

平成28年度秋季防火訓練を実施しました

平成28年10月26日(水)、院内にて防火訓練を行いました。院内で火災が起きたという設定で、医師・看護師・コメディカル・事務職が参加しました。病院内での火災はあってはならないことです。万が一に備え参加者は真剣に行動し、自らの改善点を確認していました。



当日の様子

スマイルキャンペーンのご案内

当院では患者さまに気持ちよく受診していただける病院を目指し職員のスマイルキャンペーンを実施しています。

「いいね!」と思うような挨拶や笑顔がありましたら、各場所に設置している『いいね!BOX』に“いいね”カードをお願いします。



市民病院を支え、がんばって働く職員を紹介します。

市民病院を支える人

—職員紹介—

第1回：臨床工学技士 西脇技士



看護師さんの要望に答えて勉強会をしています。病院内に臨床工学技士は8人しかいません。医師や看護師がささいなことでも医療機器について相談できる環境作りを心がけています。他にも「CEだより」という院内報を通じて医療機器の情報を周知しています。また、その中「キキ」というマスコットがいます。医療機器の最後の2文字を取りました。意外(?)と病院職員からは人気なんですよ。

—市民病院では若手職員を中心に勉強会が頻繁に行われています。西脇技士は穏やかな人柄から院内の看護師に人気の職員の一人です。取材中にもその人柄が垣間見えました。

—どのような仕事ですか。

臨床工学技士(CE)は病院内の医療機器の操作や修理点検が仕事です。例えば、人工呼吸器や人工透析の機器をご存知ですか。時には医師と共にこれらの医療機器を使って患者さまの状態を維持し、治療をします。

—なぜ市民病院に就職したのですか。

入社して5年目です。医療機器の幅広い知識を身に付けるために市民病院に就職しました。吹田市民病院の特徴としては医師や看護師とのコミュニケーションが取りやすい雰囲気があり患者さまのためを思っみなさん働いています。

—医療機器の勉強会や広報活動に力を入れてますね。



「CEだより」(左)とマスコットのキキ(右)



今回は認知症と寝たきりの予防について特集しました。認知症や寝たきりにはなりたくないから運動する、読書をする、というのも一つかもしれませんが、本来、体を動かすことや知的活動はそれ自身が楽しいものです。楽しいから続けられる!こう思うことこそが万病に効く薬ではないでしょうか。

さて、今号から編集スタッフが変わりました。病院で働く様々な職員の人となり分かり、吹田市民病院に愛着をもっていただくような紙面づくりをこころがけていますのでよろしくお願ひ致します。

平素より市立吹田市民病院だよりをご愛読いただきありがとうございます。ご意見がございましたら市立吹田市民病院までご連絡ください。

この冊子は2000部作成。一部当たり33円です。

●編集・発行 市立吹田市民病院 広報委員会

吹田市民病院 だより No.62

〒564-0082 吹田市片山町2丁目13-20
TEL (06) 6387-3311
FAX (06) 6380-5825
ホームページ
http://www.city.suita.osaka.jp/hospital
メールアドレス
shomu@mhp.suita.osaka.jp

特集 認知症と寝たきりの予防

「健康寿命」という言葉を聞いたことがありますか。健康寿命は男性で71歳、女性で74歳とされています。誰もが体や頭の衰えをなくし、いきいきした生活をおくりたいと願っています。日本における認知症の患者数は462万人(2012年・厚生労働省調べ)で、軽度の認知症も合わせると65歳以上の方で、4人に1人が認知症かその予備群といわれています。

今回は市民病院の医師・看護師に認知症と寝たきりの予防について話を伺いました。



認知症×医療 これは認知症のサイン? 認知症予防の特効薬は?

《インタビュー》

当院に昨年赴任しました、神経内科の中野美佐部長にお話を伺いました。

—昨年、先生は長く勤められた市立豊中病院より赴任されました。吹田市民病院の雰囲気はいかがですか?



中野 美佐 部長

吹田市民病院は医師と看護師、薬剤師、リハビリ技師などの職種間の垣根が低く、病棟で一人の患者さまについて活発な意見交換がなされています。特に薬剤師が外来や病棟で医師の投薬内容のチェックを詳細にしているのが安心感があります。

—先生は認知症について長年診てこられました。現在と昔で認知症の医療はどのように変わってきましたか?

昔は認知症の薬の数は限られていましたが、今は精神症状の改善薬を含め種類が増えています。MRIなど画像診断も進歩しています。しかし認知症進行期になるとやはり治療が困難なことには変わりありません。地域で認知症の予防や対策を充実していくのが効果的だと思います。

—「これは認知症かな」と本人や家族、周りの人が気にかかるサインのようなものはありますか?

年齢相応ではない記憶障害、日付や時間の感覚が分からないなどの症状が出たら認知症を疑います。認知症は早期発見、早期介入が大事です。治療可能な認知機能障害もあります①。早めに受診してください。

—認知症の予防について、今までの経験を踏まえて詳しくおしえてください。

認知症の予防は、有酸素運動と知的活動の継続、それに生活習慣病(高血圧、高脂血症など)にならないことが挙げられます。

大切なのは意識して脳の様々な機能を使い続けることです。また、若いときから知っておいてほしいのは脳内の血管の動脈硬化を防ぐことです。

高齢になる程、心房細動のある方は増えます。この心房細動は大きな脳梗塞を起こしやすいため、抗凝固療法を行い脳梗塞を予防することも必要です。また転倒事故での頭部打撲も気をつけなくてはなりません。人との会話は脳の働きを活発にするので、一人暮らしの方も地域で人的交流が持てるような取り組みをしていくことが必要です。

—最近、高齢の方の自動車事故等も気になります。中野部長の温かな人柄とやさしい語り口は市民病院職員の間でも評判です。貴重なお話をありがとうございました。



①治療可能な認知機能疾患は慢性硬膜下血腫、正常圧水頭症、脳腫瘍、甲状腺機能低下症、ビタミンB1欠乏症、髄膜炎、せん妄、高齢者てんかんなどがある。

| 主な認知症 | 特徴 |
|-------------|-----------------------------------------------------|
| アルツハイマー型認知症 | 全体の半分近くを占める。ゆっくりと進行するのが特徴。 |
| 脳血管性認知症 | 脳梗塞や脳出血が原因で起こる疾患。生活習慣病や外傷が原因で発症する。 |
| レビー小体型認知症 | 発症初期から幻視が現れることが多い。 |
| 前頭側頭葉変性症 | 40代から発症する若年性認知症の一つ。全体の2.5%程度と発症数が少なく、本人に自覚がないことも特徴。 |

寝たきり×ノルディック ノルディック・ウォークキングは寝たきり予防の救世主?



ノルディック・ウォーキング (以下、NW)

両手に持ったウォーキング用のポールで地面を突きながら歩くスポーツ。元々は北欧でクロスカントリー選手のトレーニングでしたが、現在ではリハビリテーションの一環として医療分野にも取り入れられています。

《インタビュー》

吹田市民病院でNWに熱心に取り組む、呼吸器アレルギー内科 辻文生部長にお話を伺いました。



辻 文 生 部 長

—NWの魅力は何でしょう。

NWは歩行スタイルを変えることによって子どもから高齢者までの健常者をはじめ、アスリートから疾患を持つ患者さままで幅広く適応していることがあげられます。

また運動効果として、適正な長さのポールを持つことにより、背筋が伸び、正しい姿勢で歩くことができます。自然と歩幅が広くなり、歩行スピードが上がります。また、両手でポールを支えるので、膝や腰への負担が軽減されます。

—ところで、辻先生は呼吸器アレルギー内科医ですが、NWと呼吸器の病気の関連性はありますか？

私が診ているCOPDをはじめとした慢性呼吸不全の患者さまは呼吸困難感から外出を控えたり、社会的に孤立しがちな方も少なくありません。その結果、さらに筋力が低下し、抑うつを発症する方もいます。患者さまにとっては歩くということが肺にとって一番良いのです。また、自らの力で歩くということで自己効力感も高まるという心理的な効果も大きいです。



昨年の健康フェスタではNWの実演が行われました

—なるほど。吹田市民病院ではどのような取り組みをしていますか？

当院では全日本ノルディック・ウォーク連盟が認める指導員資格をもった医師、理学療法士、看護師らが患者さまに対して呼吸リハビリテーションの一環でNWを導入して指導しています。

—辻先生はNWの活動をよくなさっていると聞いています。

昨年は吹田市の健康フェスタでNWの講演を行いました。また、第5回日本ノルディック・ウォーク学会学術大会が吹田市で開催され、大会長を務めました。

吹田市では積極的に行政が高齢者の健康増進のためにNWを行ってほしいようになりました。今後も少しでも多くの人にNWを知ってほしいです。

—最近ではNWがよくテレビや新聞などに取り上げられ、実際に目にすることも多くなりました。

私もNWを始めた当初は「杖みたいで恥ずかしい」という声がありましたが、今では「外に出かける機会が増えた」、「仲間が増えた」との声を聞いています。

—辻部長は精力的に院内外において活動されている医師の一人です。貴重なお話をありがとうございました。



リハビリテーション科より

吹田市民病院リハビリテーション科では日本呼吸ケア・リハビリテーション学会学術集会や日本ノルディックウォーク学会にて、COPD患者さま対象に通常の呼吸リハビリ（筋力トレーニング、ストレッチ、呼吸方法等）に歩行練習を実施した群（通常群）とNWを加えた歩行練習を実施した群（NW群）との効果を比較し報告してきました。その結果、NW群の方が通常群より歩行距離、生活の質（QOL）、一日の歩数が有意に改善したことがわかりました。つまり、COPDをはじめとする呼吸器疾患患者のNW導入効果が確認されました。

認知症×看護

吹田市民病院ではじまる認知症ケア

《インタビュー》

やえい

当院では、認知症を専門とする彌榮香子認定看護師が働いています。看護師の立場から認知症についてお話を伺いました。

—認知症の認定看護師（②）を取得したと聞きました。彌榮さんは普段どのような仕事をされていますか？ また、認知症認定看護師を取得しようと考えたきっかけをおしえてください。

主に呼吸器疾患や糖尿病の患者さまが多いB5病棟で働いています。高齢者の方が多く入院してこられます。高齢者の方にとって入院という環境の変化は想像以上にご本人に様々な影響を及ぼします。自分自身の看護がこれでいいのかと疑問を抱くことも多くなり、認知症看護を勉強したいと思っていました。そのような時に看護師長から認知症看護認定看護師の教育課程の受講を勧められたのがきっかけで、認定看護師を取得するに至りました。

—これからどのようにして吹田市民病院で認知症について取り組んでいきますか？

平成28年12月から「認知症ケアチーム」が立ち上がり、各病棟のラウンドが開始となりました。医師や看護師、薬剤師などの多職種で連携し、せん妄や認知機能の低下した患者さまへのケアを考えていきます。

また、院内の看護師に向けて認知症研修を行っています。受講後に「認知症看護を実践できそう」といった前向きなコメントを頂き、とても心強く感じています。

—最後に、看護師の立場から認知症予防についておしえてください。

認知症の予防について気になされている方は多くおられると思います。認知症の予防として、食事、運動、睡眠、嗜好などは生活習慣病の発症予防に関連しますが、これらがアルツハイマー型認知症や脳血管性認知症などの予防につながると言われています。また、運動は身体機能だけでなく認知機能低下の予防にもいいと考えられますので、可能な範囲での適度な運動を生活の中に取り入れてははいかがでしょうか。



認知症の院内研修の様子

認知症ケアチーム

多職種で、認知機能のある患者さまのケアを考えます



リハビリ技師 医師 看護師 薬剤師 社会福祉士

—当院では認定看護師の資格を取得している職員が毎年増えており、現在9名です。どの看護師も専門の知識・技術をもって精力的に活動し、さらに良い市民病院を目指しています。貴重なお話ありがとうございました。



②平成18年より始まった制度。認知症の各期に応じた療養環境の調整およびケア体制の構築や行動心理症状の緩和・予防についての知識と技術を習得している。全国の病院で認定看護師数は約600名。