

Vol. 49

2020年1月発行



中谷外科病院広報誌

くまのみ 通信

医療法人 吉備会 中谷外科病院

〒706-0001 岡山県玉野市田井3-1-20

TEL 0863-31-2323

FAX 0863-31-8486

<http://www.nakatani-hosp.jp/>

人生会議 (ACP: Advance Care Planning)

「もし今日が人生最後の日だとしたら、今やろうとしていることは本当に自分のやりたいことだろうか？毎朝鏡を見て自分にこう問いかけ、それに対する答えが“NO”の日が幾日か続くとそろそろ何かを変える必要があると悟る。」

これはアップル・コンピューター創業者である故スティーブ・ジョブズ氏の残した言葉です。私もこんな風に生きて我想いますが、正直なかなか真似できないものです。

今回のくまのみ通信でも取り上げていますが、昨年10月当院で職員研修の一環として行った「人生会議～もしばなゲーム」はとても有意義なものでした。「死」は全ての人にいつか必ず訪れます。頭では分かっている「死」を意識しながら毎日の生活を送っている人はそう多くはありません。医療の進歩は様々な病を克服し、今や「人生100年時代」と言われるようになりました。また少子高齢化が進む現在、人が健康で長生きするための「アンチエイジング(抗老化)医学」が注目されています。それはそれで素晴らしいことですが、「人生には最初と最後がある」という真理は変わることはありません。「今日という日は、残りの人生の最初の日(映画・アメリカンビューティー)」なのです。限られた人生を最期まで元気に生ききるためにも、私たちは今「人生の最終段階で自分自身が受けた医療やケア」について家族や医療・介護従事者たちと話し合っておくべきでしょう。

ACP(Advance Care Planning)とは本人の意思を尊重し、最期まで尊厳をもって人生を全うすることができるよう支援するための取り組みという意味で、2018年に厚生労働省はACPIに「人生会議」という愛称をつけました。命の危険が迫った状態になると約7割の人がどのような医療や介護を受けるか自分で決め、人に伝えることができなくなると言われています。年齢に関係なく私たちは疾病、災害、事故などで命に危険が迫る場合があります。自分の意思を伝えることのできる間に、自分にとって大切な人たちともしもの時の医療・ケアについて話し合っておくことはとても大切なことです。

私自身還暦となる年頭に際し、初心に戻り今まで自分を支えてくれた家族、職員、関係の方々そして一人一人の患者さんに感謝し、これからも自分に出来る恩返しをさせていただきたいと思っています。

引き続きご指導、ご鞭撻いただきますようよろしくお願い申し上げます。
皆様方にとり幸多き一年となりますように。

令和2年1月吉日



中谷外科病院 院長 中谷 紳

ACP(人生会議)研修 ～もしバナゲーム～

10月29日(火)にACP研修の一環として、もしバナゲームを行いました。

もしバナゲーム

【ゲームの設定】

- ・治療困難な病気で
- ・生命の危機が迫っている時
- ・あと半年から1年の命と言われたら



それぞれの職員が35枚の中から自らの価値観で3枚のカードを選び、グループで話し合います。

『 **あなたは何を大切にしたいですか？** 』

家族とともに最後の時を迎えたい

痛みだけはとってほしい

お金を整理しておきたい

清潔にしてもらいたい

あなたはどの3枚をえらびますか？

元気なうちから話し合う、いまを大切に生きる意義、ゲームを通じ医療関係者として患者さんの価値観の多様性に目を向け寄り添い共有していく大切さを学びました。

ちなみに私が最後に選んだカードは【ユーモアをもち続ける】でした。(事務長:中谷富江)

大規模災害を想定した避難訓練を終えて

日本ではここ数年、地震や台風、豪雨といった自然災害に見舞われることが多く、日頃からの災害に対する準備等が重要となっております。

10月30日(水)に大規模災害を想定した避難訓練を行いました。当院の訓練はこれまでシナリオ通りに進めていく方法であったため、参加者が一方的に訓練を受けるというふうになりがちでした。今回は事前にグループワークを行い、目的や避難方法、役割分担等を各人が認識し訓練に臨みました。

自分たちで考えて行動したことで、例年の訓練では気付かなかった点に気づくことができました。

近年の災害では想定外な事象が多々あります。想定外を訓練に取り入れ、日頃から災害に対する準備を怠らないようにしていきます。

(防火管理者:伊藤弘司)



感染連携会議(4回/年)

11月1日(金)岡山ろうさい病院と岡村一心堂病院の2病院よりICTメンバー(医師、薬剤師、看護師、検査技師)8人の方々による感染に関する院内ラウンドがありました。

以下のような評価や指摘がありました。

- 限られたスペースで工夫している。(感染性廃棄物の設置場所等)
- トイレや浴室の消毒剤等は患者さんの目の届かない場所に保管する。他

患者様に安心、安全な院内環境を提供できるよう、これからも努めていきます。

(看護師:近藤麻美)



Xmas Concert 2019

12月23日(月)当院リハビリ室で毎年恒例の藤原恭子先生によるクリスマスコンサートを開催しました。今回も大盛況で約50名の観客の中、クリスマスソングや懐メロをいろんなバージョンにアレンジし、私たちに素敵な時間をプレゼントしてくれました。

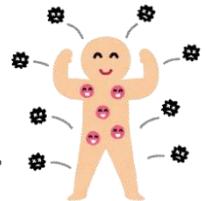
なじみのある曲ばかりでしたので、体でリズムを刻んだり、口ずさんだりと40分間をそれぞれの形で楽しんでいる様子が見えたりしました。

(相談員:山崎早苗)



インフルエンザに負けない体をつくりましょう!!

近年、免疫力を高めるために腸が重要な働きをしていることが明らかになっています。腸の環境を改善し、その働きを活発にする事が大切です。そのためには栄養バランスの良い食事をする事、規則正しく食事をとることで腸が活発に動き出します。



また食物繊維(きのこ・海藻・野菜に多く含まれます)・オリゴ糖・発酵食品などは腸内細菌叢を改善し免疫力を高めてくれます。免疫力を高めて風邪・インフルエンザを予防しましょう。(管理栄養士:松本英子)

『めばるん』通信

患者さんのADL拡大を目的に週2回(火曜日・木曜日)院内デイケアを行っています。



『めばるん』で作った作品です。

新人紹介

看護師

林 福枝(はやし ふくえ)

【趣味・特技】

多趣味。特に手作りが好きです。今は扇舞や心書に力をいれています。

【一言】

早く皆さんに追いつけるよう頑張りたいと思います。よろしくお願ひ致します。



看護助手

干田尾 豊子(ひだお とよこ)

【趣味・特技】
ウォーキング

【一言】

よろしくお願ひします。



看護師

近藤 美里(こんどう みり)

【趣味・特技】

買い物が好きです。

【一言】

患者さんのお役に立てるよう一生懸命頑張ります。



看護助手

犬塚 由美子(いぬつか ゆみこ)

【趣味・特技】

読書

【一言】

これといった特技のない私ですが、一生懸命がんばりますので、よろしくお願ひします。



お薬やめていいですか？



皆さんがいつものんでいるお薬は何の薬ですか？
血圧の薬、コレステロールの薬、糖尿病の薬、睡眠導入剤、胃薬…。「きちんとおんでいますか？」とお尋ねすると、時に「血圧は下がったから止めた」とか「血糖値が下がったから止めた」という答えが返ってくる場合があります。お薬には右記①②③のタイプがあります。

どのタイプの薬も、中止・継続の判断は素人には難しいものです。「薬を止めてもいいかな」と思ったら、自己判断でのむのを止めないで、必ず医師か薬剤師に相談してください。

(薬剤師：赤松由紀子)

①病気が治ったらのまなくてよい薬

風邪薬・抗生剤・吐き気止め・解熱剤などは、病気が治ったら中止します。

②医師の判断で症状にあわせて続ける薬

抗アレルギー剤・胃薬・睡眠導入剤などが該当します。病気がよくなれば中止しますが、症状に合わせて継続することがあります。

③症状が軽くなったら同じ薬を続ける薬 (悪化を防ぐためにずっとのみ続ける薬)

血圧の薬・コレステロールの薬・糖尿病の薬などの慢性病の薬が該当します。「のんでるから調子が良い」薬で「調子が良いからやめる」と症状が悪化します。

今回の おたっしやさん

笑顔がステキな
稲葉 登志子さん (96歳)



おからだ
大切に

①好きなものは？

言葉 『感謝』

食べ物 『さしみ(まぐろ、さわら)』

TV番組 きょうの健康

歌番組(日曜夜BS)

おしゃれ工房(木曜Eテレ)

料理番組もみるよ!!

趣味 手仕事で袋作りをすること

ミシンかけをすること

→ 今日のバックも手作りです♡



②人生の目標は？

『100まで生きる』ちょっと図々しいかな～(´▽`)

③私は「すねかじり」と笑う稲葉さん。どういことですか？

『だって年金もらっているもの』

当たり前のごことに感謝されている姿に感動!!

④苦手なものは？

『「へび」でも「うなぎ」は好き♡』と笑う。

⑤栄養士さんの指導により食事の管理をしている。

『タンパク質30g、塩分6g』でもついオーバー。

目安量ですよ!!

96歳にして学ぶ姿勢、頭脳明晰、自己管理能力、感謝する心等々。私が目標とする人物像。いつまでもお元気で私たちのお手本でいてください。(インタビュー：看護師長 新田照美)

外来診療表(令和2年1月～)

★ 外来診療時間

月～金 9:00 ～ 12:00 15:30 ～ 18:30

土 9:00 ～ 12:00

	月	火	水	木	金	土
午前	中谷 亨 中谷 紳 三村 直毅	中谷 亨 中谷 紳	中谷 亨 中谷 紳 石川 隆	中谷 亨 中谷 紳 西 英行 鈴木 健夫	中谷 亨 中谷 紳	中谷 亨 西 英行 岡大医師
午後	三村 直毅	中谷 紳	中谷 紳	中谷 紳	吉田 一博	休診

【スタッフのひとり言】

自宅のある児島下津井から、中谷外科まで車で約40分の通勤を始めて、早一年が過ぎようとしています。

「由伽山を越えて来るのは遠いので大変でしょう。」とよく言われますが、四季折々に春は山桜、夏新緑となり、秋にはだんだんと色づく山々。運転しながらドライブ気分を味わう事のできる楽しい時間でもあります。

ところで、私には普段から気を付けている事が2つあります。「感謝の言葉を伝える事」と「マイナスの言葉を使わない事」です。感謝の言葉は、普段から意識しないと、いくら心の中で思っても口に出さず済ませてしまう事もあります。「ありがとうございます。」と必ず言葉で伝えるよう、心がけています。

また、ひどく疲れて思い通りにならない事が起きた時、つい愚痴や文句を言うってしまう事もあります。でも、それは結局自分自身の気持ちも、運気も下げることにつながると思うので、口にしないよう心掛けています。

今、中谷外科病院の一員として、働かせていただける事に感謝しています。ありがとうございます。

(薬剤師 永山令子)

【 中谷外科病院 基本理念 】

患者様とともに歩む

【 基本方針 】

I：常に患者様の立場にたち、行動する。

I：消化器内視鏡、大腸肛門病の専門病院として最新・最善の医療を提供する。

I：多職種間によるチーム医療の充実をはかる。

I：在宅復帰を支援し、地域に開かれた医療を行う。

I：職員同士の和を重視し、思いやりのある医療を実践する。