の救急車の応需率は劇的に向上しています。やると決めたらすぐに皆が一丸となって行動することができるかしま病院だからこそと、とても誇らしく思っています。

この取り組みの課題としては、慢性的な人材不足の中、いかに持続していくかです。当院の職員が常に地域になくてはならない存在として、社会貢献し続けることができる仕組みを構築したいと考えています。地域の皆様におかれましては、その様子を見守り、時に励ましのお言葉やご指導をいただけますようお願い申し上げます。

養生会 理事 兼
かしま病院 診療部長
中山 文枝

皆様、謹んで新年のご挨拶を申し上げます。

昨年は、新型コロナウイルス感染症も5類の分類となり新しい生活様式が浸透してきました。

当院の面会制限も解除され、入院患者さんの笑顔にご家族の絆の強さと人間の生命の回復には家族の力が必須であると改めて実感しております。

さて2025年には「団塊の世代」(1947~1949年生まれ)が後期高齢者(75歳以上)となることで、国民の5人に1人が後期高齢者という超高齢化社会を迎えます。労働人口の減少、医療、介護が必要となる人も増加すると予想されます。

そこで当法人の今年度のキーワードは「成熟と貢献」にしたいと思います。

昨年から初期臨床研修医と総合診療専攻医および指導医をチームとした「教育救急」を立ち上げました。医師が病気の管理だけでなく、介護調整などケアも必要な人が大多数いることを忘れずに、多職種と協働しながら、当院が果たすべき救急医療の実践をする取り組みです。市内医療機関の救急医療に従事する方々にもご指導いただき、虚弱高齢者、病気や障害とともにある人々が、この地域で豊かに暮らせる支援をしていきたいと思います。

医療は社会の一部であり人々の生活の中に存在するのが自然な姿です。医療の目的は病気やケガの治癒(キュア)だけでなく、その先の人間本来の「自然治癒力」「生活の質」の回復を図る(ケア)ことが何よりも重要です。

地域やそこに住む人々と対話し人生の物語に共感しながら、自分たちは地域に何を求められているのか、患者本人だけでなく、その家族や地域まで広い視点で診ることができる病院であり続けたいと願います。患者さんの生活に密着した、「一緒にがんばろうね」と伴走できる医療チーム、これこそが今後の高齢者社会に最も貢献できることであると考えます。

本年度も変わらぬご支援をお願い申し上げますと共に、皆様の健康維持を祈念申し上げて新年のご挨拶とさせていただきます。

養生会 理事 兼
かしま病院 事務部長
中村 知史

謹んで新春のお慶びを申し上げます。

私達が目指す「めんどうみの良い病院」、この病院像を今年も追及して参ります。

地域の民間病院の一つとしてかしま病院が予防/医療/介護福祉の面で力を発揮できる役割や果たすべき役割は多くあります。

とりわけ二次救急病院の一つとして高齢救急患者の対応に力を注ぐ救急応需力の強化は高齢化の進んでいるいわき市では決して避けて通る事はできません。また、回復期リハビリテーションを中心とした病床機能の整備、当地域唯一といえるフルアシスト腹膜透析の整備、訪問診療・訪問看護資源を活用した在宅医療への更なる取組、感染症への対応など、当院では多くの乗り越えていくべき課題があります。

現在当院では職種の枠を越えたプロジェクトチームを組むなどしてこれら課題の解決に取り組んでいます。

さらに当院では、家庭医・病院総合医の指導医達を中心に、医学生や初期・後期研修医、およびコメディカル職の実習生達も広く受入れて『教育型医療機関』としての役割構築にも強力な取り組みを始め、多くの研修医・学生たちを受け入れて「地域医療」を学んでもらう体制を構築しました。

昨年よりスタートした医療と地域を結ぶ活動「いとちプロジェクト」とのコラボ効果もあり、多くの若き医療者達が、当院や地域の多世代・他職種の皆さんと共に地域医療の実践や地域で暮らすことについて、実体験として学びを深めてくれています。

様々な取組の継続は勿論ですが、地域の医療介護福祉の問題を、病院単独ではなく地域の多くの医療機関や施設、各関係の皆さんと共に乗り越えていける連携体制・意識の構築を、当法人は一丸となって目指して参ります。

杏林大学 医学生 地域医療実習 実施報告

11月9日（木）・16日（木）と2週にわたり、杏林大学医学部生の地域医療実習を当院で行いました。
各回に2名ずつの計4名の医学生が東京からいわきへ足を運び、それぞれが積極的に実習に参加していました。今回は地域医療実習の様子をご紹介します。

Training

午前はかしま病院内の各部署を回るバックヤードツアーを行いました。バックヤードツアーでは、医師の指示のもと患者さんや携わる職種がどのように動き、連携を取っているかを実際に見ました。医師だけでは補えない部分は、様々な職種がお互いにフォローすることでチーム医療が成り立っていることも体験できました。その後は施設の見学も行い、入所者さんへの処置をはじめ会話やコミュニケーションの機会があり、「患者さんを診る」ことは病気だけでなくその人自身や生活背景までも総合的に診ることを体験しました。

午後は在宅部門のスタッフと訪問診療へ同行し、患者さんのバイタル測定やご家族との交流を行いました。在宅医療では本人もご家族も納得ができるよう何度もお話しをすることが大事で、改めて医療というのは患者さん本人とご家族の人生に寄り添うものだという学びを深めていました。水曜にいわきに到着して前泊し、木曜は一日通しての実習、金曜の朝に大学へ戻るというハードな日程でしたが、皆さん緊張しながらも実習を楽しみ、充実した様子でした。

ひんがら目（199）

小名浜医師会の旅行に行ってきました

昨年の11月に、日帰りではありますが、医師会の小名浜支部の親睦旅行がありました。親しくしているN先生から誘われ久しぶりに参加してきました。ご家族で参加の方を含めて18人と少人数ではありましたが、朝7時に鹿島街道の報徳観光バス駐車場を出発し、好天に恵まれ、鹿島神宮、犬吠埼灯台、水郷佐原、牛久大仏などを堪能し夜10時過ぎに帰って来ました。

案内をしてくださったバスガイドさんによりますと、鹿島神宮は伊勢神宮、香取神宮と並んで日本三大神宮のひとつだそうでして、清められた参道をかみしめ、本宮に参拝した後、厳となったさざれ石を瞼に焼き付け、奈良公園の鹿に因縁の深い鹿たちにも挨拶をしてきました。

鹿島神宮を出ると、バスは霞ヶ浦と鹿島灘に挟まれて南北に細長く走る北浦を右に見ながら銚子に向いました。

以前、テレビ番組のブラタモリで、千葉県は本州とは陸で繋がってはおらず、利根川と江戸川で境された孤島であると教えられましたが、その利根川を渡ると銚子です。活魚大衆料理店の「一山いけす」で、太平洋を眺めながら、海の幸を堪能しました。ガラス窓の外にはウミネコが獲物欲しさに集まって来ます。波間に黒いものが見え隠れしていて、さてはクジラかイルカかと期待しましたが、波に洗われ出没する浅瀬の岩でした。

活き魚で調子をあげ、犬吠埼へ出発。20年ぶりの犬吠埼灯台です。灯台の狭い階段を息を切らせて上り展望台に到着。眼下に太平洋が広がります。絶景をデジカメに収めようとしますが、怖くて両手は手摺りから離せません。年を重ねるにつれ高所恐怖症になって来ました。なぜか危ない方向に体が傾き、戻ろうとしても腰が動きません。硬くなった筋肉は制御不能です。ぐるりと一周するのが精一杯。階段に戻ってほっと一息。

帰路は、利根川を遡上し千葉県香取市へ。三大神宮の香取神宮には参拝せず、水の郷佐原の街並みを見学。倉敷や柳川を彷彿とさせる川沿いの街並みは小江戸めぐりの観光スポット。ここは、四千万歩の男、伊能忠敬先生が婿入りした村。先生は55歳で一念発起して全国測量を始められました。国指定史跡の「伊能忠敬旧宅」を見学しました。記念館もありましたが時間がなくて入れませんでした。旧宅そばの佃煮屋でシジミと唐辛子のビン詰めを土産に求めました。ただし、家に帰ってから確かめたら中国産でした。世の中そんなもんでしょう。

夕暮れの帰路は、夕食の牛久シャトーを目指して西に向かいます。グラデーションのきいた夕焼けを追いかけ、右に二峰の筑波山、左には遥か彼方に富士山が拝めました。二つの山が左右に同時に拝められるという僥倖は珍しいとのことです。

牛久大仏を通り過ぎて、牛久シャトーに到着した時には辺りは真っ暗闇になっていました。ここは明治時代の本格的ワイン醸造の発祥地であり、3年前に甲府市とともに日本遺産に認定されたそうです。ワイン好きの先生方にはたまらない夕食でしたでしょうが、小著はいわきに戻ってから自宅までの運転のことが脳裏をかすめ、ワインでなくノンアルコールを注文しました。「肉より魚」、甘党の人間にとっては、牛久よりは銚子が最高でした。

平素お世話になっている先生方との交流も修学旅行のようで楽しいひと時でした。

（呼吸器科 部長　山根 喜男）

ようこそ 家庭医療へ！

～ いわきに生きる家庭医育成への挑戦 ～

第167回

情けは人のためならず

石井 敦 病院長

自分のためではなく、他人のために行うことを他利の行動と言います。「情けは人のためならず」という他利の行動が、巡り巡って自分のためになるということわざがありますが、実は脳科学的には、相手の固有の状況に共感し、見返りを求めない主体的な他利の行動自体が、直ちに自分のためになることが証明されています。

アメリカ・セントラルフロリダ大学のソーン博士らの研究では、利他的な人は困っている人の感情を受け取って共感し、その人を助けることで脳の報酬系が活性化することを明らかにしています。報酬系とは、簡単に言えば脳の中の快感に関わる領域で、心地よい刺激や行動があると活性化され、快感をもたらすドーパミンの分泌を増やします。

また、アメリカ・マサチューセッツ大学のシュワルツ博士らが「人はどんなときに幸せを感じるか」という調査を行ったところ、「人に何かをしてもらったとき」と「人に何かをしてあげたとき」のどちらも幸せを感じるという結果でした。ところが、「人に何かをしてもらったとき」の幸福感は、プレッシャーやストレスで簡単に打ち消されてしまう一方、「人に何かをしてあげたとき」の幸福感は、たとえプレッシャーやストレスを感じることがあっても持続しました。つまり、他利の行動は自分の幸福感を長続きさせる効果があることがわかりました。

常日頃、困っている人の固有の状況や感情を受け取って共感し、「自分に何かできることはないか？」と考えて主体的に行動している総合診療医は、末永くとても幸せな人種なのかも知れませんね。

すべての人たちが、いつも相手を思いやる行動をとることができたら、争いは起こりえないばかりか、みんなが幸せに生きていくことができるでしょう。まずは自らがそうなれるよう精進してまいります。

かしま病院では、2008年度から家庭医を志す研修医や地域医療実習を行う医学生を受け入れています。このコラムを担当する石井敦病院長は日本プライマリ・ケア連合学会認定指導医として、研修医・医学生の指導を行っています。

リハビリPOST 第154回

フレイル

今回はフレイルについてご紹介します。皆様は、フレイルという言葉をご存じですか。フレイルとは年齢とともに筋力や心身の活力が低下し、要介護状態に至る前段階と位置づけられています。つまり「加齢により心身が衰えてはいるが、生活自体は自立している状態」ということになります。ただこのまま何もしなければ、遠からず要介護状態になってしまうということです。フレイルに陥る原因として、❶筋力低下などの身体的要素、❷認知症やうつなど精神的・心理的要素、❸独居や経済的困窮などの社会的要素が挙げられます。これらの要素のいずれかが低下するとフレイルとなってしまい、いずれ自力での生活が困難となり、介助が必要となってきます。また病気に対する抵抗力の低下もみられるようになったり、風邪にかかりやすくなったり、重症化するということもあります。

ただ一方で、「適度な運動」と「栄養バランスの取れた食生活」、そして「社会活動への参加」などを行うことで、フレイル状態から脱却できることもわかっています。またそれに加え医師への相談や罹っている病気に対する適切な治療・予防を行うことで要介護状態に進まずに健常時に近い状態まで回復する可能性があります。そのためフレイルは早期発見と早期対策が非常に大事です。最近の研究では、特に「社会活動への参加」頻度の低下が、フレイルの入り口になりやすいといわれています。就労やボランティア活動、趣味や稽古ごとなどのグループ活動、友人や知人との交流や近所付き合いなど、地域社会にかかわる活動に参加することがいつまでも健康に過ごす第一歩かもしれません。

言語聴覚士　佐藤萌、大泉加奈恵

かしま荘通信

百寿の祝い　12月15日（金）

12 /15（金）特養のご利用者様と職員で、百歳になられる利用者様の「百寿の祝い」を行いました。

職員と利用者様達と一緒に「百歳音頭」を踊り、大変喜んでいただけました。これからもお元気にお過ごしください。

福島県看護学会 優秀賞受賞

看護部健診課　大池 成美 さん

研究発表　「特定保健指導体制見直しによる初回支援実施率の変化 ― 効果的な実施体制を考える」

受賞のコメント

今回発表させていただいた、保健指導の取り組みについて評価され、優秀賞をいただけたことを光栄に感じています。

令和 6 年度より保健指導は、アウトカム評価が導入され、より効果のある保健指導が求められます。今後も質向上に向けて努力してまいりたいと思います。

保健指導に関わるスタッフの皆様に感謝いたします。ありがとうございました。