

病院短信

一病棟 看護師長

斉藤 宏美

『歩くこと』

めっきり日も短くなり日増しに寒さが募ってきました。それにつれて紅葉前線も徐々に南下を始め、紅葉狩りなど旅行が楽しみな季節でもありますね。

「こうよう」にもブームがあったようで、飛鳥・奈良時代には黄色く色づく萩などの「黄葉」が主流でしたが、平安時代以降は鮮やかな赤色の「紅葉」が好まれるようになりました。当時の造園本には「西のモミジ」と記され、夕日に映える紅葉が流行したそうです。我が家の庭にも小さなモミジがあり赤く色付くのがとても楽しみです。

ある会社の冊子に「足を大事にする事が『あなたらしい人生』をつくる」という興味深い特集がありました。その中に「足病医」というウオノメやタコ・巻き爪・外反母趾・血管の詰まり等、足にまつわる軽症から重症まで幅広く診察する医師の事が載っていて、これからの高齢化社会に向けて重要な役割を担うと考えられると書かれています。残念ながら日本には足病医学が存在しませんが、アメリカでは歯科医師と同じくらいメジャーな存在だそうです。

人は歩けなくなると、からだ全体の筋力が徐々に衰え一人で出来ない事が増えてきます。一般的に歩行↓排泄↓食事の順に衰えていくと言われているので、そのせいで「人に迷惑をかけたくないから」「恥かしいから」とさらに外に出たくなくなり、精神面への影響も出てきます。高齢者になった時に歩けると言う事は、たくさんの困難を回避することにつながりますし、最近の研究では歩く事は認知症の予防にもつながると言われています。もちろん歩けなくても充実した生活を送っている人もたくさんいますが、歩く事で健康を維持するのが大切だと書かれています。

健康を維持するために、皆さんも次の事に気を付けてみてはいかがでしょうか。

見…入浴時や就寝時などに一度は足を観察
動…ウォーキング等の有酸素運動や適度な負荷のかかるエクササイズ
食…栄養バランスの良い食事
心…自分が大切にしている事や幸せを感じる時間について考える

当院の患者さんの経過を見てみると病気の進行と共に徐々に歩行ができなくなり、オムツの使用へと移行していく方はそのうちに食欲が低下したり食べ方を忘れたり、少しずつですが食事面も難しくなっていく傾向にあります。同じ認知症の患者さんでも歩ける方は、比較的自分で食事が出る方が多いようです。また以前は尿意の訴えがあった患者さんが独歩から車椅子へと移動形態が変化すると、それに伴い尿意の訴えも少なくなりオムツのお世話になる事が多くなります。

たとえ認知症があっても羞恥心や人に迷惑を掛けたくないなどの思いはあるでしょう。どの患者さんも、入院して少しでも歩ける時間が長くなるよう歩行の援助に心掛けて行こうと思います。患者さんの「その人らしい人生」のために、足に白癬はないか？ 巻き爪が痛くないか？ 外反母趾が痛くないか？ 靴は合っているか？ 歩き方は変ではないか？ など、注意深く観察して行こうと思います。



看護のひろば



2病棟 看護師 西村 歩

過ごしやすい秋から寒さの厳しい冬へと季節が移り変わっていく時期になってきました。人は「寒さ」を感じると、自律神経の交感神経が緊張します。血管がギュッと締まって血圧が上がったところに心臓が強く血液を押し出すので、血管の負担が大きくなります。そのため、寒い時にはそれなりに血圧に注意が必要なのです。

ちなみに、冷え性の人や年齢を重ねると血管が硬くなって老化が進み、色々な病気を引き起こす事があります。

血管に起こる症状と病気	血管の若返りに必要な事
①硬くなる…動脈硬化	①野菜を食べる
②詰まる…梗塞・閉塞	②青魚を食べる
③切れる…動脈瘤・出血	③水分を摂る
④裂ける…解離・動脈瘤 etc	④運動をする ⑤筋力をつける



血管をしなやかに保ち血流が良くなるように血管を若返らせる事は、病気の予防だけでなく体の調子を整えたり健康寿命を延ばしたりする効果もあるので、皆さんも生活習慣や食事の見直しなどをして頑張ってください。

いきいき介護



3病棟 介護員 小室 雪子

口腔ケアとは、口の中を清潔に保つことで口腔内だけでなく、からだ全体の健康を保つケアのことです。口腔ケアをしつかり行わないと口腔内が菌の温床となり、感染症や肺炎に罹りやすくなります。中には口腔ケアを嫌がる患者さんもいますが、そのような場合は最初から無理強いするのではなく、段階を踏んで少しずつ口腔ケアに慣れて頂くようにしています。

口腔清掃の際は、歯だけでなく舌や口腔粘膜も含めて丁寧に清掃するように心掛けています。舌（舌苔）のケアは口臭予防に効果的なので、歯ブラシ又はガーゼなどで優しく少しずつ取り除いていくようにしています。

「歯を磨く＝気持ちよい」と感じて頂けるように、毎日の口腔ケアをしていきたいと思えます。



事務屋の独り言

常務理事 事務局長 瓦井 洋

『AIって何?』

「AIって何?」
 昨今、何かと話題になることが多くなったAI（人工知能）。このAI、人生を長く(と言っても七十年程度なのですが)やってきて、酸いも甘いも全てわかったような、したり顔をしている人間にとっては、天敵ともいえる存在になってきています。

まず、ロボットによる製品生産はもちろんのこと、世界で競争が激化している車の自動運転。はたまた外国人観光客に話しかけられても慌てない様にスマホの音声で日本語を同時翻訳(十数か国語までOKだとか)して、音声で相手に伝えてくれるアプリまで登場している。そして我々の業界でも待ち望んでいた介護ロボット。さらにさらに、AIやインターネットとモノをつなぐIOTの話になると、もはや我々のような「ジイサンズ」には手に負えません。

それはともかく、ある研究によれば東京オリンピックのある二〇二〇年には、世界でネットにつながっているモノは「五百億個」になるそう。さらに米国の研究ではAI技術がこのまま広がって行けば、今後十〜二十年で半分の仕事が無くなる。そんなデータもあるのだとか。

そんな話を見聞きしていると、この人間社会の科学技術の進歩は本当に凄まじいな、と思う反面、何となく背中あたりにうすら寒い感覚も覚えてしまいます。

さて、世界一の超高齢化と人口減少が同時に進むこの日本。そして今やその財源にも、支える人材にも陰りが見える「介護サービス」。はたしてこのAI、あらゆるものがネットにつながるIOTの技術を活用すれば、この介護サービスの課題を克服できるのでしょうか。

専門家の話によればそう簡単ではないそうです。何故ならば、そもそもAI技術は膨大なデータから規則性を学習することで成り立っている、そう。ですから本行間を読むように会話の行間を読むことや、データにない「例外」に対応することはかなり難しいのだそうです。

そしてさらに「AIに対しては、過度の期待も過少評価もダメ。何を機械にやらせ、何を人間がやるべきか丁寧に役割分担をする必要がある」とも言っています。

これを聞いて少し安心しました。負け惜しみに聞こえるかもしれませんが、「このところ何でもかんでもロボットに任せてしまおうという風潮に、少なからず危惧を抱いていたからです。」

ロボットが苦手としている「行間を読むこと」や「例外」に対応すること、これこそがまさに、私たちが目指している「高齢者医療」のあり方だと思っております。

認知症の患者さんは十人十色どころか百人百様です。その看護介護は例外的連続なのです。つまり行間を読まない認知症患者の看護介護は出来ないと、とも言えるのです。

昔から我々の医療業界は「医療を見て人を見ない」と言われてきました。人を見ないような医療至上主義は、いざAIに取って代わられるかも知れません。

人間だれしも高齢になれば五感はずいぶん衰えていきます。逆に喜怒哀楽は衰えるどころか表に出やすくなっていくのです。この喜怒哀楽をきちんと理解し、思いやりと優しさを持って接することが看護・介護の基本ではないでしょうか。私は常にそう思っています。



秋まつり



今年の秋祭りは曇り空で肌寒い天気にもかかわらず、沢山のご家族に来ていただき大変盛り上がりました♡
ボランティアで初めて参加いただいた地元春日部の彩誠太鼓の皆さんの演奏は迫力満点でしたね！
ありがとうございました。

バスハイク



秋晴れや
からだ軽やか
バスハイク



去年の秋祭り、赤ちゃんだった私は事務所のケージの中だったわ。あれから1年、ついにサラも秋祭りデビューよ！
まずは「おすわり」と「待て」を見てもらって、あとは「豪快な食べっぷり」を披露ね。
ちゃんと練習しておかなくちゃ！
残念ながら出番はありませんでした(；_；)

さらコーナー



PSWだより



精神保健福祉士
渡邊 正基

保険業界では、約2年前に「認知症治療保険」を発売しましたが、今回新たに認知症の予防をサポートする「認知症予防保険」を発売しました。認知症になった場合の保障だけでなく「認知症にならないための予防」の段階からサポートする保険です。もちろん加入に際しては細かい条件や注意事項がありますが、これには驚きました。それと同時に、認知症という病気がある特定の産業では大きなビジネスとなっていることに強い違和感を覚えます。

最近、住宅を建てる際に、将来認知症になった場合に備えて家をデザインするという話も耳にしました。近年急速に認知度が広まった認知症という病気。あらゆる手段で人々の不安を拭い去ろうとするのは悪いことではありませんが、最終的には人の温かい心が認知症患者を救う唯一の手段だということを忘れないで欲しいです。



スタッフ紹介



事務部 総務課
なみ き たける
並木 武
星座：獅子座
血液型：A型
年齢：37歳



私が春日部セントノア病院に入職して早10ヶ月がたちました。毎日入浴日の病棟で仕事をさせていただき、入職した最初の頃は少しきつかった仕事も大分慣れてきました。患者さんの名前なども大分覚えてきて、今では患者さんとのコミュニケーションも良くとれるようになりました。また師長をはじめ他の職員さんにも色々ご指導いただき、新しい仕事も大分出来るようになりました。これからもよろしくお願ひ致します。

◇◇ 11月の予定 ◇◇

◇おやつパーティー

11/14 (水)
各病棟ダイルム 14:45~



◇誕生日会

1病棟 11/15 (木)
2病棟 11/21 (水)
3病棟 11/ 8 (木)
各病棟ダイルム 14:00~

