

チームで苦痛緩和めざす

～患者中心に療養方針を検討～

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
太田美季
毎月1日発行



多職種での意見交換に参加する田辺薬剤師(左から2番目)
それぞれが専門性を発揮し患者中心の療養方針を検討します

釧路協立病院の2B病棟は住み慣れた地域で医療・介護サービスを受けながら可能な限り、自分らしい暮らしが続けられるよう支援する「地域包括ケア病棟」です。医師をはじめ、多くの職種が患者さんのより良い療養のために、意見交換(カンファレンス)を重ねています。

「薬が飲めないAさん

協立病院2B病棟に入院したAさんは心不全と肺炎の治療のため、入院を繰り返している患者さんです。徐々に飲み込む力が弱くなり、食べ物や唾液、痰などが気道に入りむせることが増えてきていました。気道に異物が入ると窒息や肺炎になる恐れがあるため、看護師が機械を使って吸引することが必要です。

「苦痛を減らすひらめき

Aさんの誤嚥している薬は注射薬で同様の薬があります。こうした場合、鼻からチューブを入れて胃に薬を流し込む方法があります。Aさんは痰を吸引するチューブを引抜いてしまったこともあり、一時的に身体を拘束しなければならぬことも考えられました。

苦痛を伴う治療は避けられないのか意見交換をするなか、薬剤師が院内で座薬を作ることを提案しました。座薬の院内製剤は協立病院では初めてでしたが、文献を調べ、製薬会社から

改善しなければ自宅などでの療養は難しくなります。そこで、医師、看護師、薬剤師、リハビリ技師、栄養士、相談員など、その患者さんに関わる多職種が参加し、療養の方向性を検討しました。

「アイデア生まれる場



協立病院2B病棟
看護長
穂臈 詠子

地域包括ケア病棟において、定期的な多職種カンファレンスは、退院支援を行う上でとても重要です。患者さんの療養の方向性を

医療費でお困りの方は
ご相談下さい

道東勤医協
釧路協立病院・協立すこやかクリニックでは
無料低額診療制度
を実施しています。お問い合わせは、お近くの職員へ。又はお電話下さい。
釧路協立病院 電話(0154)24-68811

話し合うカンファレンスですが、専門性の違いから意見が出しにくいことがあります。

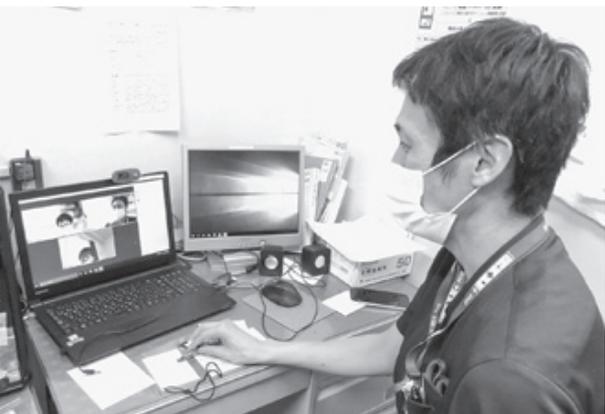
「患者さんの思いは？」「できることは、もう本当に残されていないのか？」などを何度も話し合っています。ときには、自宅に帰ると、積極的な発言に繋がらず、そこから予測もなかったアイデアが生まれま

るのとても難しい事例でも、機を逃さず多職種で連携し、患者さんの自宅に帰りたいという希望を実現し、在宅チームにタスキを継いできました。これらの経験を通じ、病棟の医療チームは大きく成長したと感じています。

道東勤医協の奨学金をご利用ください



看護技術の練習や医療現場の見学などの企画があります



先輩薬剤師が試験対策や実習のアドバイスをします

●お問い合わせ：釧路協立病院(代表)0154-24-6811
道東勤医協には看護師・薬剤師を志す学生を応援する奨学金制度があります。

看護学生

奨学金(選択制)

月額4万円
または月額6万円

通年で豊富な看護体験や茶話会を開催し学業をサポートします。

薬学生

奨学金

1年生～2年生 月額4万円
3年生～4年生 月額5万円
5年生～6年生 月額6万円

帰省時の職場体験や、薬剤師による定期的なりもーと面談で学業をサポートします。

ロコモ予防

筋力つけて、しっかり歩けるように

加齢に伴う筋力の低下や関節や脊椎の病気、骨粗しょう症などにより運動器の機能が衰えて、要介護や寝たきりになってしまったり、そのリスクの高い状態をロコモティブシンドロームといいます。予防の重要性を協立病院整形外科の吉岡猛医師に聞きました。



ロコモ体操で元気な友の会活動を！

協立病院整形外科 吉岡 猛

現在、日本の平均寿命は男性が80歳、女性が88歳と世界のトップですが、健康寿命は男性が71歳、女性が75歳とそれぞれ9歳と13歳の開きがあります。

また、「厚生労働省2019年国民生活基礎調査の概況」によると要支援・要介護になる原因の第1位は運動器の障害で全体の24.8%を占め、第2位は認知症17.6%、第3位が脳血管疾患16.1%、第4位が高齢による衰弱12.8%となっています。でき

ば寝たきりで亡くなるのではなく、いつまでも元気で歩き続け、社会的活動もしたいと考えている友の会員さんも多いでしょう。ロコモティブシンドローム(略称ロコモ)とは2007年に日本整形外科学会が世界に先駆けて提唱した言葉で概念であり、その定義を「運動器(骨、関節、軟骨、脊椎、椎間板、脊髄、靭帯、筋肉、末梢神経など)の障害のため移動機能の低下をきたした状態で、進行すると介護が必要となるリスクが高まるもの」としており、運動器の健康を広く国民に普及啓発することに加え、



フレイル、サルコペニアとの関係

最近、「フレイル(虚弱)や「サルコペニア(加齢性筋量減少症)」という言葉が耳にすることが多いと思います。

フレイルとは筋力低下により動作俊敏性が失われ、転倒しやすくなるような身体的問題のみならず、認知機能障害やうつなどの精神・心理的問題、独居や経済的困窮などの社会的問題を含む概念であり、このうち身体的フレイルがロコモと関係しています。

また、サルコペニアは筋肉量の低下を主体としていますが、握力や歩行速度の低下も概念的であり、ロコモやフレイルと表裏一体と考えられ、サルコペニアやフレイルを予防することはロコモの予防にもつながります。

7つのロコモチェック

- 次の項目の1つでも当てはまればロコモの心配があるといわれています。
- ① 片脚立ちで靴下がはけない
 - ② 家でつまずいたりすべったりする
 - ③ 階段を上がるのに手すりが必要
 - ④ 家のやや重い仕事が困難である(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)
 - ⑤ 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難(1リットルの牛乳パック2個程度)
 - ⑥ 15分位続けて歩くことができない
 - ⑦ 横断歩道を青信号で渡り切れない

ロコモの判定方法

ロコモかどうかは「ロコモ度テスト」という3つのテストで判定します。

- ★1つ目は片脚または両脚でどれくらいの高さの台から立ち上がれるかを測る「立ち上がりテスト」。40cm、30cm、20cm、10cmの台を用意して行います。
- ★2つ目はできるだけ大腿で2歩歩いた距離を身長で割った値を調べる「2ステップテスト」。
- ★3つ目は運動器の不調に関する25の質問に答える「ロコモ25」。これらのテストの結果によりロコモでない状態、ロコモが始まっているロコモ度1、ロコモが進行したロコモ度2、ロコモがさらに進行して社会的参加に支障をきたしているロコモ度3を判定できます。ロコモ度3は「運動器が原因の身体的フレイル」に相当します。

●ロコモ度1は筋力やバランス力が落ちてきているのでロコトレをはじめとする運動を習慣づける必要があります。また、十分なたんぱく質とカルシウムを含んだバランスの取れた食事を摂取するように気をつけましょう。

●ロコモ度2は自立した生活ができなくなるリスクが高まっている状態で、痛みを伴う場合は何らかの運動器疾患を発症している可能性があり、整形外科の受診をお勧めします。

●ロコモ度3はさらに自立した生活ができなくなるリスクが非常に高まっている状態で、必ず整形外科を受診しましょう。

ロコモティブシンドロームの評価(臨床判断値)

※3つのテストのうち最もロコモ度が高いもので評価します

	座った状態からの立ち上がりテスト	2ステップテスト	ロコモ 25
ロコモ度なし	どちらの脚でも片脚で高さ40cmの台から立ち上がれる	1.3 ≤	<7点
ロコモ度1	どちらか一方の脚で高さ40cmの台から立ち上がれないが両脚で20cmの台から立ち上がれる	1.1 ≤ <1.3	7点 ≤ <16点
ロコモ度2	両脚で高さ20cmの台から立ち上がれないが30cmの台から立ち上がれる	0.9 ≤ <1.1	16点 ≤ <24点
ロコモ度3	両脚で高さ30cmの台から立ち上がれない	<0.9	24点 ≤

2歩幅 ÷ 身長

ロコモーショントレーニング

いつまでも元気な足腰であるためにロコトレを続けることが肝心です。

ロコトレはたった2つの運動、A片脚立ちとBスクワットです。

A 片脚立ち(バランス能力をつける)
転倒しないように必ずつかまれるものがある場所に立って、床につかない程度に片脚を上げ、左右とも1分間で1セット、1日3セット行います。

B スクワット(下肢の筋力をつける)
足を肩幅に広げて立ち、お尻を後ろに引くように、2~3秒間かけてゆっくりと膝を曲げ、ゆっくり元に戻ります。スクワットができない場合は椅子に腰かけ、机に手をつけて立ち座りの動作を繰り返します。机に手をつかずにできる場合はかざして行います。5~6回で1セット、1日3セット行います。今回のリハビリワンポイントアドバイスでも紹介していますのでお読みください。その他、補足的な運動として下記の運動があります。

C ヒールレイズ
D フロントランジ
また、腰や膝が気になる人には腰痛体操と大腿四頭筋訓練がおすすめです。痛みが強い場合は整形外科を受診することをお勧めします。

リハビリ技士のワンポイントアドバイス 第66回

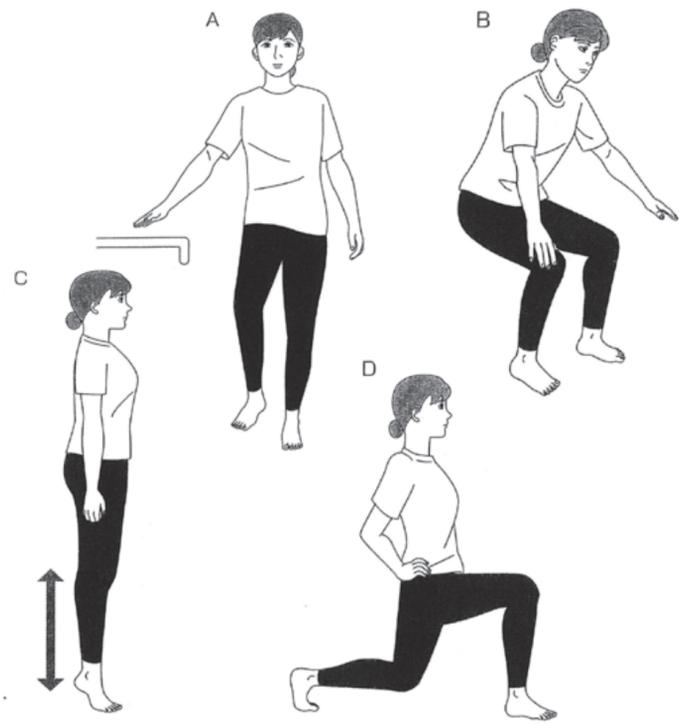
曲にあわせて行えるロコモ体操

曲名: 大きな古時計 運動: スクワット

- ・肩幅程度に足を広げ、つま先は30度くらい広げましょう。
- ・椅子に腰かけるようにしゃがみ、膝はつま先より前にでないように注意しましょう。
- ・体が丸くならないよう、お尻を下げていくように意識しましょう。



5.6秒でしゃがみ 5.6秒かけて立ち上がります。1セット5回程度を目安に実施し、様子をみながら徐々に増やして行ってください。「大きなおぼの古時計」でしゃがみ、「おじいさんの時計」で立ち上がります。※転倒に十分注意し、何かつかまれるものがあるところで実施してください。※痛みのある時は無理しないで下さい。



健康レシピ 第36回

管理栄養士の 今月一品 簡単!ひき肉でチキンナゲット

(1人分)エネルギー 203kcal たんぱく質 25.8g 脂質 9.5g 炭水化物 5.0g 塩分 0.7g

① シンプルな材料で、市販のものよりも脂質が少なく、塩分控えめのチキンナゲットを、ご家庭で簡単に作ることができます。
② ソースはケチャップと粒マスタード、お好みでレモンやパセリを添えて下さい。

作り方(調理時間 25分)

- ① 材料を計量する
- ② ひき肉に塩とこしょうを入れ、粘りが出るまで混ぜる
- ③ 粘りが出たら、小麦粉と卵を入れて更によく混ぜる
- ④ 揚げ油を中温(170℃)に熱する。手のひらに少量の油(分量外)をつけて、肉だねを小判型に形成し色よく揚げる
- ⑤ 紅しょうがや青のりを混ぜたり、チーズを入れて海苔を巻いたり、余りがちな香辛料を使って、アレンジレシピも楽しんでみてはいかがでしょうか

材料 4人分(16個)

- 鶏むねひき肉 400g
- 塩 ふたつまみ
- こしょう 少々
- 卵 1個
- 小麦粉 大さじ3
- 揚げ油 適量

友の会ニュースで 元気を届け

友の会 会報室 支部 手線 満さん

19部配達していますが、配達先の17部が高齢者です。あいさつや世間話をする中で、会員の方の様子も少しなりともわかり、署名に協力をお願いしたり、世の中のことでの意見交換ができるようになりました。いつも元気の読者になってくれた方も2人います。

なかなか会えない方もいますが、今後は友の会ニュースの感想を聞くことなども心がけたいと思っています。

友の会ニュースを配達して下さる方を募集しています

あゆみ食堂閉店のお知らせ

職員や患者様、地域の皆様にご愛顧いただいていた「あゆみ食堂」は2021年12月をもって閉店致しました。なお、売店は引き続き営業を続けるほか、これまでの食堂スペースは休憩室として開放致します。感染症対策の上、受診や送迎の待ち時間等にぜひご利用ください。

売店営業時間/月~金曜日: 9時30分~15時
土曜日: 9時30分~13時30分

お問い合わせ先: 道東勤医協 メディカルサービス課
TEL0154-23-6059

協立病院1階 ゆうちよ銀行 ATMコーナー閉鎖のお知らせ

ゆうちよ銀行の都合により、協立病院1階に設置しているATM装置は、2月10日(木)17時をもって撤去されることとなりました。患者様にはご不便をおかけしますが、ご理解のほどよろしくお願い致します。

お問い合わせ先: 釧路協立病院 TEL0154-24-6811

医療・介護・くらしの相談会

●事前予約不要●

~くらしに関する困りごとお聞かせください~

日時/2月16日(水)13:30~15:00
場所/協立病院1階相談室

※協立病院の受付窓口にお声がけください

主催/釧路生活と健康を守る会・釧路協立病院
お問い合わせ先/釧路協立病院・望月
TEL0154-24-6811 (協立病院代表番号)

いつでも元気

2022 2月号 380円 好評発売中

若い組合員が続々と 離る
コロナ禍のメンタルケア
オミクロン後とは お金をかけない健康法
うちでも元気 体操&脳トレ
福井県 福井県越前町
大抵まるごと使い切り

「いつでも元気」道東販売所
TEL0154-24-60603

コロナ禍でも元気に活動！ いっしょにがんばりましょう

お困りの方にお米役立てて 年末に100家庭へ無料配布実施

道東勤医協青年ジャンボリー「お米を配ろうプロジェクト」



来場者にお米を渡す職員

2021年12月26日、釧路協立病院事務課の若手職員が中心となり、地域のみなさんにお米を配りました。用意したお米は1家庭5キロを100家庭分で合計500キロ。コロナ禍で米の消費量減少に悩む農家と、生活に困る地域住民の支援を目的として企画し、「おうちでおこめじかん」と題してツイッターなどのSNSでも開催を周知するなど、来場を呼びかけました。

当日は、血圧測定のコピーも設け、アンケート用紙を手にした職員が一人ひとりに声をかけて、コロナ



相談に耳を傾ける黒川理事長と職員会長

禍での生活状況や困りごとに耳を傾けました。配布開始の10時半前に30人ほどが来場するなど大盛況で、15

時には用意した100袋を配り終えました。小学生以下3人の子どがいる30代の夫婦は、「コロナ禍で収入が不安定になり、色々なところを節約しながらなんとかやっています。子ども達が食べ盛りなので、このような企画は本当にありがたいです」と喜びました。

また、近所の友人と共に訪れた80代の独居の方は、「医療従事者のみなさんが一番大変だと思うのに、こうして私達を気遣ってくれるのは嬉しい」と話しました。

この日、道東勤医協の取り組みに共感して、新たに16人が友の会に入会。地域とのつながりを深め、仲間をふやすきっかけにもなりました。

中心となつて企画を進めた釧路協立病院事務課の岡田結さんは、「みなさんの笑顔が見られて良かった。今後

も私達にできる活動を通じて、みなさんが安心して暮らせる地域にしていきたい」と話しました。

声・こえ・VOICE

釧路市 畑中加代子さん
毎月のお便りは写真が多く、読みやすい構成ですね。読者に対する優しさを感ずります。健康面や困りごとの相談など、常に命と暮らしを守るための活動をされている。絵手紙



釧路市 西田俊子さん

新型コロナウイルスの急拡大にともない、当分の間、各支部・サークルの行事を休止せざるを得ない事態になっていますのでご了承をお願いします。

下記の活動予定についても、現在、検討をお願いしているところであり、今後変更となる可能性があります。

詳しくは、道東勤医協法人事務局(0154-25-6479)までお問い合わせください。

◆定例の健康づくり、文化活動の予定

愛国支部	ふまねつと	2/20(日)13:30	第3日曜	愛国会館
たんぼ支部	転倒予防ふまねつと	休止	第2火曜	若草会館
ひまわり支部	陶芸教室	2/2(水)18:00・2/16(水)18:00 2/3(木)13:30・2/17(木)13:30 2/4(金)13:30・2/18(金)13:30 2/5(土)13:30・2/19(土)13:30	第1・3水曜 第1・3木曜 第1・3金曜 第1・3土曜	生駒支部長宅
鳥取支部	百人一首の会	2/10(木)12:45・2/24(木)12:45	第2・4木曜	鶴風荘
	ふまねつと	2/21(月)13:00・2/22(火)13:00	第3月曜・第4火曜	
大楽毛支部	健康サロン童謡(えがき)	2/14(月)10:00・2/28(月)10:00	第2・4月曜	大楽毛生活館
	ふまねつと 太極拳	2/ 7(月)13:00・2/21(月)13:00 2/14(月)10:00・2/28(月)10:00	第1・3月曜 第2・4月曜	
芦野支部	芦野けんこう体操クラブ	2/16(水)10:00	第3水曜	芦野会館
星が浦支部	例会	2/25(金)10:00	第4金曜	星が浦会館
文苑支部	ルティックウォーキング	休止	第2・4木曜	文苑3丁目中央公園
ことぶき団地支部	サロンことぶき団地	2/20(日)13:30	第3日曜	ことぶき団地集会所
美原支部	美原さんぽ会	休止	第3水曜	はんのき公園
健康サークルすこやか	休止	休止	第3水曜	はるか薬局3F
健康サークルひまわり	休止	休止	毎週水曜	ケアコートひまわり
ぬさまい支部	春採湖ウォーキング	休止	第4土曜日	旧柏木小学校裏口集合
桜ヶ岡支部	ふまねつと	2/26(土)10:00	第4・5土曜	桜ヶ岡中央会館
春採支部	あへあほ体操	休止	第2土曜	望洋ふれあい交流センター
興津支部	ふまねつと	2/ 8(火)10:00	第2火曜	晴海町内会館
白樺支部	ふまねつと	2/12(土)10:00	第2土曜	桜ヶ岡会館
阿寒支部	ふまねつと	2/11(金)13:00・2/25(金)13:00	第2・4金曜	阿寒町公民館
		休止	第3木曜	まりむ館
釧路町支部	ふまねつと例会	2/14(月)10:30	第2月曜	別保日の出会館
		2/23(水)13:30	第4水曜	北見団地地区会館
別海支部	ふまねつと	2/ 2(水)13:00・2/ 9(水)13:00 2/16(水)13:00・2/23(水)13:00	毎週水曜	川上町会館
標茶支部	ふまねつと	2/15(火)10:00	第3火曜	開発センター
根室支部	健康サークル・イトビカA	2/12(土) 9:30・2/26(土) 9:30	第2・4土曜	ねむる医院
	健康サークル・イトビカB	2/12(土)14:00・2/26(土)14:00	第2・4土曜	ねむる医院
	健康サークル・イトビカA	休止	第2水曜	パークタウン明治集会場
	喫茶ほつと	休止	第2土曜	ねむる医院

●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

とも感謝しています。

根室市 白田武司さん
「お楽しみパズル」は頭の体操になるので毎月楽しみにしています。

厚岸町 上月光子さん
なかなか病院と縁の切れない私ですが、友の会バス「むすぶくん」のおかげでな



釧路市 平井洋子さん

※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。



苫小牧市 佐藤和枝さん

んとか通院できています。ありがとうございます。

別海町 高橋美子さん
もう半世紀ほど昔ですが、職場の上司がムツクリを演奏してくれたときの優し

素材な音色を思い出しました。現在も製作や演奏をされている方がいることを知り、ぜひ拝聴したいです。

おたのしみパズル

ヒント：人気沸騰！「雪の妖精」

締切り 3月10日。発表は2022年4月号の本欄で。

① ◎マ○
「鯉何と読む？」

② ○◎イ○ジヤパン
アイスホッケー女子日本代表の愛称

③ ○○キ○○ム宮殿
ロンドンにあるイギリス王室の宮殿

④ ◎○○ユ○○ツ
3・1415926...

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・Eメールでお送りください。住所、氏名、電話番号を書いてください。賞品 正解者のうち抽選で10人の方に図書カード。

正解はカレンダーでした。次の10人の方に図書カードを送ります。(敬称略)
山部友子、小野寺ふみえ、京野祥代、佐藤広美、山本綾子、澁木弘志、飯田恵美子、清水聖子、戸田修、宮北友紀
応募109通 正解104通

12月号の正解発表

書カードを贈呈します。

※友の会ニュースへの意見・要望や地域の話題などをお寄せ下さい。紙面掲載の場合は図書カードを贈呈します。

E-mail: tomonokai-news@dotokin-medwel.or.jp

道東勤医協本部パズル係
FAX 0154-22-0275

あて先 〒0805-0005
釧路市治水町3番5号