

## 謹賀新年

### コロナの時代を考える

2019年12月、中国武漢で始まった新型コロナウイルス感染症の出現、感染拡大。国境を越えて世界に蔓延。200ヶ国に及ぶ世界各国が其々に最新の知恵を傾けて対応しているのに一向に収まる気配がありません。ことによっては数百万年続いてきた人類の命運も掛かっているという有り様。

今必要なのは、国際社会が総力を挙げてコロナ対策を執ることです。

そのリーダーシップが取れるのは日本を措いて他にはありません。世界文明社会の先頭を走っている欧米の国々と協力して、人類の危機を救うためには世界に冠たる「国際間の紛争を解決する手段」としては、永久にこれを放棄する」と明記された憲法九条を持つ日本が、その本領を発揮してリーダーシップを取るべきです。そして国際社会が共同して解決しなければならぬ問題に真摯に向き合うことが重要です。その一つが久遠の国際平和、そして現在人類の命運が掛かっているコロナ禍であります。

国際社会の現状を見ると、いまだに軍力によって地域の利益を守ろうとする機運があり、日本にも軍事力を補強しようとの思いがありますが、世界に存在する核兵器の数は2021年1月現在で、13,080個とされています。近隣には弾道弾兵器の開発に熱心な国もありますが、万が一核兵器が使われた場合、直ちに報復のための核兵器、更には予防のために、世界は核兵器の応酬によって忽ちにして破滅に至りましよう。核の庇護は役に立ちません。

世界で核兵器による被害を受けた唯一の国として、その凄まじい破壊力を体験した日本は2021年1月22日に発効した「核兵器禁止条約」に加盟することで、憲法九条との矛盾が無くなり、より強力なコロナ対策のリーダーシップを発揮することが出来ます。コロナ禍で混乱を極めた現在であればこそ、日本が国際社会で活躍しなければなりません。地球上の生き物との共存、人類を産み育てた地球環境を守ることが最も重要な要件ではないでしょうか。憲法九条を旗印に国際社会のリーダーとして国際平和のために立ち上がるべきではありませんか。また、考えてみればコロナの蔓延によって

解ってきたことがあります。

コロナ禍で逼迫した医療状況の中で、全国の医師会の先生方のとられた見事な医療連携、限られた数の中での看護師を始め医療関係者の方々の献身的な行為は素晴らしいものでした。

このことが日本の医療の現状、先進国としての医療構造の遅れを明らかにすることになって、医療改革への大きな課題が判ったことはこの上ないことでした。早急に改革することが必要です。

学会も三密を守るため、開催が困難になり必然的に生まれた、Webなど情報開示のあり方の開発が進み、従来の学会のあり方に大きな変化をもたらしました。学会開催にも大きな変革が始まりました。Webによる学会発表の判り易さは大きな進歩です。

その他、電話による診療やオンラインによる診療が始まりましたが、超高齢化の路線をまっしぐらに走り続けている日本にとって、医療をより身近なものにしたことは有り難いことです。



# さまざまな皮膚トラブルに…ワセリン

## ひび・あかぎれ

冬になると気温の低下と乾燥のため、ひび・あかぎれが起りやすくなります。こきたての鏡餅に口がたつと

をたっぷり塗布し、ラップなどで被覆保護、プラスチック手袋、靴下などで保護しておくのがいいようです。

## 口角炎・口唇炎

事が多い主婦や調理師、医療従事者や他の手洗いを必要とする多数の職業の方に多くみられます。水仕事の後はワセリンを塗って皮膚を保湿し保護することが大切です。ひび・あかぎれがひどい場合の対処法は、風呂上りが最高ですが就寝前にワセリン

口角炎や口唇も荒れやすくなりますがワセリンが有効です。ワセリンは角質層まで浸透せず油膜を張ることでバリアの役をしてくれます。化粧のベースとして塗るのも良いです。リップクリームより安価です。

## 床ずれ(褥瘡)

ワセリンは床ずれ(褥瘡)の治療にはなくてはならないものです。床ずれ(褥瘡)は寝たきりなどによって長時間の圧迫、摩擦、ずれで起こります。当院では毎月一回褥瘡委員会を開いており、褥瘡のある全例の治療経過の検討を行っています。床ずれ(褥瘡)には湿潤療法を基本に行っており、ワセリン密封ラップ療法を多用しています。感染を伴わない褥瘡のほとんどはこれで治癒しています。赤みを伴う感染を伴う場合は抗生剤の併用が必要となります。

摩擦、圧、ずれを避けるために体位の工夫、体位変換や体圧軽減マットも必要なケースもあります。

## やけど

やけども軽症の場合はワセリンラップが有効です。

## 擦り傷・切り傷

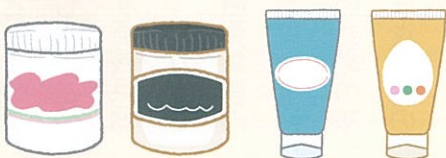
擦り傷や切り傷は水道水で汚れを落としワセリンを塗布し被覆材で保護すれば簡単に痛みはとれよくなります。

## 外傷

ボクシングの試合でパンチを受け顔を裂傷した場合カットマンがガーズで圧迫、血管収縮剤(ボスミン)のついた綿棒で止血し、べったり軟膏を塗っていますがこの軟膏はワセリンです。止血とパンチを打たれた時のダメージをへらす意味があります。目に入っても問題ありません。眼軟膏としても使用されており副作用はありません。

## ワセリン

ワセリンは石油から生成された保湿剤です。石油の精製過程でガソリンやプラスチックができるのはよく知られていますが、残された残渣をさらに精製して作られます。精製度によって色が異なり純度の低いものは黄色味を帯び純度が高くなるほど白色になります。医療に扱われるのは白色ワセリンです。高純度に精製することで、肌に刺激の強い不純物はほとんど取り除かれているため、副作用としてのアレルギーは非常に少ないですが脂漏性湿疹には使わないようになってきました。石油由来のためキャンプで火を起こすときの着火剤にワセリンコットンがあります。軟膏は多くの色々な種類がありますがその基剤として多用されています。ゲンタシン軟膏、アズノール軟膏などほとんどの部分はワセリンです。



## はやの里便り



## 大分記念病院 デイサービス 森のコーラスの取り組み

今回は、デイサービスでの過ごし方、生活上の支援(入浴、排泄)について、お話したいと思います。



## [入浴支援]

## 大浴場



大きな浴槽設備で、階段を使って入浴するため、転倒予防のために様々な環境調整を行っています。浴槽内外の手すり、すべり止めマットや浴槽台、またぎ動作が容易になるターンテーブルなどを設置しています。

## ミスト浴



座位が不安定な方、起立や立位保持が難しい方、浴槽内へのまたぎ動作が困難な方が、安心して温まることができます。また、個別入浴になるので「人とお風呂に入るのは嫌だな」と思われる方にも対応しています。

利用者自身が動きやすいように、生活動作レベルに合わせた支援を行っています。その他、保湿剤の塗布、皮膚トラブルの確認、医療的処置、爪切り支援、入浴で失った水分を補うための水分補給などの支援を行っています。

## [排泄支援]

デイサービスで過ごすなかで、利用者の排泄支援に関わる機会が多くあります。「できることは自分でやってもらう」ことを目標に、排泄動作のどこに見守りや介助が必要なのか考え、トイレ環境の整備や手順を工夫しながら、利用者が自分でできることを増やせるように心掛けています。

排泄について、タイミングが分かると、声掛けや誘導がスムーズに行えるようになります。尿意や便意を感じにくくなっている方もいるので、サインを見逃さないようにしながら、定期的に声を掛けたり、時間を決めて誘導するなど、トイレに行く習慣をつけるようにしています。また、オムツでの排泄は「尊厳を傷つける」「尿意や便意を感じにくくなる」「皮膚が傷つき、感染症のリスクが高まる」といったことが考えられます。排泄の基本は、トイレで行うことです。状態や状況に合わせて、定期的な確認を行いながら、排泄支援を行っています。

## [一日のスケジュール]

9:00~	送迎 体調確認(体温、血圧、脈拍、酸素飽和度) 朝の挨拶「今日は何の日?」、ラジオ体操 個人活動(運動、作業活動、リラクゼーション機器)
10:00~	集団体操、レクリエーション活動 入浴開始(午前)
11:00~	集団体操 個人活動(運動、作業活動、リラクゼーション機器)
11:30~	嚥下体操
12:00~	昼食、口腔ケア
13:00~	カフェタイム (映画や時代劇、音楽映像など日替わりメニューとともに)
14:00~	集団体操 合唱「季節感を感じるような歌をみんなで歌いましょう!」 入浴開始(午後)
15:00~	集団体操 レクリエーション活動 個人活動(運動、作業活動、リラクゼーション機器)
16:00~	集団体操
17:00~	送迎



お問い合わせは  
TEL 097-543-6400

次回のお便りでは、「栄養管理」「口腔機能」への取り組みを紹介したいと思います。(森のコーラス 管理者 石井 啓介)



## 睡眠時無呼吸症候群(SAS)を知っていますか？ 当院では睡眠時無呼吸症候群の 検査を行っています。



SASとは睡眠中に何度も呼吸が止まったり、低呼吸の状態が断続的に繰り返され、そのため質的にも量的にも十分な睡眠がとれず、日中に強い眠気が生じたりする病気です。

SASを放っておくと高血圧・心臓疾患・脳血管疾患などのリスクが高くなる事が分かっています。

また、日中の眠気などから居眠り運転による交通事故を引き起こしやすくなると言われています。

SASがあると次のような症状が現れる場合があります。

あなたやあなたの周りの方に、このような症状はありませんか？



次の8つの状況で眠気を4段階で評価してみましょう。合計が11点以上ならSASの可能性ががあります。

状 況	決して眠くならない	まれに眠くなる	時々眠くなる	眠くなることが多い
座って読書をしているとき	0	1	2	3
テレビを見ているとき	0	1	2	3
人がたくさんいる場所で座って何もしていないとき (例えば会議や映画鑑賞中)	0	1	2	3
車に乗せてもらっているとき(1時間くらい)	0	1	2	3
午後横になって休憩しているとき	0	1	2	3
座って誰かと話をしているとき	0	1	2	3
昼食後、静かに座っているとき	0	1	2	3
運転中、渋滞や信号待ちで止まっているとき	0	1	2	3

複数の症状がありSASの自己診断テストが11点以上ある場合はSASの可能性が非常に高くなります。SASかどうか確認するためには検査が必要です。

当院で  
行っている検査を  
ご紹介します。

### 簡易検査：SASスクリーニング検査

自宅で自分でセンサーを取り付け寝るだけの簡単な検査です。  
呼吸・いびき・SpO2を測定します。



SASスクリーニングの結果から  
精密検査であるPSG検査へ進みます。

### 精密検査：終夜睡眠ポリグラフ(PSG)検査

診察とSASスクリーニング検査で睡眠時無呼吸症候群の可能性が高いと判断された場合、一泊入院してPSG検査で詳しく調べます。  
脳波や呼吸、眼球、筋肉の動きなどを記録し睡眠の状態を検査します。



検査は予約制となっております。

ご自身や家族の方で症状が気になる方は一度主治医にご相談ください。(臨床検査科 河野 美弥)



初めてリハビリをする患者さんに「いつも外来で通ってるけど、こんな立派なりハビリ室があったとは知らなかった」と言われることがあります。当院では、主に入院している患者さんを対象にリハビリを行っているため、外来に診察にきた患者さんにはあまりなじみがないものだと思います。

そこでリハビリをもっと身近に感じてもらうために、運動やストレッチ、呼吸法などリハビリ関連の連載を開始します。今回は第1話ということで、当院のリハビリテーション科の概要について紹介します。

### 理学療法(PT) 理学療法士 13名

立ったり歩いたり座ったりといった、基本的な動作能力の回復を目的としています。電気治療や温熱療法といった物理療法も行っています。

### 作業療法(OT) 作業療法士 11名

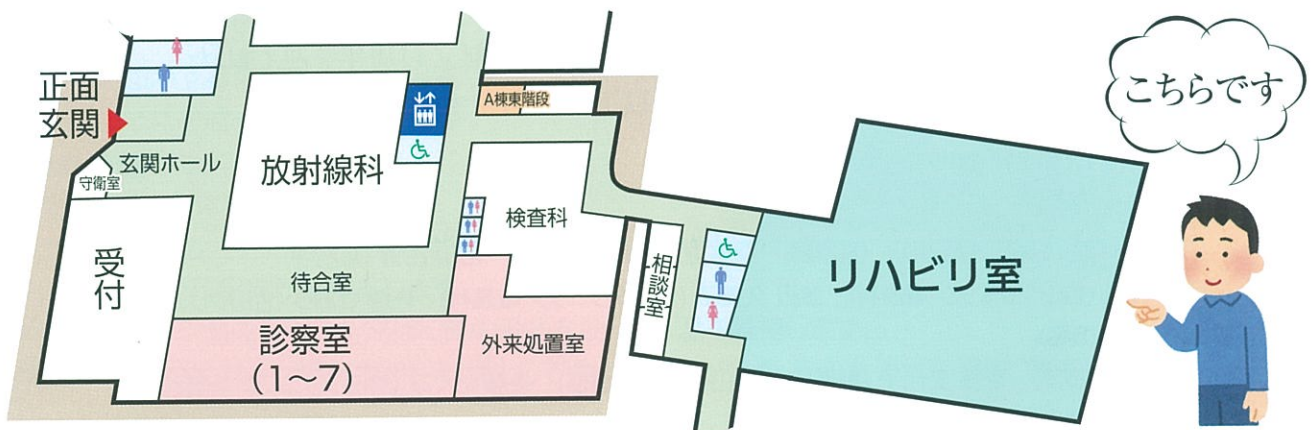
排泄や着替え・入浴、調理動作といった日常生活の動作の獲得を目的としています。作業活動や園芸活動も行っています。

### 言語聴覚療法(ST) 言語聴覚士 2名

嚥下(食べ物の飲み込み)やコミュニケーションといった能力の回復を目的としています。詳細な検査(嚥下造影検査など)も行っています。



その他にも、外来での呼吸リハビリテーションや、介護保険を取得されている方に、在宅での訪問リハビリテーションを行っています。気になる方は、主治医に相談してみてください。



みなさんは「リハビリテーション」と聞いてどういうイメージを持っていますか？ひょっとしたら「運動はきつい」とか「頑張らないといけない」という印象をお持ちかもしれません。しかし実際はそうではありません。我々スタッフが患者さんと二人三脚で、患者さんの身体状況にあったリハビリを提供しています。少しでも今の生活が「楽」になるために、『リハビリのおはなし』を参考にしてみてください(次号に続く)。(作業療法士 阿部 真也)

## 感染管理認定看護師

### 認定審査に合格!!

昨年12月に当院看護部の  
西田 匡世さんが  
認定看護師(感染管理)の  
認定審査に合格しました。  
今後の活躍を期待しています。



## 高田 三千尋 常務理事が 表彰されました!

昨年11月に、当院常務理事の高田 三千尋  
先生が、警察官友の会と日本病院会から長年  
の功績を讃えられ表彰されました。

警察官友の会から感謝状



日本病院会から表彰



## 永年勤続表彰者

医療法人大分記念病院は昨年の12月3日に、創立41周年を迎えました。

永年勤続表彰者は以下の35名です。(敬称略)

### ■25年勤続(1名)

板倉 香代 (医療事務課)

### ■20年勤続(7名)

伊東 美沙 (看護部) 金子 則子 (看護部) 栗尾 加枝 (医療事務課) 宮川 由香 (事務課)

伊東 容子 (竹田クリニック 看護科) 渡辺 久美子 (竹田クリニック 看護科) 佐藤 さおり (竹田クリニック 看護科)

### ■15年勤続(5名)

中島 愛 (看護部) 後藤 美代子 (看護部) 福田 照美 (看護部) 後藤 めぐみ (竹田クリニック 看護科)

高橋 紀子 (竹田クリニック 事務課)

### ■10年勤続(8名)

馬場 愛弓 (看護部) 野尻 美香 (看護部) 渡邊 万智子 (看護部) 本山 真澄 (医療事務課) 山下 泉実 (臨床検査科)

三谷 文乃 (臨床工学科) 石田 仁美 (栄養科) 植山 夏紀 (通所介護事業所 森のコーラス)

### ■5年勤続(14名)

冨永 理恵 (看護部) 斉藤 久美 (看護部) 中野 典子 (看護部) 中村 奈月 (薬剤科) 安楽 欣子 (放射線科)

菊池 由加里 (リハビリテーション科) 松尾 円香 (臨床検査科) 薬師寺 菜織 (栄養科) 田嶋 恵 (栄養科)

川野 祐 (医療事務課) 中尾 里紗 (医療支援室) 道下 絵理 (医療支援室) 首藤 一揮 (施設管理課)

元山 ゆかり (竹田クリニック 栄養科)

おくすり通信

## この薬、いつ飲んだらいいの？

お薬がその効果を発揮するためには、決められた正しいタイミングで服用する必要があります。このタイミングのことを「用法」といい、用法を誤って服用してしまうと、お薬の効果が下がってしまうどころか、体に悪影響を及ぼすことさえあります。

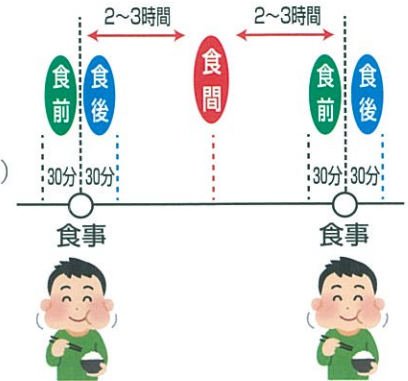
よく見る用法には次のようなものがあります。

- 食 後 … 食事の後30分以内
- 食 前 … 食事の前30分以内
- 就寝前 … 就寝する30分前
- 起床時 … 朝起きてすぐ
- 頓 服 … 熱が出たとき、痛いとき、発作が出たときなど、症状があるときだけ飲む。



以下は珍しい用法なので、飲んでいるお薬がこの用法だった場合は要注意です。

- 食直後 … 食事の後5分以内(ごちそうさま、のタイミングで飲んでください)  
栄養の吸収に直接影響する薬が多く、食事と同時に胃の中に入る必要があります。
- 食直前 … 食事の前5分以内(いただきます、のタイミングもしくはお箸を持つ前)  
血糖値を下げる薬の中で速攻性のある薬や、特定の栄養の吸収を抑える薬などがこの用法になっています。
- 食 間 … 食事と食事の間(食事の後2～3時間)  
※食事をしながら服用、ではありません。  
胃の中が空っぽの状態飲む必要のある薬がこれにあたります。



今飲んでいるお薬の飲み方が合っているか不安な方は、気兼ねなく薬剤師にご相談ください。(薬剤科 山田 拓人)



## シン・つくりま専科

(管理栄養士 岡村 有夏)

## 「体も心も温まる冬の食べ物」

寒い季節には体を温める食べ物がおすすです。  
冬の野菜は加熱する料理が多く、体を温める野菜といわれています。  
特に根菜類は体を温める働きがあります。

## &lt; 栄養のお話 &gt;

根菜類はどうして体を温めるの？

- ①水分が少ないため。(逆に夏の野菜は水分が多い為、体を冷やします。)
- ②ビタミンEには血行促進作用があります。
- ③ミネラルは血液や筋肉を作るたんぱく質の働きを助け、体温を維持します。
- ④根菜類は煮物や鍋、スープなど温かい料理として食べることが多く、そのため体も温まります。



## &lt; レシピ &gt; おでん

材料【2人分】

- 大根 …………… 4cm
- ごぼう巻き …………… 2本
- じゃがいも …………… 2個
- こんにゃく …………… 1/2枚
- 卵 …………… 2個
- ちくわ …………… 2本
- 出汁 …………… 4カップ
- しょうゆ …… 大さじ1と1/2
- みりん …… 大さじ1と1/2
- 塩 …………… 小さじ1/3



## &lt; 作り方 &gt;

- ①大根は2cmの厚さに切り、皮をむいて下茹でする。
- ②こんにゃくは三角に切り、表面に格子状に包丁を入れる。
- ③じゃがいもは皮をむく。
- ④卵は茹でて皮をむく。
- ⑤鍋に調味料をすべて入れ火にかける。大根やじゃがいもなど火の通りにくいものから先に鍋に入れて味をしみ込ませる。  
適当なところで残りの食材も鍋に入れて、味がしみたら出来上がり。

## ～癒しのアートのスポット 拡大しました～



以前「記念樹」で紹介した当院看護部の時松礼子さんが描いたボタニカルアートですが、作品数を増やし、増築棟リハビリ室連絡通路の壁面に展示中です。優しいタッチでかわいらしいお花を描いた作品の数々。こちらの廊下を通る際は、ほっこりとした気持ちになれますよ。

## 新入職員 紹介

昨年10月に入社した  
新入職員1名を  
ご紹介します。  
どうぞよろしく  
お願い致します。



阿南 利恵  
(看護部)

患者さんやご家族の方の想いをしっかりと聴き、意向に添った看護を提供できるように努めていきたいです。

## 編集後記



2022年の幕が閉じました。どうか今年ももとの日常に、穏やかなる日々、ゆっくりと、ひたすらに回帰していく1年であってほしいものだな。と心底願うばかりです。みなさまの明るい笑顔がそこかしこに広がりますように。

さて、新年を飾る巻頭言は「コロナの時代を考える」と題し近年のコロナ禍を振り返り、国際社会が総力を挙げてコロナ対策をとり、そのリーダーシップを日本が取ろう。国際平和のために立ち上がろう。という新年早々、勇気が湧くような力強い内容となっております。

そして今号から、リハビリテーション科による新連載が始まります！若手スタッフも多数在籍する当院イチオシのリハビリテーション科がいよいよそのヴェールを脱ぎます！リハビリをもっと身近に感じてもらえるようなリハビリに関するいろいろなおはなしを今号から掲載していきますので、みなさまお楽しみに。よろしくお願い致します。  
(図書室 河野)

## 職員の感染対策について

～私達は、全ての患者の皆様に  
安心して来院していただけるよう取り組んでいます～

- 全員が就業前に健康確認を行っています。体調不良がある場合は出勤していません。
- 全員がマスクを着用し、頻回な手洗い、手指消毒を徹底しています。  
診療内容に応じ、マスク以外に、フェイスシールド、エプロン、ガウン、手袋等の个人防护具を使用しています。
- 感染対策チームが定期的に院内を巡回し、感染対策の指導を行っています。
- 休憩時間はできるだけ分散し、食事の際には互いに距離をとり、黙って食べています。
- 会議や取引先等の外部業者の来院・対面も最低限にとどめ、非対面で行っています。



病院長 病院感染対策委員会

## 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へ提供します。
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、心のかもった医療と介護サービスに努めます。

### 患者の権利

1. だれでも、どのような病気にかかった場合でも、良質な医療を公平に受ける権利があります。
2. 一人の人間として、その人格、価値観などが尊重され、医療提供者との相互の協力関係のもとで医療を受ける権利があります。
3. 病気、検査、治療、見直しなどについて、理解しやすい言葉や方法で、納得できるまで十分な説明と情報を受ける権利があります。
4. 十分な説明と情報提供を受けたうえで、治療方針などを自らの意思で選択する権利があります。
5. 主治医以外の医師の意見（セカンドオピニオン）を得て、最も納得できる治療方法などを選択する権利があります。
6. 自分の診療記録の開示を求める権利があります。
7. 診療の過程で得られた個人情報の秘密やプライバシーは厳正に守られます。
8. 健康教育を受ける権利があります。

### 患者の責務

1. 自分自身の健康に関する情報を提供する責務  
医療を行う上で、アレルギーや薬の副作用など、医療者に対して皆様ご自身の健康に関する情報を提供する責務があります。
2. 診療について理解できないことに質問する責務  
医療者側の一方的な医療にならず、お互いが協力して医療を行っていくために、検査や治療方針などで理解できないことについて質問し、理解する責務があります。
3. 他の患者の皆様の治療や病院職員の医療提供に支障を与えないよう配慮する責務  
病院は集団生活の場でもあります。他の患者の皆様の治療や、病院のルール、職員からの医療提供などに支障を与えないよう配慮する責務があります。
4. 病院が医療費の請求に関して必要とする健康保険証等の掲示要求に応じる責務  
医療を行うには費用がかかります。日本では国民皆保険制度により、かかった医療費の大部分は保険でまかなわれております。その請求行為は医療機関が行うことになっておりますが、患者の皆様の協力無しにはできない仕組みになっておりますので、健康保険証等の提示は皆様の責務です。

