



当院の認知症ケアチーム紹介

令和6年8月から発足した認知症ケアチームにインタビューを行いました🔪



田島医師：リハビリ、薬剤、MSWなど多職種で問題点を掘り下げて検討する事が出来、大変勉強になっています。患者さんのQOL改善やより良い看護の支援となり、更に当院の価値を高める事を目指しています。私達の活動にぜひ多くの意見をお寄せください。

内山調剤課長：薬剤、向精神薬の増減状況などの情報提供を行い、多職種で情報を交換・共有し、今後のより良い方向性を議論しています。患者さんの症状改善、安定をもたらし、身体拘束最小化を目指し、必要な助言を行っています。



ラウンドの様子

新井田認知症看護認定看護師：

患者さんの不安や苦痛を緩和する事が一番ですが、病棟だけでは対処に困ってしまう場面も、いつでも相談できる窓口になりたいと思っています。まずはお気軽にお声掛けください。

田中臨床検査課長：検査技師も様々な場面で認知症の患者さんと関わることも多く、「認定認知症領域検査技師」という資格もあり多職種がチームを組んで認知症患者さんのケアに取り組む時代となっています。ラウンドに同行し採血や生理検査データを提示し、情報共有をできればと思っています。

今井医療相談員：認知症の患者さんの退院支援に関わる際、身体拘束の軽減について検討が必要な事も多くあります。ラウンドでは新しい視点で見ることができ勉強になっています。各々の専門職が力を発揮し患者さん・ご家族により良い支援ができる事を目標としています。

岩永作業療法士：多職種で情報共有する事で患者さんの新たな一面や行動の背景が見えてくる事もあります。すぐに結果を出す事は困難なケースも多いですが、行動の背景にある不安や苦痛を和らげ、身体拘束を軽減し今後の生活の場を拡大していくための取り組みを病院全体で続けていきたいです。

還暦おじさんのランニングストーリー

55歳にして涙のサブスリー

そして還暦サブスリーへの挑戦物語

連載

札幌山の上病院 リウマチ膠原病内科 長谷川公範

一昨年、そして昨年の院内の広報誌に北海道マラソンの記事を掲載して頂いた。そしてその後から、「マラソン、いつからやっているのですかあ？」

「すごいですねえ。。」などなど、思いがけない方面からお声を掛けて頂きました。

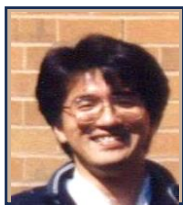
院内広報誌が意外と（?!）読まれていることに驚くとともに、ご質問を頂いた方への返答を兼ねて、これまでのランニング生活を振り返った文章を寄稿します。本当ならば、2024年北海道マラソンの完走記を予定したが、それは後ほど。まずは、歴史を振り返ってみましょう。

あれは今から20年前の2004年。当時住んでいたアメリカ・サンフランシスコの職場で不整脈発作（胸がドキドキキュンキュン）を起こし、救急病院へ搬送。そこで心電図、心エコー、採血などを受けた経験があります。

これが本場アメリカの医療かあ?! ってな感じで、野次馬根性丸出しに五感を研ぎすましつつ、診療を受けたことを昨日のこのように思い出します。インフォームドコンセントの本場の国の実情はいかなるものかと、ワイドショーのレポーターさながらに興味しんしんに説明を待っていたところ（その時は既に不整脈発作が収まっていた）、入れ替わり立ち代わりに医師がやって来ては、バイタルは問題なし（That's OK）、採血結果は問題なし（That's OK）、エコーは問題なし（That's OK）と言って立ち去るのみ。サクサクと自宅へ帰されました。

後日請求書が郵送で届き、請求額が5000ドル（約60万円）の金額を見た時は不整脈発作を再度起こしそうになったほどでした。

当時は身長180cm、体重82kg（渡米前は70kg）。仕事（基礎研究）に関しては、残念なほどに全く成果が得られない割に、体重だけはアメリカンなサイズになっておりました。バーガーキング、ウェンディーズ、ホワイトキャッスル、マクドナルド、ケンタッキー、サブウェイなどなど、ファストフード店のポイント集めでもしているかのごとく、肉食でアグレッシブな肥満体となっておりました。



不整脈発作時には、このまま異国の地で人知れずに命を落とすのかと、、、弱気になったのが当時の正直な心境でした。その後、紆余曲折の末になんとか無事に日本へ帰国したものの、間髪おくことなく、今度は太腿に帯状疱疹、さらには尿管結石で下腹部から背部に包丁が刺さったか、、、との痛み、そして高血圧。生活習慣病のコンビニ状態となっていたのが2006年の私でした。

追い討ちをかけるかのように、2006年のとある日、当時所属の秋田大学での階段下りの最中に右左右左、、、と階段に足をかけるところが足がもつれ（脳内の微小血管が詰まった、、、多分。。もしかしたら。。）大怪我一步寸前で助かったことがきっかけと言えは契機になったのでしょうか。体重も日常の気分も重い、、そんな鬱々な生活を送っておりました。そのような日々のなか、ふとしたきまぐれだったのでしょか。一念発起し、下駄箱から黄ばみが目立ち、底の擦り切れた10年ものの古いテニスシューズをおもむろに取り出し、走り始めたのが、2006年の夏でした。

次回、新年号へ続きます。

お楽しみに!!!

北海道マラソン2024

北海道マラソンを走って

わたしが初めて北海道マラソンに出場したのは2016年で、今年が7回目（2020、2021年は不参加）ですが、タイム狙いというよりもお祭りに参加という感じでした。

制限時間6時間のところ5時間22分なので、若干余裕はありました。これからもお祭りとして出来るだけ参加したいと思っています。

診療部長 垣野 匡

栄養科

栄養課は病院所属の管理栄養士2名。委託給食会社の管理栄養士3名、栄養士1名、調理従事者20名の構成にて業務に取り組んでおります。

《給食管理》

患者さんの治療の一環はもとより退院後の食事の基本として頂けるよう、委託給食会社と協働してバランスの良い食事の提供を心掛けています。お食事は楽しみの一つでもあるため、味付けはもちろん、見た目にもご満足いただけるよう工夫し、安心・安全な食事の提供を心掛けております。さらに、楽しみや安らぎとなるような行事食を毎月1~2回提供しております。

また、定期的に嗜好調査を行い、患者さんの評価を基に、献立作成に生かしております。

《栄養管理・栄養指導》

医師や看護師など多職種と連携しながら、患者さんの栄養状態の把握を行い、一人ひとりに合わせた食事内容や栄養補給方法等をご提案します。また、退院後に向けて、食生活を振り返りながら生活習慣病や嚥下調整食などの栄養指導を行います。その他、外来栄養指導や特定保健指導も担当しておりますので、退院後もお気軽にご相談ください。

栄養指導を希望される患者さんは医師、看護師、栄養士等へお知らせ下さい。

LEOC《厨房業務》

○食事時間……朝食 8:00 昼食 12:00 夕食 18:00

「美味しい治療食を心掛けています」

治療効果を高めるためにも、「食事を食べていただく」ことが重要だと考えています。飽きの来ない美味しい食事をご提供するために、手作りを大切に、彩りや盛り付けにも気を付けております。日々の食事を美味しく食べていただくために、温冷配膳車を活用し適時適温提供を行っております。



夏祭りを開催しました

数年間のコロナ禍により縮小されていた院内行事が、今年ついに再開しました。

令和6年8月21日~29日の間で「夏祭り」を開催しました。今回の夏祭りは、患者さんが夏を感じられるよう工夫を凝らした縁日や盆踊りが実施され、大変好評を博しました。ヨーヨー釣りやマジックショーなどの縁日ブースは、患者さんの笑顔が絶えませんでした。さらに、浴衣姿のスタッフと患者さんが一緒に楽しんだ盆踊りでは、病棟全体に和やかな空気が広がり、夏の風情を満喫できるひとときとなりました。開催場所は病棟ロビーで、歩行が困難な患者様でも気軽に参加できるよう配慮し、多くの方に喜んでいただけました。



院内BLS(一次救命処置)インストラクター養成研修

当院では院内にAEDが4台設置されていますが、どこに置いてあるかわかりますか？
看護部では毎年BLS研修を行っています。今年は北海道医療センターのICLSインストラクターの看護師からレクチャーを受け、17人の看護師が「院内BLSインストラクター」に認定されました。心肺蘇生法において大切なことは、『質の高い胸骨圧迫』と『周りの人と声を出して協力し合うこと』を学び、BLSの流れに沿って繰り返しレクチャーを受けました。

参加者からは「前にも研修を受けたことがあり自分は出来ていると思っていたが、初めて機器を使って自分の手技を確認し、正しい深さではなくきちんと圧迫を解除できていないことに気付けた」「人に指示をする場合は、伝わりやすい指示の仕方が必要だとわかった」と感想の言葉が聞かれました。

滅多に経験することのないことだからこそ、定期的な研修が必要だと感じました。今後、認定を受けた看護師が中心となり、全看護職員対象に研修を実施していく予定です。

看護部 副部長 井口 英涼子



看護部主任会発足で
Instagramを開設しました👉

院内での様々な研修やイベントの紹介を通して山の上病院の認知度を上げることが目的です。是非フォローをお願いいたします😊

教えて！ 簡単エクササイズ♪ Vol.7

(台所)家事中の腰痛を防ごう！ ～立ち姿勢の多い台所の作業のポイント～

1日の家事の中でもお台所やキッチンでの作業は、立位姿勢で行う時間が長いもの。料理をしたり洗い物をする時間は、1日 平均2時間程度だそうです。今回は腰が痛い時に長時間の立ち仕事をする際、オススメしたい腰痛対策を紹介します。腰痛の要因はそれぞれですが、作業中の姿勢に問題がある場合が多いようです。

まずは、**ワークトップ(天板)の高さ**ですが、身長に合わない低いキッチンで作業すると、腰を曲げた無理な姿勢となってしまうため、腰痛が起きやすくなるとされています。また、水はねにより、服が汚れやすくなるでしょう。キッチンが高い場合は、包丁を使うときに力が入りにくくなってしまいます。理想の高さは「**身長÷2+5cm**」とされています。

次に立ち姿勢や足の立ち幅と重心に注意しましょう。

- ①中腰をとらない
- ②足台を置き、交互に足を乗せる。
- ③足元を冷やさない
- ④前方によしかかるなどです。
椅子を使っても良いでしょう。



ポイントは体にかかるストレスを逃し、
少しずつ良い姿勢の時間を長くすることが良いようです。

作業療法士 杉本 真紀



発行元

医療法人 **札幌山の上病院**

文責 院長 竹井 秀敏

編集 総務課 宮宅 ユナ