

ひとから真に求められる『心のケア』を考えます

ベトレヘムの風

発行：ベトレヘムの園病院 隔月15日発行 編集：広報委員会
住所：東京都清瀬市梅園三丁目14番72号 ☎042-491-2525 URL: <http://www.betohp.com>



No. 78

高齢者の快適通勤 ～アスリートスタイルと寄り道のススメ～

院長 青木 信彦



自宅から前任地（多摩北部医療センター：東村山）までの通勤はベトレヘムの園病院とあまり変わらなかったのですが、その前の病院（多摩総合医療センター：府中）は自宅の目の前で、典型的な職住近接でした。病院という限られた

環境とほんのわずかな通勤距離の往復の毎日でした。ついつい、土日も病院に行ってしまうことになりました。

一方、ベトレヘムの園病院に赴任して初めの2年間は、自宅から自転車⇒ 駅【電車(武蔵野線)】駅から自転車⇒ 病院

でしたが、今年からは歩くことにしました。

自転車は危ないのです。とくに朝の通勤ラッシュ時間と夕暮れ時に、狭い道路はハイリスク状態となります。さらに知人が自転車事故で脊髄損傷になったのを聞いて、自転車は止めました。

その結果、

自宅から20分徒歩⇒【電車の中でひと休み】駅から20分徒歩⇒ 病院

という按配です。毎日往復で80分の歩行となっています。

通勤時の服装は、すでに年齢的にもスーツ姿は卒業ですので、歩きやすいアスリートスタイルとしました。毎週日曜の卓球練習に行く時と同じ恰好です。

ここで特に大切なのはクツです。最近のスポーツシューズは軽いにもかかわらず靴底はしっかり厚くなっていて、かつ足にピッタリするのです。足腰への負担が少なく、長距離でも疲れません。

さらに、通勤中の事故防止対策として、遠くからでも目立つグッズも取り入れました（車に轢かれると大変です）。

この通勤の楽しみは、散歩同様にのんびりと歩きながら街並みを観察したり、通勤する若者に交じてセカセカと急いだりと、気ままに歩くことです。

電車の中での人間ウォッチングも貴重な勉強となっています。

そして何よりの楽しみは、帰宅途中に西国分寺駅前の100円ショップに立ち寄ることです。ここでは何でもそろっています。ないものはない、驚くばかりです（ついつい余計なものまでも買ってしまうという欠点はあります）。

習慣が身についてしまい、ここに立ち寄らないと1日が終了したという実感がわかなくなりました。西国分寺駅に着くと吸いこまれるように100円ショップに入ってしまう（薬物中毒患者がクスリに引き付けられるのと同じような感覚ですね（笑））。

実に、今の世の中は、

「100円ショップ」＋「スーパー（マーケット）」＋「アマゾン（通販）」この3つで日常生活に必要なものは、すべて調達できてしまうのですね。

まだまだ通勤初心者ですが、この通勤が快適と感じられる限り、これからも現役で仕事ができるような気がします。

みなさんも通勤に、アスリートスタイルと寄り道はいかがでしょうか！

早いもので、今年最後の「ベトレヘムの風」となりましたが、来年も合言葉は「健康で仕事のできることに感謝！」でまいりましょう。



黄色の手袋と、バックバッグの事故防止グッズ

2016・健康まつりへの参加!



今年の「ふれあいバザー」出店に向けて8月後半頃にバザー係を発足し、「患者様との手作り」をコンセプトに、一から準備を始めました。リ



ハビリ科スタッフ全員でアイデアを出し合って商品を決出し、各作品ごとに担当を決め材料を揃えていきました。

9月後半には作品作りがスタートし、カレンダーやタンブラーに使用する絵をはじめ、患者様と協力しながら作業を進めていきました。10月に入り徐々に作品が出来はじめると、一気に現実味が増していきました。

10月後半には、前哨戦として院内バザーにも参加させていただき、なかなかの手応えを得ることが出来ました。一部の商品は増産する程でした。そして、いよいよ本番を迎えるにあたり、ディスプレイや看板作りなどラストパートに入りました。

患者様にも売り子や店舗巡りに参加していただくため、入念に打ち合わせをし、タイムテーブルを作成して本番の日を迎えました。



準備の段階から、ご家族にもバザーの話をしていたので、当日は、たくさんのご家族がいらっしゃいました。そして身内の方が作られた作品をご覧になり、ご購入していただきました(ありがとうございます!)。中には、感動されて涙ぐむご家族もいらっしゃいました。



今回のバザーはリハビリテーション科としては初めての試みでしたが、患者様と時間をかけて作ってきた作品が商品となり、たくさんの方に見



ていただき、ご購入していただけたことが本当に嬉しかったです。また、作品を制作している時の患者様の楽しそうな顔や、当日、売り子として販売

している時の嬉しそうな顔を見ることができたことは、リハビリスタッフ全員の喜びでもありました。

これからも、このような活動を通じて、患者様と一緒に喜びを共有していきたいと考えております。

【ある患者様の反応】

普段のリハビリでは自発性が乏しく、離床に対しネガティブな発言が多い方でも、「健康まつりに行きませんか」とお誘いすると、「うん、よし行こうか」と楽しみにしていた様子でした。車椅子で各出店を案内していると「あそこで洋服をみたい」と普段とは違った雰囲気に関心が湧くことで、自ら車椅子を操作して移動していました。店員さんと商談をして、お気に入りのカーディガンを購入できたようです。その後はカフェでコーヒーを飲みながら、お金を出し合って購入したコロッケを食べたり、ソーラン節を観賞したりと、お祭りを堪能しました。病室に戻る途中で「こういうのもいいね」と笑顔で言っていただけたことは、私にとっても嬉しくもあり、また院内で完結することなく社会との繋がりを持つ重要性を改めて感じました。

(リハビリテーション科：浅井 加寿子)

11月3日、健康まつりに参加しました。秋のよい天気にも恵まれ、総勢63名の方が『血管年齢測定』にお越しいただきました。実年齢との差に一喜一憂、ご夫婦やお友達とアトラクショナルに楽しんでいただく様子も見ることが出来ました。普段の病院とは違う表情で、皆さんに楽しんでいただけたのではないかと思います。



(医療相談室：宮本 佳苗)



第16回 院内研究発表会が行われる

平成28年10月19日(水)に午後1時30分からベトレヘムの園病院の会議室において、一般演題8題、休憩を挟んで教育講演「日本一の療養型病院を目指して」(青木院長)、発表の後で院長賞(賞品は忘年会の席上で授与とのこと)として5名の演者が選ばれる。8名の演者が職務内容の研究発表に臨んだ。

1. 「同じ体験をした人たちが繋がることの意義」慰霊祭～ホッと一息を通じて

発表者 / 医療相談室：大和 理恵

患者さんの死亡後、遺族への病院オリジナルの取り組みと、夫の死亡という同じ経験をした家族が、修道院の活動「ホッと一息」を通じて支えあっている事例を紹介し、繋がることの意義を考えたい。



2. 「当院に於いて帰天されたパーキンソン病症例の検討」

発表者 / 医局：前村 大成

パーキンソン病の経過・予後を熟知し、今後のより良き療養に資することを目的に、当院に平成19年から27年の9年間に入院し帰天されたパーキンソン病患者31症例の診療データをもとに、分析結果をまとめた。



3. 「当院における入院患者の表皮剥離に関する臨床的研究」

発表者 / 看護部：窪田 由佳

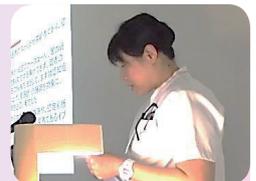
アクシデントの多くを占めている表皮剥離の発生には多数の要因が関与すると考えられる。表皮剥離の予防を最終目標として、今回は当院における実態を前向きに調査、分析し、当院における特徴及び予防の可能性と期待について報告したい。



4. ～やすらぎを運ぶかわりを目指し～

発表者 / 看護科1階：小川 のり子

認知症研修を行った中で、ユマニチュードの考えに共感し、当院の理念である「慈しみの心」を合わせ3つの項目を上げ「慈しみのケア技術」としスタッフ全員で実践した。するとケアする側に患者の心を読み取ろうとする気持ちや、より丁寧に患者に接するなど、自分自身の気持ちの変化が生まれる結果となった。そんなスタッフの変化を知り、患者の変化を知りたいと考えここに報告する。



5. 終末期における皮下注射の使用実績

発表者 / 薬剤科：後藤 佐恵

当院では、終末期に大量皮下注射を行う事例が多いが、終末期であるために施用はその状況に応じて実施され、終了後は施用量や日数などを振り返ることも少ない。そのため、禁食になった後にどれくらいの量を使い、何日間実施したのか漫然としか理解されていない。そこで、使用実績を調べて実際の数値を認識することにした。



6. 禁食前の栄養状態と予後の関連性

発表者 / 栄養科：廣瀬 孝洋

高齢者の多くは低栄養になっていることが多く、低栄養であることが感染症の罹患や褥瘡の発生、サルコペニアなどの危険因子であることは知られている。そこで今回、低栄養が禁食後の予後と関連性があるのか栄養状態の指標である血清アルブミン値(Alb値)、BMIを用いて検証をしたので報告する。



7. 簡易血糖測定器の比較検討

発表者 / 臨床検査科：阿部 愛

2016年2月より、病棟で使用している簡易血糖測定器が変更された。新しい機種を導入するにあたり、比較検討を行ったので報告する。



8. 認知症高齢者へのコラーゲン療法の可能性

発表者 / リハビリテーション科：山下 美保

認知症高齢者の中核症状の治療、及び精神機能面に対するコラーゲン療法の有用性について検証した結果、コラーゲン療法による認知症高齢者の認知機能の活性化と、精神的安定化の効果が示唆された。



☆教育講演「日本一の療養型病院を目指して」(院長：青木 信彦)

ひふの話

その
31

市川 雅子(皮膚科医師)

糖尿病と皮膚

食事の炭水化物(糖質)は消化されてブドウ糖になり、細胞に取り込まれてエネルギー源として利用されます。血液の中のブドウ糖(血糖値)が高くなると、膵臓から分泌されるインスリンというホルモンの働きにより下げる方向へ、逆に食事が取れないなど血糖値が低くなると、膵臓や副腎などから血糖値を上げるホルモンが出てきます。そのように体の中では血糖値が極端に高すぎたり低すぎたりしないように調整されています。

糖尿病には主として1型と2型があり、日本では全糖尿病患者の約9割が2型(体質と生活習慣から発症するタイプ)です。糖尿病になると血糖値の高い状態が続き、さまざまな症状を引き起こします。代表的なものは、口渇・多飲・多尿、だる

さ、体重減少などですが、2型の場合、ゆっくり進行することが多いので初期には自覚症状が殆どありません。糖尿病の3大合併症は、網膜症(視力低下)、腎症(腎臓の働きが低下)、末梢神経障害(皮膚の感覚が鈍くなる、しびれるなど)です。

糖尿病のコントロールが悪い時に見られる皮膚症状はたくさんあります。手足などの感覚が鈍くなるため、ちょっとした傷に気づかず悪化し壊死をおこし(糖尿病性壊疽)ひどければ手足を切断することもあります。皮膚のかゆみもよく見られます。糖尿病そのものでも痒くなりますし、糖尿病からくる腎障害による痒みもあります。種々の感染症にかかりやすくなり、皮膚の場合、白癬(水虫)などのカビ、ヘルペスなどのウイルス、そして化膿菌による炎症がひどくなったりします。すねの皮膚が赤黒く硬く凹んだようになったり、首の後ろから肩にかけて皮膚が腫れたように硬く隆起することがあります。

糖尿病は、コントロールが大切。食事と運動、必要なら薬を使い、定期的に通院して血糖値の良い状態を保ってください。

自衛消防訓練審査会に参加して

平成28年9月14日(水)に清瀬市コミュニティプラザひまわりで行われた審査会当日の天気は曇りでした。晴天ではありませんが、例年のように暑くなく、訓練には丁度良かったと思います。自衛消防訓練審査会に参加された方々全員が、職場の代表として、優勝めざし、真剣に取り組んでいる姿がとても印象的でした。

病院の代表のお二人も、仕事の合間の練習で大変だったと思いますが、とても素晴らしい、出来れば、病院の職員の皆さんにも見ていただきたかったと思いました。

(事務部：増田)



お知らせ

公開健康講座

日時:平成28年11月29日(火)

場所:当院2階会議室

内容:「食事介助を体験してみよう ~飲み込めるってすごい!~」

講師:岩川・斉藤ケアワーカー、看護師、補助食品業者

ベタニアの家 チャリティーコンサート

社会福祉法人 慈生会

~ベトレヘム学園&ナザレットの家合築新築支援~

平成28年12月6日(火) 開演18:00(開場17:30)

■第1部 朗読と音楽 ■第2部 うたと演奏 NPO法人アパ音楽の森

練馬文化センター 小ホール 全席自由 ¥3,000

インフルエンザ予防接種について

今年も平成28年10月中旬~平成29年2月末まで、接種希望の方は医事課窓口までお問い合わせください。

問い合わせ先/

医事課 ☎ 042-491-2525

クリスマス会

平成28年12月20日(火)

ミサ/14:00

キャンドルサービス/16:20~

編集後記

天高く馬肥ゆる秋は、収穫の季節。という事でボランティア園芸部の協力を得てサツマイモの収穫を行いました。収穫されたサツマイモを患者様が手に持ち写真を撮ったり、収穫することは出来なくても、「次は大きいのが掘れるかな?」とワクワクしながら見て楽しんでいた患者様の顔がありました! 少しでもこの病院に入院して良かったと思ってもらいたい、職員皆そんな事を考えながら楽しい時

間を過ごすことが出来ました。園芸部の方々、来年も美味しいサツマイモを期待しています(^^) / (H・K)

