



記念樹

発行者
医療法人 大分記念病院
大分市羽屋四丁目2番8号
TEL 097-543-5005
ホームページアドレス <http://oitamh.jp>

2021年1月15日 Vol.133

謹賀新年

日本の医療を変えよう

医療法人大分記念病院は昨年創立40周年を迎えました。特に光陰矢の如し。病院開設の少し前、ヨーロッパの国々の医療視察に参加したことがありました。

新しい医療の在り方を学ぶことが出来

ましたが、ことに関心が深かったのは医療現場での職員数の多さでした。欧米では当時、入院病床100床あたりの職員

数は400人、500人と当時の日本の職員数とは比較にならない数でした。ここに最後に訪れた北欧スエーデンの首都ストックホルムの病院は100床あたりの職員数が1,000人と桁外れに多く、院長の話では世界一だと仰っていました。1,000床の病院で一万人の職員があり、その内医師が1,000人とのことでした。

私はこの視察旅行の後、私達が目指さねばならないのは欧米型の病院作りであると確信するようになりました。

近年、家人が体調を損なつて病院への入院を繰り返すことがあり付き添つていましたが、看護師を始め職員全ての皆さ

んが如何に多くの仕事をカバーしておられるか良くわかりました。医師の忙しいのはご存知の通りですが、その他の職員の皆さんも我が身を削つて尽くしておられます。とにかく忙しいのです。

病院は「患者中心のチーム医療」を謳っていますが、それを実行するには余りにも職員数が少な過ぎます。現在私どもの

医療法人大分記念病院ではベッド数100床あたり240名と欧米の半数です。私が調べた限りでは大学、国・公立病院の職員数は136名から255名でした。高名な民間大学病院では272名と高いのですが、それでも欧米には及

びません。

日野原重明先生の聖路加国際病院の職員数は100床あたり400人と欧米並みですが、病床数520床に対して医師数は415人、看護師数は931人と世界一を誇ったストックホルムの病院と変わらず世界のトップにあります。日

野原先生の実行力の素晴らしさに改めて深い感銘を覚えました。

日野原先生は50年前、日本の医療は歐米に比べて50年の遅れがあると仰っていましたが、更なる格差があるのでないでしょうか。医療の質を良くするために職員数を増やすことによって職員の方々の人権を守ることが出来れば「患者中心の医療」も実行出来、国は豊かになります。

時あたかもコロナ禍の真っ最中。世界中の国々の生産低下、資産の消滅著しい中、世界はどう動くべきでしょうか。私達はこのコロナ禍を奇貨として、世界平和を樹立すべく全ての国が立上がりねばならない時と考えています。

そのためには日本の医療を抜本的に改めて、医療の質の改善とコロナ禍を収束させるべく日本の英知を傾けてゆかねばならぬと思っています。



フレイル、ローマ(ロマセティブ・シンクローム)、ナルコペニア

フレイル、ローモ、ナルコペニアはいずれも「加齢」によつて起つて「衰弱した状態」を指していまます。今回は3つの言葉の違いを簡単に説明します。

フレイルとは虚弱、脆弱、老衰を表すフレイルティー(Frailty)と云う英語に由来する日本語です。体の衰えだけでなく、心の衰えや経済的な不安も含んでいます。フレイルの段階は適切な運動、栄養、人とのかかわりを通じて、介護を必要とする状態からまだ介護を必要としない生活に戻るまでの時期なのです(図1)。

元気で長生きするにはどうしたらいいのでしょうか?また後で少しお話をしたいと思います。

ロモティブシンクローム(運動器症候群)は日本整形外科学会が提唱した言葉で、主に運動器の障害、つまり筋肉や骨、関節の衰えによって運動機能が低下した状態を指しています。

ナルコペニアはギリシア語で筋肉を意味する「ナル」と少ないと意味する「ペニア」の造語です。加齢

や病気により筋肉量が減少すると、全身の筋力低下から身体機能が下がつてしまします。今まで当たり前にできていたことが難しくなつてしまつます。バランスの悪い食事や運動不足が原因で、筋肉の量が減り、そのためさらに運動量が減つてしまつことでナルコペニアはより進行してしまいます。

元気に年を重ねるためにどうかること

とはあります。そのキモとなるのは食事と運動です。バランスがよく、十分な栄養量をカバーする食事。お年を重ねるにつれて食事量が減つていく方が多いです。歯周病や虫歯で歯を失つたりして噛めないお口になつていくとともに要因の一つでしょう。できればかかりつけの歯医者さんを決めておいて、歯周病のチェックをしてもらうなど、できるだけ噛めるお口を保つべきましょ。

「じゃんとお味噌汁とつけもの」で済ませてしまつこと、ありませんか?この場合、カロリーとタンパク質が不足している方が多いのです。カロリーが

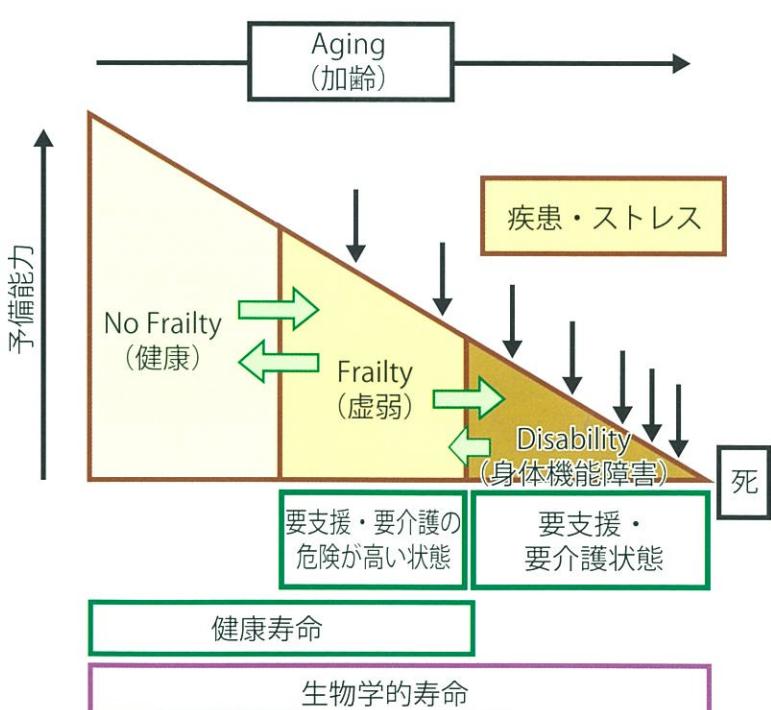


図1 フレイルの位置付け

出典:長寿医療研究センター病院レター 第49号

虚弱(フレイル)の評価を診療の中に

<http://www.ncgg.ge.jp/hospital/pdf/Hospitalletter49.pdf>

足りなくなると生き物は筋肉や脂肪からエネルギーを取り出さうとします。結果的に筋肉量が少なくなり、動かなく(動けなく)なつてしまつ悪循環になつてしまします。低栄養状態やバランスの悪さから骨折しないよう、また移動能力の低下を招かないよう、しっかりタンパク質をとつて今備わっている筋肉を維持しましょう。

た腰が悪いから動かないほうがいいと自分で思い込んでいませんか?かかりつけ医に相談してできる運動を始めてみましょう。転倒して骨折しないためには筋力を落とさないよう、日々から体を動かすことが大切です。「もう年を取ったから」とあきらめなつて「健康寿命」を重ねていきましょう。(松島 文子)

はやの里便り



食べる

管理栄養士により、季節感を感じられるようなバラエティに富んだメニューが提供され、嗜好や持病の影響で食べられない物に関しても対応しています。



温まる

広々とした浴室、各所に手すりを設置し、座ったまま浴槽に入ることができますように環境調整しています。お体の不自由な方も安心して服を着替えたり、ゆっくりとお湯に浸かることができます。



大分記念病院 デイサービス森のコーラスをご紹介します

デイサービス森のコーラスは、利用者の方々の「自立した生活と自信の回復」を目指しています。健やかで安心、安全な日常生活を楽しみながら、いきいきとデイサービスに通い、また過ごしたいと思える事業所作りを目指しています。月曜から金曜(祝日は営業)の午前9時から午後5時までのなかで、利用者の方々が、自由に利用日と利用時間を選んでいただくことができるとともに、一人一人の生活リズムや要望に沿ったプランを提案させていただいている。食事や入浴の支援の他に、心身の機能向上を目指した体操やレクリエーション、セラピスト指導のもとで生活活動や社会参加のための個別訓練を行っています。

大分記念病院 デイサービス森のコーラス
管理者 石井 啓介

楽しむ

趣味や趣向に合った作品制作活動に加え、カラオケやレクリエーション、お花見や敬老会、クリスマス会など季節ごとの行事のなかで、利用者の方々同士が交流を深めていけるような機会を作っています。



体を動かす

7種類の運動機器を設置しており、リスク管理を行いながら、体調や体力に合わせた体操や運動を行うことができます。洗濯や掃除、外出など生活するうえで解決したいことに着目し、利用者の方々一人一人の生活に合わせた目標づくり、生活動作の機能訓練を行っています。



お問い合わせは
TEL 097-543-6400

住所表記が変わりました。大分市羽屋四丁目3番26号

インフォメーション



血糖値が上がりにくい「食べ方」について

糖尿病の食事療法では、食事量やカロリーばかりを気にしてしまいがちで、ストレスが溜まってしまう方が多いのではないか。『食べる』ことは非常に幸福感を得ることができる、楽しい食事は気持ちを豊かにします。「食事制限」ではなく「食事管理」として考え、『食べる』ことを楽しめるように、血糖値が上がりにくく食べ方を紹介します。

1日3回(朝・昼・夕)

規則正しく食べる

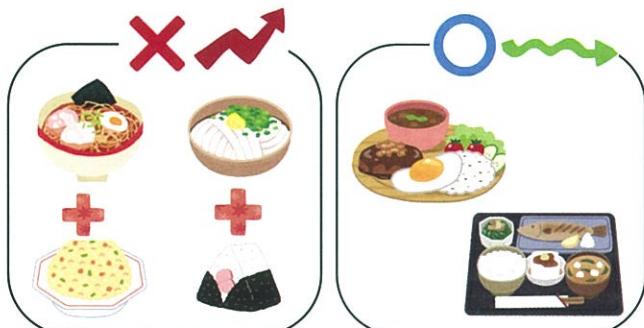
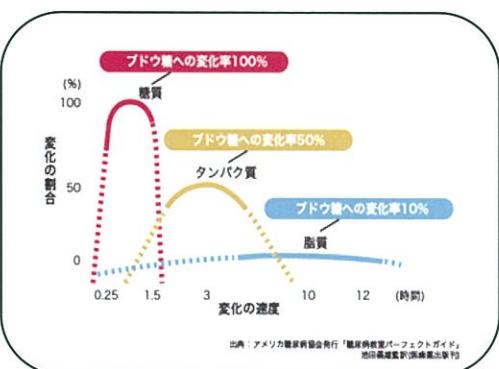
一度にたくさん食べると血糖値がぐんと上がってしまうので、一日に必要な食事量を3回に分けたほうが血糖値を抑えられます。また、食後に上がった血糖値を次の食事までに充分に下げておくには、食間に一定の時間をおくことも大切です。

主食のみの食事は避ける

ご飯、パン、麺などの炭水化物(糖質+食物繊維)は消化吸収が早く、たんぱく質や脂質と比べると、血糖値を上げるスピードが最も速いため、ラーメン+チャーハンなどは高血糖になりやすいです。主菜を食べるときは、主菜(肉・魚)や副菜(野菜)も一緒に食べるよう心がけましょう。

野菜から先に食べる

野菜に含まれている食物繊維が糖の吸収を遅らせ、食後の血糖値の急激な上昇を防ぐ効果があります。野菜きのこ・海藻類から食べるよう心がけましょう。芋類(さつまいも、じやがいも、里芋など)、とうもろこし、人参、ごぼう、南瓜などは糖質が多いため注意が必要です。



①副菜(野菜・きのこ・海藻) ②主菜(肉・魚・卵・大豆製品) ③主食(ご飯・パン・麺類)



20回以上よくかんで
15分以上かける



一口20回以上よく噛み、15分以上かけて食事をしましょう。満腹中枢が刺激されるのが食事を始めて15分後と言われています。また、よく噛むことで食物の吸収速度を遅くすることが出来るため、血糖値の上昇をゆるやかに抑えられます。

管理栄養士 薬師寺 菜織

ゆっくりと、
よく噛んで食べる

インフォメーション

創立40周年記念式典

医療法人 大分記念病院は昨年の12月3日に、創立40周年を迎えるました。当法人がここまで歩んでこられましたのも、地域の皆さんをはじめ、多くの方々からのお支えの賜物と心より感謝申し上げます。

さて、当法人の創立40周年記念式典は、昨年の12月12日(土)にホテル日航大分オアシ斯塔ワーでの開催を予定していましたが、新型コロナウイルスの感染防止のためホテルでの開催は中止し、院内ネットワークで年譜を配信することにしました。

2020年のこと振り返ってみますと、2020年は常勤医師1名を含め、9名の新入職員が入社しました。開院当初から欧米並みの医療を目指し、多くの専門医や専門職を配置した大分記念病院の職員数は267名、100床当たりにすると240名に増え、質と機能の向上に寄与しています。

竹田クリニックは33名、高齢者施設関連事業は37名と関連施設も充実した人員配置になっており、医療や介護サービスの向上につながりました。特にデイサービスの機能を強化し、認知症ケア、中重度者ケア体制及び個別機能訓練が出来るようになります。

(総務部長 麻山 美喜雄)

地域の皆さまへの健康増進活動として、2月に豊府地区自治会で「COPD(慢性閉塞性肺疾患)に関する講演会」を行いました。タバコの影響や簡易の肺機能測定器による肺年齢を見て、参加者から多くの質問もあり、活気のある講演会になりました。

また昨年3月下旬からの新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、ウイルスが絶対に院内に侵入しないよう、職員のマスク着用や手洗い、手指消毒などの基本的な感染拡大防止対策の徹底はもちろんのこと、発熱外来のブースを設置し、7月と11月には、感染予防に向けた職員向けの研修会を行うなど、様々な感染拡大防止対策に職員一丸となって取り組みました。さらに11月には、第3波に向け、発熱外来ブースを拡張するなどして対応を強化しました。



永年勤続表彰者は以下の33名です。(敬称略)

■30年勤続(1名)

田中 清香(看護部)

■25年勤続(3名)

石井 和美(看護部) 中村 恒香(看護部) 田中 美穂(医療事務課)

■20年勤続(3名)

依田 真実(リハビリテーション科) 佐藤 真由美(栄養科) 曙 めぐみ(竹田クリニック 事務課)

■15年勤続(5名)

今村 朋之(診療部) 甲斐 裕美(看護部) 宮迫 信子(看護部) 島田 朋子(臨床検査科) 中川 悅子(栄養科)

■10年勤続(8名)

瀬谷 由姫(看護部) 池田 伊都子(看護部) 麻生 由貴(看護部) 廣田 あゆみ(臨床工学科) 管 かおり(臨床工学科)

西野 有希(臨床工学科) 岡村 有夏(栄養科) 築別 洋子(事務課)

■5年勤続(13名)

末友 仁(診療部) 安部 亮佑(リハビリテーション科) 高橋 凜(リハビリテーション科) 宮本 隆(リハビリテーション科)

佐伯 曜(リハビリテーション科) 平尾 由紗(栄養科) 森田 博美(栄養科) 河野 貴子(図書室)

阿南 礼子(竹田クリニック 看護科) 吉野 美沙希(竹田クリニック 栄養科) 江藤 良子(通所介護事業所 森のコーラス)

坂本 哲也(はやの里 訪問介護ステーション) 竹谷 大輔(はやの里 訪問介護ステーション)

おくすり通信

薬を服用する際の注意点

●お薬は包装シートから取り出してお飲みください

シートのまま誤って薬と一緒に飲み込んでしまう事例が報告されています。誤って飲み込んでしまうとシートが食道や胃などに突き刺さって傷をつけたり穴を開けるなど重い症状につながることがあります。

●誤飲の原因は“ついうかり”

誤飲は年齢に関係なく、「テレビを見ながら服用した」などついうかり飲み込んでしまうことが多いようです。



誤飲を防止するには

- ①1錠ずつに小さく切り離さない。
包装シートは誤飲防止のため、1錠ずつに切り離せないように一方向にのみミシン目が入っています。
ハサミなどで1錠ずつに切ってしまうと、切った角が鋭くなり傷をつける危険があります。
- ②家族など周りの人も気を配る。
高齢者や1回分の薬の量が多い場合、シートのままの錠剤に気づかないことがあります。
- ③シートごと飲み込んだかもしれないと思ったら、直ちに診察を受ける。
自覚がない場合でも、薬の服用後に喉や胸などに違和感があるなど誤飲が疑われる場合は受診しましょう。
- ④1回分ずつの薬をまとめる「一包化」を活用する。
薬を一包化することにより飲み忘れや誤飲防止に役立ちます。

薬剤科 熊井 真紀

作りま専科

かぶと帆立てのトロトロ煮

<材料> 2人分

かぶ(小)	3個(250g)
かぶの葉	適量
帆立て貝柱(缶詰)	小1缶(約100g)
A {だし.....	3/4カップ
薄口醤油・酒・みりん	各小さじ2
B {片栗粉	小さじ1
水	大さじ1



作り方

- ①かぶは葉を切り落とし、皮をむいて縦半分に切る。
かぶの葉は小口切りにする。
- ②小さめのフライパンにかぶ、A、帆立て貝柱を缶汁ごと加え、落としぶたをして強火にかける。煮立ったら弱めの中火にし、ふたをして15~20分間煮る。
- ③Bを混ぜ合わせておく。
- ④かぶが柔らかくなったら葉を加え、再びふたをし、弱めの中火で2~3分間煮る。
- ⑤Bを混ぜ、加減しながらとろみをつけ、器に盛り付ける。

編集後記

あけましておめでとうございます。

昨年12月に創立40周年を迎えた当院の広報誌「記念樹」の新年を飾る巻頭言は「日本の医療を変えよう」と題し、昨年はコロナ禍を奇貨として世界平和を樹立しよう、また、医療について改めて見つめ直し、医療の質を改善しようと論じています。これから日本にとって重要な問題です。

昨年はコロナ禍により、今まで当たり前であった事が当たり前ではなくなった日常を過ごす中で、自分の生きている周囲を一度じっと見つめ直す機会に触れることが多々あり、自分にとって大切なやや、手放せないものを改めて認識し、胸に刻んだ1年でした。2021年は、そうして胸に刻んだものたちが、ふとした拍子に逃げていかないよう、慈しみや思いやりの気持ちを持ちながら、日常生活を過ごしていくならと思います。(図書室 河野)

住所表記が変わりました。大分市羽屋9組の5 ⇒ 大分市羽屋四丁目2番8号
大分記念病院ホームページはこちらから

新入職員紹介



昨年10月から12月に入社した新入職員6名をご紹介します。
どうぞよろしくお願い致します。



(医療事務課)
笠原綾太



(医療支援室)
飯塚はるな



(医療福祉地域連携部)
青柳照代

大分記念病院の顔となるような事務員になれるように一生懸命頑張りたいと思っています。

少しでも早く業務を覚え、迅速で丁寧な仕事ができるよう頑張ります。
どうぞよろしくお願い致します。



(通所介護事業所)
岩本遙



訪問介護ステーション
後藤真実



富永さやか
(薬剤科)

利用者の方々に寄り添い、頼りにされる介護福祉士になりたいです。

1日でも早く利用者の方々のお役に立てる様、努力して参ります。どうぞよろしくお願い致します。

1日でも早く仕事を覚え、いると助かると思ってもらえる存在になれるよう頑張っていきたいと思います。

医療法人 大分記念病院

基本理念

1. 私達は法人各施設・各部門が協力して、患者中心のチーム医療と利用者中心のチームケアを実践することにより患者及び利用者の満足度と幸福に貢献します。
2. 私達は常に診療レベルの向上を図ると共に地域住民の皆様に安全で良質な医療とケアを提供します。
3. 私達は地域の医療、福祉機関との緊密な連携を保ちながら一般急性期医療および地域包括ケアを実践します。

基本方針

1. 専門的医療レベルと医のアートを兼ね備えた全職員による全人的医療を患者の皆様に提供します。
2. 患者及び利用者の皆様の立場に立って、信頼と安全の確保に全力を尽くします。
3. 患者及び利用者の皆様の満足度を高めるべく、心のこもった医療と介護サービスに努めます。

大分記念病院

検索

