

きらり看護

患者さんに寄り添う 民医連の看護

協立病院

道東勤医協 友の会ニュース

発行所
道東勤労者医療協会
釧路市治水町3番5号
☎(0154)25-6479
発行責任者
吉野和彦
毎月1日発行



8月5日に鶴居グリーンパークで、患者さんご家族、職員合わせて43名が参加し、遊び、食べて交流を楽しみました

透析ベッドの隣人とも交流できた

透析室

道東勤医協の看護師が大切にしている「患者さんの願いに寄り添う看護」の取り組みを紹介します。

「だいぶ昔は、透析室でレクリエーションとかやってたんだよ。山も登ったし温泉も行って楽しかった。あの時は、みんなまだ若かったけど、今みんな年をとってきてるからな。もう行けなかな」

協立病院の透析部門は近年、地域の医療機関との連携を強め、通院する患者さんが急増しました。患者さんの入退室もあわただしく、以前と比べると、患者さん同士や職員と言葉を交わす時間も短くなっています。

人工透析は週に3回、長い時間をベッド上で過ごす。協立病院に長年人工透析治療です。「患者さん同士の交流をもつことで緊張も解け、療養のしやすさにつながるかもしれない」、「なかにか楽しみをもちたいね」との関川看護師の声に他の透析スタッフも賛同し、準備が始まりました。

高年齢者や歩行が困難な方もいるため、温泉はあきらめました。8月5日に鶴居グリーンパークで交流会を開催することにし、当日は患者さんご家族、職員合わせて43名が参加し、遊び、食べて交流を楽しみました。



「スタッフはしっかりやってくれて良い企画だった」という上條さんと関川看護師

「大腸がん無料検診」実施中

釧路・根室地域にお住まいの40歳以上の友の会会員対象。検診を受けて大腸がんから命を守りましょう。

看護の原点

釧路協立病院総看護長 手塚絹子



「生命の消耗が最小限になるように整えること。それは患者さんの自然治癒力を整えること」これはナイチンゲールの看護論です。世界中の看護師達が必ず習ってくる原点です。

人が生きるための当たり前の欲求です。「まさかこんな状態で…」なんて思わずにお聞かせください。色々な想いを実現できることが生きることや希望に繋がります。患者さんやご家族の思いに寄り添うことは看護師にとって貴重な財産になっていきます。その時間や笑顔を一緒に共有させていただけるとこそ、看護の原点、何よりの看護師の喜びです。

♡♡♡

少しでも帰りたいたいという願いに

2B病棟

酸素ボンベと二時帰宅

入院患者さんの住み慣れた自宅に帰りたいという願いに向き合った事例を紹介します。

70代Sさん女性。酸素ボンベを使用し、胸には胸腔から滲出液などを排出する管が挿入されている状態でした。自宅は音別地区で夫との2人暮らし。入院が長くなるなかで自宅への外泊を希望されました。しかし、医療行為が必要なことや、症状が不安定なこともあり泊まることは難しく、自宅

への「外出」をすることにしました。当日は、主治医・スタッフが同行し自宅に向かいました。住み慣れた自宅にいたSさんは病院で見る表情とは違い、主婦としての表情や、夫婦がお互いを思い、互いに寄り添ってこれまで生活していた様子も垣間見ることができました。同行したスタッフも幸せな気持ちになれた外出となりました。

新しい人達の待つ我が家へ 気管切開術が施行されて

いる80代のTさん男性。妻は施設入所中。息子さんは遠方です。Tさんは「少しでも話せて食べられるようになること」を目標にリハビリを続けています。

ある日面会に来ていた息子さんが「本人が自宅に帰りたいがっている」と教えてくれました。すぐに主治医に相談し、急でしたが自宅まで外出することにしました。主治医、スタッフが同行します。

アイスクリームにブランデーをかけて食べるのが好きだったというお父さんに、

もう一度食べさせてあげたいという息子さんと、スタッフが交代で介助しながら食べてもらいました。自宅には家族や親しくしていた方が集まってくれていて、Tさんは食べる行為そのものにも体力を使う状態でしたが、家族が見守るなか、5口も食べることができました。そして、たくさん家族に囲まれ家族写真も撮影しました。

9・10月
友の会月間

健康づくり・居場所づくり・いつでも元気 楽しく広げる地域の輪



釧根地域に32の支部があり、多様な活動に取り組んでいます
(写真はさくらストレッチサークル)

仲間増やしと「いつでも元気」の購読を広げましょう

道東勤医協友の会連合会は9月・10月……ます。友の会ニュースの読者のみなさん、仲間増やしを進める月間として、地域友の会と雑誌「いつでも元気」の魅力を方々に友の会の入会をおすすめして、広く伝え、仲間増やしにご協力ください。

自然と友達が增える健康づくり

13年目になる「さくらストレッチサークル」。いつも会場が狭く感じるほどの参加者が集まります。

坂の多い桜ヶ岡医院周辺の地域では、冬になると閉じこもりがち。冬場の運動不足解消を目指して発足したサークルでしたが、季節に関係なく大盛況です。スポーツプログラマーの佐藤裕子先生の指導はいつもユーモアたっぷり。会場は笑い声が響いていて、楽

しく、無理なくストレスも発散できる健康づくり活動として定着しています。

9月15日の参加者の皆さんにお話を聞くと「これに来ると元気になって午後も出かけるようになる。じつとしていられないの」「ランチが楽しみなよ」「隣の参加者とすぐ友達になれます。道であつたら名前前からなくても『奥さん』ってあいさつするようになったり」と口々に魅力

を教えてくださいました。

佐藤先生は、「参加者同

「じ」ではハハハと笑える



誰でも参加でき、笑いのたえないサロン活動(サロン童顔)

ここでは失敗しても笑えればいいだけの「トリラックス」しながら参加できるサロンの魅力を話してくれま

鳥取支部のサロン童顔(えがお)では、いつも笑い声が響いています。健康づくり活動への参加が難しい高齢者や病気を抱える人でも、無理なく頭と身体

の体操やおしゃべりを楽しくするサロン活動は、近年注目をされています。

サロン童顔の参加者で、他にもふまねつとに参加している女性は、「ふまねつとでは間違えないように集中しないといけないけど、

士でも健康や地域の話題など情報交換をしたり交流の場となっています。相談事から勤医協の医療や介護につながることもあります」と友の会の健康づくり活動の魅力をお話します。

楽しく読める「いつでも元気」



おすすめしたい記事がたっぷりの雑誌です(阿寒支部)

次々と好きなコーナーが語られ、皆さん隅々まで目を通している様子です。支部長の荒木さんは、「文字の大きさも、良いサイズ、いくらいこ」と書いてあつても、小さい文字だと疲れてしまいます。それに、いろんな記事があるの

健康・地域・暮らし・平和を守る力に

道東勤医協友の会は、誰もが安心して生活できる地域づくりを目指し、地域の

みなさんと力をあわせて、健康づくりや居場所づくりを行っています。

また、社会保障の充実や憲法9条を守ることを政府に求める署名を集める活動を行っています。

誰でも参加できる友の会の活動を多くの人に知ってもらい、地域の輪を広げましょう。ぜひ周りの方々に友の会にお誘いください。雑誌「いつでも元気」の見本誌もたくさん用意しましたので、お気軽にお問い合わせください。

健診・予防接種のご案内
友の会員は特別価格で受けられます

- ・人間ドック(半日・1泊)
- ・特定健診(検査項目追加)
- ・大腸がん検診(40歳以上は無料)
- ・乳がん検診
- ・インフルエンザ予防接種 など

いつでも元気
2018 10月号 380円 好評発売中

米兵に母を殺されて 沖縄
災害に備える
丸太 手遅れ死亡事例
山に教室 頭痛
食生活で痛風改善

お申し込みは:電話(0154)24-6623 毎月お届けして380円

胆振東部地震 停電・断水の中 患者さんら守り奮闘

9月6日に発生した北海道胆振東部地震は、死者41人など各地に深刻な被害を及ぼしました。道東勤医協の各院所・事業所は停電の影響で6日は診療制限、通所介護も休業を余儀なくされましたが、職員は未明から病院・事業所に集まり患者・利用者さんの医療と介護、生活を守るため奮闘しました。

入院・透析・在宅医療を守る

協立病院では、外来診療制限ながら救急や薬がなくなる患者さんに対応し、病棟や透析、在宅患者さんの療養を守るため奮闘。透析は早朝から機器や水・自家発電の稼働を確認し、通常の診療を守りました。在宅酸素療法の患者さんは酸素濃縮装置が使えなくなるため、停電は命の危機に直結します。「酸素がなくなる」と患者さんからの連絡もあり、全員と連絡をとって酸素ボンベを自宅に届け、必要な患者さんには入院してもらいました。18人の入院を受け入れ、病院も十分な灯りが無い状態でしたが安心して過ごしていただきました。

ができません。暗闇の階段に多くの職員が並び、調理室のある4階から一膳ずつリレーして2・3階の入院患者さんの元へ届けました。



設置した対策本部で頻回に行った打ち合わせに集まる職員

水も食事も職員の人海戦術で

ケアコートひまわりでは、停電に加えて水道を汲み上げるポンプが稼働せず、断水状態となりました。くしろの森の玄関にある水道から職員が人力で各部所に水を運び、トイレ対応などをしました。また、調理用の水と食材は確保・備蓄されています。

安否確認訪問200件

各介護部門では、在宅の利用者さんの安否確認を行い、停電で電話が通じないお宅が多い中、信号機が作動していない道を訪問に出ました。中部南包括支援センターで35件、すこやか居宅介護支援事業所で21件、ヘルパーステーションすこやかでは50件以上を訪問。公営住宅で断水が多く、給水車が来ていても水を運んで階段を上るのが困難な高齢者に、水運びの援助も

道東勤医協全体では1日に200件以上を訪問し、安否確認を行いました。



暗い階段を医師を含め職員総出で行った配膳リレー（ストロボ撮影）

**第30回友の会活動
交流集会in阿寒**
10月6日(土)~7日(日)
阿寒湖温泉・ニュー阿寒ホテル
記念講演「いつでも元気」ができるまで
講師「いつでも元気」
編集長 新井健治さん

**働く人びとのいのちと健康を守る
北海道セミナー in 釧路**
1日目/記念講演・特別報告
10月20日(土)14:00~
はるか薬局3階会議室
記念講演
職場のメンタルヘルス対策
講師 勤医協中央病院 精神科科長 **田村 修 医師**
2日目/分科会
10月21日(日)9:00~
はるか薬局・道東勤医協会館・他
参加費1,000円
お申し込み・お問い合わせは、現地実行委員会
TEL0154-24-8405
すこやかクリニック・西山まで

老人保健施設ケアコートひまわり 主催
ひまわり家族介護教室のご案内
リハビリテーション～転倒予防について
講師 佐藤貴子 作業療法士
10月22日(月)15:00~
ケアコートひまわり1階にて
利用者家族でなくても、ご参加いただけます。
参加希望の方は、お電話でお申し込み下さい。
TEL0154-68-5078 (担当:多田)

健康づくり リハビリ技士のワンポイントアドバイス
シリーズ第30回



心の健康づくり 〜早めに気づく〜心の不調〜

厚生労働省が3年ごとに全国の医療施設に対して行っている患者調査によると、平成8年に43.3万人だったうつ病など気分障害の総患者数は、平成20年には104.1万人と12年間で2.4倍に増加しています。ただし、うつ病患者の医療機関への受診率は低いことが分かっており、実際にはこれより多くの患者がいることが推測されます。

「うつ病」とは

言葉では表現しづらいが、い程つらい沈んだ気分、または興味・喜びの喪失が、ほとんど一日中、ほぼ毎日、2週間以上続き、仕事や日常生活の困りごとが出てきてしまう状態をうつ病と呼んでいます。うつ病の有病率は1〜5%と言われ、最近の我が国の疫学調査では、生涯有病率は14%と報告されています。この数字が、うつ病が早期発見・早期治療がとて重要であることが分かります。

早期発見のために

- ① 楽しみや喜びが感じられない
通常なら楽しいと思う出来事でも楽しみや喜びを感じなくなり、何をしても憂うつな気分を感じてしまいます。
- ② 何か良いことが起きても気分が晴れない
きっかけとなった出来事や要因が解決したり、自分にとって良いことが起こっても、気分が晴れないままです。
- ③ 趣味や好きなことが楽しめない
健康な状態であれば、嫌いな気分や好きな趣味のテニスで思いっきり汗を流したりすることで、気分が晴れるものです。しかし、うつ病になると楽しめないどころか、疲労感ばかりが増してしまいます。

リハビリ室 作業療法士
作業療法は、身体・心生活に障害をもつ人―「身体障害」「精神障害」「老年期障害」「発達障害」に対応しています。

田中医院リハビリ部長を講師に

友の会厚岸支部 医療懇談会



「認知症介護とかけて車の運転と解く。その心は、距離感が大切ですよ」と瀬下さん

厚岸支部は9月1日、田中医院リハビリ部長の瀬下(せ)さんによる講演会を開催。厚岸駅近くにある田中医院3階のデイクアセンタースタッフが講師を務めた。...

お薬手帳は災害時にも役立ちます

友の会文苑支部 医療懇談会

文苑支部は9月15日、はるか薬局の市川正人薬剤師を招いて「薬の服用時間とお薬手帳」のテーマで医療懇談会を開き、16人が参加しました。

市川薬剤師は「服薬の間にはおの理由があり、指示通り服用しないと十分な効果が得られませ...

また、お薬手帳は薬の飲み合わせや重複をチェックでき、副作用歴も記載できる「いわば小さなお薬力...



「食間のお薬を飲む時間は？」とクイズもまじえて説明する市川薬剤師

声・心・VOICE

鉦路市 久保田つや子さん

今年も夫と二人で、畑に色々な野菜を作りました。トマトはあまり赤くならず腐れが多いですが、きゅうり...

鉦路市 小崎美登子さん

健康まつりの江南高校の和太鼓演奏、とっても感動的でした。女生徒中心と思...

えない力強い迫力でした。

鉦路市 佐々木由紀子さん

コスモスが風に揺れ、高い空を見上げると年甲斐もなくセンチな気分になるのは秋のせい？いやいや楽しい事をして、美味しい物を食べ、食欲の秋を楽しもう！

鉦路市 高橋ひろみさん

膝の運動、大変ためになります。私の母(68歳)は約15年間、太腿を毎日少しずつ鍛えており、膝痛がなくなりました。継続は力なりですね！

根室市 能登光子さん

看護小規模多機能型居宅介護、定着すればいいですね。

別海町 高橋美子さん

高齢の両親が道央圏に住んでいます。多様性のある介護施設が増えてほしいと願っています。



鉦路市 高橋明子さん

※お寄せください※ 声イラスト掲載の方には図書カード贈呈します。

おたのしみパズル

賞品 正解者のうち抽選で10人の方に図書カード。締切り 11月10日。発表は12月号の本欄で。

① ○○○ター 英語で博士、医師の意

② ○○○ウ○ン ○○○から駒が出る

③ ○○○ワ○ 魚へんに弱い

④ マ○ニチ○ 地震の規模を表す

応募のきまり ①〜④までの二重丸の文字を並べかえると、ある言葉になります。解答はハガキ・FAXでお送りください。住所、氏名、電話番号を書いてください。

10月友の会支部の行事予定

Table with 5 columns: Branch Name, Event Name, Date/Time, Location. Lists various events like '第30回道東勤医協友の会活動交流会' and 'ふまねっと'.

定例の健康づくり、文化活動の予定

Large table with 4 columns: Branch Name, Activity Name, Date/Time, Location. Lists regular activities like '陶芸教室', '健康サークル', and 'ストレッチ'.

地域カフェの予定

Small table with 3 columns: Cafe Name, Date/Time, Location. Lists 'ひまわりカフェ' and '地域カフェすずらん'.

友の会の行事のお問い合わせは、☎(0154)25-6479 道東勤医協本部へ