



上天草市立上天草総合病院

地域医療連携通信

上天草総合病院理念
信頼される地域医療
基本方針

1. 私達は、患者様中心の医療をめざします。
2. 私達は、地域に根ざしたところあたたかな医療を提供します。
3. 私達は、患者様に快適で安全・安心な医療を提供します。
4. 私達は、退院後も安心して療養できる病院をめざします。
5. 私達は、常に自己研鑽に努め、医療水準の向上に励みます。
6. 私達は、健全な病院経営をめざします。

上天草市立上天草総合病院 地域医療支援部 (直通)

電話:0969-54-7373 FAX:0969-62-1547

住所:866-0293 熊本県上天草市龍ヶ岳町高戸1419-19

電話:0969-62-1122(代) FAX:0969-62-1546(代)

URL : <http://www.cityhosp-kamiamakusa.jp/>Eメール ; kamiama@cityhosp-kamiamakusa.jp

発行責任者:地域医療支援部長 城野 英利

多職種連携会議に参加しました

介護老人保健施設きららの里 田淵 美也子

令和3年2月4日、多職種連携会議、『高齢者の権利を守ること～高齢者虐待と成年後見制度について～』が開催されました。コロナ禍の事もあって、Zoomを使用してのリモート研修会でした。講師は熊本県高齢者・障害者虐待対応専門職チームの田中芳典先生で、前半は高齢者虐待防止について、後半は成年後見制度について、現状も踏まえてわかりやすく講義してくださいました。

講義の初めに高齢者虐待防止法の主たる特徴と、高齢者虐待の定義についての説明がありました。定義では「この法律において『高齢者虐待』とは、養護者による高齢者虐待及び養介護施設従事者による高齢者虐待をいう。」と規定されているそうです。この養介護施設従事者には当然、介護保険施設の職員も入ってきます。虐待には身体的虐待・「介護・世話の放任」又はネグレクト・心理的虐待・性的虐待・経済的虐待がありますが、施設等種別ごとの虐待種別でみると、いわゆる入所系で多いのは身体的虐待、ついで心理的虐待、介護等放棄と続くそうです。もちろんきららの里でも、そのような事が起こらないように月1回身体抑制廃止委員会の開催や、オンデマンドを利用した勉強会の開催等取り組んでいるところです。

さて話は変わりますが、現在私には70歳前半の両親がいます。今のところ2人とも認知機能や身体機能の低下もなく、自分の事は行っているのですが、あと10年後・20年後と考えた時、私自身が両親の養護者となる可能性はとても高いと思います。ちなみに養護者とは「日常的に世話をしている家族・親族・同居人などの、高齢者を現に養護している人」を指します。養介

護施設従事者は勤務時間が設定されており、多職種でチームを組んで介護にあたりますが、養護者となられた方は状況によっては時間の区切りがなく、時に1人で24時間お世話をするという場合もある事は想像に難しくありません。ストレスや疲労、十分な介護サービスを受けられない等様々な要因から、不本意ながら虐待に至ってしまったという事もあるかもしれません。近年、「高齢者に対する虐待の防止、高齢者の養護者に対する支援等に関する法律」が周知徹底され、相談・通報窓口が明確になった事で、相談件数が増え虐待の早期発見・早期対応につながっているとの事です。原則48時間以内に、訪問による事実確認を行うそうですが、収集した情報のアセスメント時には虐待状況や本人及び家族の状況確認のほか、虐待の要因や背景の分析、地域資源の分析も行われ、時に十分な介護サービスを受けられるようケアプランの見直しを行ったことで虐待の改善に繋がった例もあるとの事でした。

その他にも、養護者による経済的虐待を受けているか受けるおそれのある場合や財産上の不当取引による被害を受け、または受けるおそれのある場合等成年後見制度が利用でき、後見人がいることで虐待を防げる事例が多いとの事です。

高齢者の尊厳が保持でき、高齢者の権利利益を守るための様々な取り組みを知ることができました。



肩こりについて

リハビリテーション科

楠本 譲治

昨年度末より、ふれあい健康講座の開催が中止となっておりました。今回は、紙面上にて、ふれあい健康講座の内容をご紹介します。今後、どのような形になるかわかりませんが、何かありましたら、地域医療支援課までお気軽にお問い合わせください。

皆様こんにちは、リハビリテーション科です。今回は在宅で過ごされている中で少しでも活用できたら幸いとの思いで肩こりについてお話させていただきます。

「肩こり」とは。肩こりや腰痛は症状であり、定義が報告者により変わるため現在もはっきりとした定義はない状態です。肩こりは原因から大きく3つに分類されています。

①原発性（一次性）肩こり

- ・肩こりの原因が不明である
- ・姿勢（ねこ背）、体型（肥満）、ストレス、運動不足（筋肉の衰え）、疲労など

②症候性（二次性）肩こり

- ・整形外科的な病気が原因となる場合
- ・頸椎捻挫、肩関節周囲炎、脱臼、腱板断裂、胸郭出口症候群、関節リウマチなど

症状：腕が上がらない、手足の痺れ、夜間や安静時の痛み、おしっこがでにくいなど肩が凝る感じ以外の症状も伴う場合

③整形外科的な病気以外の病気（他の内科・外科・循環器的）などが原因でおこる場合

- ・肺疾患（結核・胸膜炎）、心疾患（狭心症、心筋梗塞）、糖尿病、血圧異常など

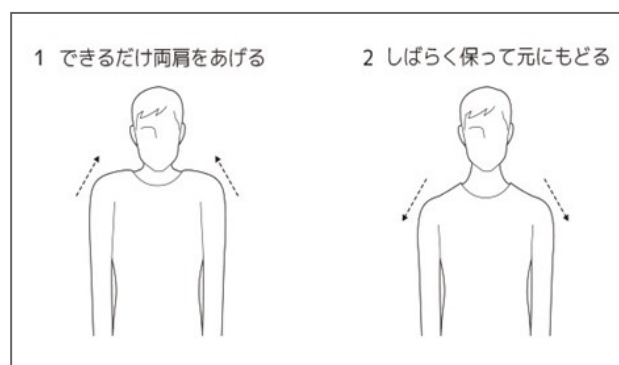
他にも、鼻炎や眼精疲労、心身症、うつ病、月経不順、更年期障害などがあります。

肩こりについては上記の原因で対応が異なりますので症状が強い方や②・③が当てはまる方は整形外科や専門の病院を受診され適切な対応が必要です。いわゆる肩こりにつきまちは、予防が大切です。

～いわゆる肩こりへの対処法～

1. 同じ姿勢を続けない（長時間のデスクワークや運転など）
 2. 蒸しタオルなどで肩・首などを温めて筋肉の血流をよくする（火傷に注意してください）
 3. 適度な運動や体操を行う
 4. 適度な温度で入浴しリラックスする（特にシャワーだけの方など）
- などがあります。

運動方法は、手を組んで腕を前後・上下方向へしっかり伸ばすストレッチや下図：10秒ほど肩をすくめておろす、肩甲骨を上下に動かす運動、肘を中心に肩を回す（前10回、後ろへ10回程度）などの運動が血流を改善し凝りを和らげる方法としてあります。



今回は肩こり教室の一部をご紹介しますが、リハビリテーション科では他にも腰痛教室、介護・介助方法教室、転倒予防教室、認知症予防教室、摂食嚥下教室などの健康講座を行っています。

卒業に向けて

上天草看護専門学校 42期生 橋本 皐



私たち42期生は3月1日をもって上天草看護専門学校を卒業します。

今年は新型コロナウイルスの影響で、講義や実習が大きな影響を受け、特に臨地実習はとても難しい状況にありました。しかし、そんな中で私たちを受け入れ、実習でご指導いただいた病院関係者の皆様や、学生への影響が最小限になるよう調整していただいた学校職員の皆様、さらにコロナへの不安が大きい中でも温かく見守ってくださった地域の皆様のおかげで、無事に全員で看護師国家試験を受け、今日の日を迎えることができました。振り返るとこの3年間はあっという間でした。

上天草看護専門学校では、ウィンドサーフィンや五橋祭、健康フェアなどの他では体験すること

ができない地域の行事に参加しながら看護以外にも、人と人との繋がりなど地域の温かみを感じながら多くのことを学ぶことができました。時には勉強に行き詰まってつらい時もありましたが、クラスの仲間をはじめ多くの方々に支えられて私たちは大きく成長することができたと思います。これから私たちはこの上天草で学んだことをもとに、それぞれの就職先や学校でさらに自分を磨き、社会人として、また看護師として力を十分に発揮できるように頑張りたいと思います。これからも応援をよろしくお願いします。

最後に、皆さまのご健康とご多幸、そして上天草総合病院・上天草看護専門学校の益々のご発展をお祈り申し上げます。3年間本当にありがとうございました。

研修会・勉強会の行事予定表

| | | |
|----------|--|---------------|
| 3月12日(金) | 学研・基礎研修 これから輸血を学ぶ、学び直す看護師へ ～事例から学ぶ、安心・安全な輸血ケア～ | 15:00～ 当院6階講堂 |
| 3月19日(金) | 心臓リハビリテーション教室 新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、当面の間、開催は中止します。 | 14:00～ 当院6階講堂 |
| 3月26日(金) | がんサロン 新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、当面の間、開催は中止します。 | 13:30～ 当院6階講堂 |

編集後記

○令和2年度は、コロナ感染の話題で終始しましたね。ワクチン接種が始まって、コロナ収束に向かい、通常の生活に戻ることを期待したいですね。コロナによってリモートワークやリモート会議が普及しました。当院でもリモート会議を導入していますが、以前のテレビ会議システムと違って比較的簡単に設置導入ができるようになりました。このシステムを利用すると“会議のための移動時間”という無駄を省くことが可能です。もちろんface to faceの会議も必要ですが、コロナ後も有効に利用したいですね。(城野)

3月 診療案内

※は、熊大応援医師

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 休診日 |
|------------------------|---|---------------------------------|------------------------|------------------------|---------------------------------------|-------------------|
| 内科 (消化器内科 呼吸器内科) | 和田 正文 小林 博 林 広隆 | 岸川 秀樹 和田 正文 原田 裕士 林 広隆 | 原田 裕士 小林 博 中村 太造 | 和田 正文 原田 裕士 林 広隆 | 小林 博 村本 啓 | |
| | ※3/29(月)、3/31(水)の小林医師の外来診療は休診となります。 | | | | | |
| 代謝内科 | ※花谷 聡子 | | | 岸川 秀樹 | ※小野 薫 (第1・3・5) ※大津 可絵 (第2・4) | |
| 脳神経内科 | | | | 林 広隆 (午後) | | |
| | ※毎週木曜日午後から予約制の診療となります。 | | | | | |
| 循環器内科 | 脇田 富雄 | 脇田 富雄 | | | 脇田 富雄 | 3/8(月) 3/30(火) |
| 小児科 | 船曳 哲典 | ※熊大 | 船曳 哲典 | 船曳 哲典 | 船曳 哲典 | |
| 外科・肛門外科 消化器外科 | 大堂 雅晴 | 城野 英利 | 大堂 雅晴 | 城野 英利 | 大堂 雅晴 | |
| 整形外科 | 藤松 晃一 | ※上原 悠輔 | 藤松 晃一 村上 直也 | 藤松 晃一 | 村上 直也 | |
| | ※毎週火曜日の診療開始は10時50分からとなります。 ※毎週水曜日の藤松医師の診療は予約のみとなります。 | | | | | |
| 耳鼻咽喉科 | — | ※熊大 | — | ※熊大 | ※熊大 | |
| 眼科 | 粟井 麻衣子 | 竹下 哲二 | 竹下 哲二 | 竹下 哲二 | 竹下 哲二 | |
| | ※第1・第3・第5水曜日は、熊大医師による診療となります。 | | | | | |
| 皮膚科 | — | — | — | ※熊大 | — | |
| 泌尿器科 | — | 小川 愛一郎 | — | — | — | |
| 超音波・ 内視鏡センター | 城野 英利 | 中村 太造 | ※松野 健司 | 大堂 雅晴 | ※山崎 明 | |
| 歯科・口腔外科 | 福田 敏博 | 福田 敏博 | 福田 敏博 | 福田 敏博 | 福田 敏博 | |
| | ※午後は、13時～16時30分までの受付です。 | | | | | |
| 教良木診療所 応援 | 原田 裕士 | 小林 博 | 応援 | 応援 | 林 広隆 | |
| 御所浦診療所 応援 | 竹下 哲二 (午前) | | | | | |

※診療受付時間は午前8時30分～11時30分までです。

※脳神経外科は月2回(第2、第4水曜日)の午後2時より診療を行います。(予約制)

※診療案内は都合により変更となる場合があります。ご了承ください。