

みゆきの里通信

2016 summer / Vol.31

在宅療養支援病院について

御幸病院は、在宅療養支援病院の施設基準を取得しております。在宅療養支援病院は、地域のかかりつけ医や訪問看護ステーション等と連携し、患者様の在宅療養を支援する病院です。必要に応じ訪問診療や往診を行い、急変時にはご入院いただくバックベッド機能や、在宅で介護をされている方の事情に応じ、一時的な入院を受け入れるレスパイト入院にも対応しております。

担当医表 charge medicine table

		月	火	水	木	金	土
第1 診察室	午前		江頭		武田	江頭	
	午後				江頭		
第2 診察室	午前	津出	馬場	金場	師岡	馬場	宮崎
	午後	師岡	本田	高野	高野	津出	
第3 診察室	午前	馬場	武田	馬場	馬場	村上	
	午後		武田	和田山	武田		
鍼灸 治療室	午前	長尾			長尾		
	午後		長尾		長尾		

- 統合医療センターについては御幸病院総合受付でお尋ねください
- 王研究員の漢方相談…毎週水曜日の午前・午後 毎週木曜日の午後(15:45～)

長尾名誉院長 鍼灸漢方・健康相談を担当します。

馬場総院長
村上医師
宮崎医師
武田医師津出診療部長
川野リハビリテーション部長 内科を中心として、種々の診療を担当します。
本田消化器・内科医長
高野内科医長
金場リハビリテーション医長
師岡循環器・内科医長

磯貝緩和ケア診療部長 緩和ケア病棟を担当します。
緒方緩和ケア診療部・内科医長

江頭医師 呼吸器・アレルギー疾患・心療内科を担当します。

和田山医師 整形外科を担当します。

●緩和ケア入院相談 月～土 8:30～17:30(随時)
相談窓口：地域医療連携センター

ニュース news

震災ボランティアに来ていただきました

みゆきの里では、地域の福祉避難所として、今回の震災で被災された地域の皆様をお受け入れいたしました。避難して来られた方は最大時60人以上、延べ人数にして886名に及び、中には介護が必要な方もおられ、職員だけでは人員的に不足が生じておりました。

そこで、みゆきの里のフェイスブックを通してネット上でボランティアの募集を呼びかけたところ、様々な方面からご応募をいただき、最終的に93名の方に震災ボランティアとして活動していただきました。九州外の方も多く、関西や関東の方、遠くは東北からお越しいただいたケースもありました。

また、震災への対応のみならず、患者様・ご利用者のメンタルケアとして、慰問を目的としたボランティアの方にも活動していただきました。この場を借りて、御礼申し上げます。

御幸病院及びみゆきの里では、常時様々な形態のボランティア活動をお受け入れしております。ご興味がおありの方は、下記までご連絡下さい。

みゆきの里ボランティアセンター
TEL.096-378-1166 (担当:西永)



特集

熊本大震災を超えて

～手と手を取り合い、心と体のケアを～



～医療の輪で、健康と命の尊厳を支えます～ 医療法人博光会 御幸病院



- 【診療科目】 内科・消化器内科・循環器内科・呼吸器内科・漢方内科
リハビリテーション科・心療内科・アレルギー疾患内科
歯科・麻酔科(ペインクリニック) [医師：岡崎止雄]
- 【診療受付時間】 平日 午前8時30分～午後5時
土曜 午前8時30分～午後12時 ※但し急患は何時でも受け付けます。
- 【施設概要】 ●緩和ケア病棟：20床
●一般病棟 30床 (うち地域包括ケア病床 14床)
●回復期リハビリテーション病棟：60床
●地域包括ケア病棟：25床
●医療療養型病床：51床
●併設：訪問看護ステーション「みゆきの里」御幸病院訪問介護事業所

詳しくはホームページをご覧ください <http://www.miyukinosato.or.jp/>

発行/医療法人博光会 御幸病院 〒861-4172 熊本県南区御幸苗田6-7-40 TEL:096-378-1166 FAX:096-378-1762 ○メールアドレス info@miyukinosato.or.jp

熊本大震災を超えて

～手と手を取り合い、心と体のケアを～

4月14日の夜、そして16日未明。熊本を震度7強という未曾有の大地震が襲いました。被災の渦中から現在に至るまで、御幸病院で行われてきた対応は、患者様や地域の人々に貢献する医療・健康の拠点であるために、私たちにできることは、外来スタッフに話を聞きました。

本震の翌々日から診療を再開 傷ついた心に寄り添うために

前日に体験した地震のショックも覚め

やらぬ4月16日深夜。みゆきの里は、これまで経験したことのない大きな地震に見舞われました。発生直後は入院患者様の安全確保のため、病院前の広場に避難。すぐに建物の安全が確認される

と、休診日を挟んで18日からは通常の診療が再開されました。地震後、心身ともに傷ついた患者様に対して、どのようなケアを行ってきたのでしょうか。外来師長の菊川看護師は、一人ひとりの



みゆきの里 会長
医療法人博光会 理事長
富島 三貴

熊本地震発生から2ヶ月半が過ぎました。地震によりお亡くなりになられた方々のご冥福をお祈りするとともに、被災された皆様には謹んでお見舞いを申し上げます。

今回の熊本地震は震度7を2回も記録するような地震に加え、震度1以上の余震が1800回(6月末現在)を超えるなど、これまでの通説を覆すような地震で、その被害は甚大かつ広範に及んでおり、被災者の避難生活も長期に亘っています。

みゆきの里ではこの熊本地震の発生に対して、16日早朝、災害対策本部を立ち上げ、入院入所者の皆様の安全確保を第一に職員一丸となって、災害対応を行いました。

お蔭をもちまして、一人の負傷者もなく入院入所者の皆様の一時避難を迅速に行えたほか、比較的スムーズにライフラインの確保や物資の調達などもできました。

また、ボランティアの皆様のご支援もあり、福祉避難所として介護を必要とされる地域住民の皆様への受入れも行ったところです。

日頃から多職種が連携を取りながら、協力して支え合う体制ができていたからこそ、今回のような非常時でも生かされたのではないかと考えています。

地震で被害を受けたみゆきの里内の施設の改修など完全復旧にはなお時間を要する見込みではありますが、5月2日には概ね平常業務に復帰することができました。

この災害に際して、熊本市南区役所をはじめ医療・福祉関係者はもとより全国の皆様方から数多くの災害救援物資を届けていただくとともに全国各地から災害ボランティアとして90名に上る皆様のご支援を賜りました。ご支援をいただいた皆様にご心より厚く御礼申し上げます。

また自身が被災者でありながらも昼夜を問わず、頑張ってくれた職員にも改めて労をねぎらい、感謝の気持ちを伝えたいと思います。

今後とも、わたくしどもが医療・介護・福祉従事者として、地域の皆様に対してどのような地域貢献ができるのか、職員をはじめ地域の皆様と一緒に考えて、取り組んでまいりたいと思っています。

人が人をおもう。人が人をつつむ。



特集

熊本大震災を超えて ～手と手を取り合い、心と体のケアを～

- P1 会長挨拶
- P2 特集
- P5 落語独演会&シェフワンナイト競演
&ミニミニ落語
- P6 みゆきの広場
- P7 担当医表／ニュース

熊本大震災について

今回の大震災で、御幸病院並びにみゆきの里各施設も大変な被害を受けました。

4月14日の前震では大きな被害はありませんでしたが、16日の本震では停電・断水などライフラインへのダメージに加え、余震が続いていたため全入院患者様の避難を決定。小規模多機能ハウスほか前駐車場に一旦全員避難していただいた上、院内からマットレス等を運び出し、みゆきの里各施設へ分散して受け入れてもらいました。

このような災害時においても、患者様や職員に負傷者が出なかったことは大変な幸運でした。また、重傷の方も含めた全患者様の避難と各施設への移送がスムーズに行えたのは、全職員のチームワークと普段からの他職種共同・チーム医療の成果が出たのではないかと思います。

18日には建物の安全が確認され、169名の患者様全員に病院へ戻っていただくことができました。



震災直後、入所者の皆様へ提供した食事



▲小規模多機能施設「ほがらか」前に避難した入院患者の皆様とスタッフ



精神状態を察知し、適切な声かけができるよう心がけていたと話します。「地震の直後には、あまりご自身の経験や思いを語られない患者様が多かったですね。もちろん、ご自宅のご様子はどうか、生活に不便はないかといったサポートは充分に行うべきですが、それ以上のことは極力こちらから踏み込みすぎず、患者様それぞれのタイミングを適切に受け止められるよう注意していました。本震から1ヶ月が経った現在の方が、不安や悲しみといった感情を吐露される方は多いように思います」。

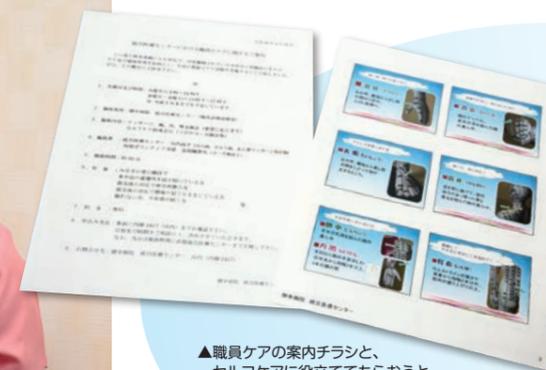
心に加えて体にも不調が出やすくなるため、今後は普段以上に丁寧かつ慎重な対応が必要となります。心と体の専門家である村上医師は「強い不安感や不眠、一時的な落ち込みといった現象は、誰にでも起こりうることです。自分だけで思い悩まず、SOSを出してくださいね」と話します。

密接につながる心と体 時間をかけて回復へ

- 村上 真紀 外来非常勤医師
- 菊川 尚子 外来師長兼健康増進室長 認定看護管理者
- 福原 千秋 副看護部長
- 中間 千夏 健康増進室 保健師
- 山内 晶子 統合医療センター 鍼灸マッサージ師

「もともと精神的に健康な人であっても、大きな災害の直後は心身ともにさまざまな影響が表れます。例えば、夜よく眠れない、家に入るのが怖い、食欲が出ないといった状態は決して特殊なものではなく、正常な反応です」と村上医師。特に災害から1ヶ月程度の期間は“英雄期”といって気分が高揚し、普段の自分以上に頑張りがちになってしまうことが多いのだそうです。時間が経つに連れて、徐々に抑うつ傾向や体の不調が顕在化してきますが、通常は自然に少しずつ元気を取り戻せるとのこと。ところが、もともと考え方のクセや偏りがある場合は、不調が長く続いてしまうのだとか。「フツと肩の力が抜けて、落ち込みやすくなっている今から、むしろ注意が必要な時期。患者様が安心して心身の健康を取り戻していけるよう、長いスパンでの支援が必要ですよ」と語ります。

また、地震によりショックを受けたのは子どもたちも同じ。怖くて家に入れなくなってしまった、保護者から離れられず癇癪を起こすようになった…など、感受性の豊かな子どもたちの心のケアも大切です。保健師の中間さんが手にしていたのは、子どもたちに向けて熊本市の発達支援センターが発行したパンフレット「やっぱりおうちがいいね」でした。「職員や患者様のお役に立てればと思い、すぐに取り寄せました。皆さんの目に留まるよう、院内の数箇所に設置しています



▲職員ケアの案内チラシと、セルフケアに役立ててもらおうと配布した「ツボ」の資料

し、ご希望があれば持ち帰っていただくことも可能です」と中間さん。「読んでいるうちに、子どもだけではなく自分も涙が出た、という声を聞きました。微力ではありますが、平穏な日常を取り戻せるよう少しでもお手伝いできたら嬉しいです」。

自らも被災し、避難所や車中泊を続けながら勤務にあたる職員も多かった当院。「先日、やっと職員の健康診断も再開することができました。やはり血圧が高くなっていたり、体重の増減が激しかったりと、不調が出ている職員が多かったですね」と健康増進室担当の中間さん。菊川師長は「患者様に十分なケアを提供するためには、まず医療者側の健康管理が万全でなければ。そこで活躍していただいたのが、統合医療センターの皆さんです」と微笑みます。センターの面々は、マッサージや鍼、アロマの足浴など、統合医療のノウハウをフル活用して職員の

健康管理をサポートしてきました。「大変な状況であっても、献身的に働き続ける同僚たちを見て、何かできないかと考えた結果です。センターの空き時間を利用して、短い時間ですが心身のリフレッシュを図ってもらおうと思いました」と、鍼灸マッサージ師の山内さん。看護副部長の福原さんは「体を回復させることはもちろん、困っていることや生活の変化など、話しをするだけでもスッキリします

よね。師長をはじめ、管理職の皆さんがスタッフをきちんと観察して、疲れやストレスを敏感に感じ取ってくださったこと。そして『行っておいで』と後押ししてくださったことで、たくさんの職員が気がねなく自分をケアする時間を持てたのだと思います」と振り返ります。みゆきのりらしい“他部署・多職種の連携”精神がここにも生かされていたので

ですね。菊川師長は「先ほど長いスパンでという話が出ましたが、今後は地域のコミュニティセンターや老人会で実施している健康教室でも、心のケアについて積極的に取り組っていきたいと思います。このような非常時は、誰もが被災者であり復興に向かう仲間のひとり。患者様と職員が、手を取り合って元気な熊本を復活させていけたら素晴らしいですね」と締めくくってくれました。



▲ツボを刺激する鍼やお灸の道具

▼アロマ足浴で用いた精油





落語独演会&シェフワンナイト 競演&ミニミニ落語

今年7月に開設13周年を迎えたウエルネススクエア和楽では、記念事業として地域の皆様に喜んでいただけるイベントを開催いたしました。7月5日には『林家きく麿師匠落語独演会』及び『シェフワンナイト競演&ミニミニ寄席』が開かれました。

5日午後には和楽3階ホールにて、『林家きく麿師匠落語独演会』が開催。林家きく麿師匠は、お母様が甲佐町で出身ということで熊本に縁が深く、熊本県から任命された『熊本大好き大使』

として、度々来熊しては小中学校などで出張落語を行うなど精力的に活動されています。みゆきの里にも2013年からお越しくださるようになり、今回が6回目の来里となります。

独演会に先立ち、みゆきの里の富島会長より、きく麿師匠に感謝状が贈呈されました。これは先日の熊本震災に際して、きく麿師匠よりみゆきの里へ義援金をお贈りいただいたことに対して、お礼の気持ちを表したものです。

和楽3階ホールに設置された高座にきく麿師匠が登壇されると、集まられたみゆきの里の入居者・ご利用者の皆様から、大きな拍手が起こりました。師匠の軽妙な語り口や、話の途中で披露された歌声に、聴衆の皆さんからも大きな拍手や笑い声が聞かれました。

夕刻からは、『シェフワンナイト競演&ミニミニ寄席』。タイトルに“競演”と銘打つ通り、シェフワンナイトでメインメニューを担当する4人の料理人が勢ぞろいして腕を振るった贅沢なお弁



当とともに、落語をお楽しみいただくという企画です。

開催にあたり、和楽の大谷賢二施設長が「熊本地震では和楽も被災し、1週間の休館を余儀なくされました。お客さま方からはたくさんの激励のお言葉を頂戴し、心らお礼申し上げます。現在は工事の最中ですが8月にはめどがつきそうです。これからも職員一同、皆様の健康づくりのお手伝いに精進してまいります」と挨拶。その後、山本照幸総料理長と田邊史子栄養管理科科長による健康レシピ『鮎田なすと大麦のスープ』のデモンストレーションが行われました。

寄席をしてくださったのは、お昼の独演会に引き続き林家きく麿師匠です。今回の噺は“入れ歯”がテーマ。社会風刺あり歌ありの名人芸に、会場はどっと笑いの渦に包まれました。

和楽では、今後も地域に開かれた健康づくりの拠点施設を目指し、ますますパワーアップして事業を展開してまいります。これからの和楽をどうぞお楽しみに！

野菜コンソメスープ

<材料> 4人前 (1人前 63kcal)

- じゃがいも(メークイン) ……250g
- 玉ねぎ ……75g
- 人参 ……65g
- セロリ ……65g
- 天然昆布 ……5cm角2枚
- 国産原木干しいたけ ……小2枚
- 梅干しの種 ……1個
- 塩 ……小さじ1/2
- 白粒こしょう ……5粒
- ローリエ ……1枚
- 水 ……3カップ

多めに作っておけば、色んな料理に役立てて便利。小分けにして冷凍保存が可能です。



作り方>>

- 1 ジャがいもは皮をむき、7~8mmの半月かちょう切り、玉ねぎは3~4mmの繊維にそって薄切りにする。人参・セロリは2~3mmの小口切りに。
- 2 全ての材料を鍋に入れて(塩のみ半量)中火にかけ、煮立ったら10の火力を3~4位に落とし、20分後に昆布を取り出す。さらにアクをすくいながら20分ほど煮る。
- 3 甘みを十分に感じるようになったら一旦火を止め、静かに濾(こ)し、ふたたび火を入れ塩味を決める。

じゃがいも

加熱に強いビタミンCがガンや生活習慣病を予防。ビタミンCには鉄の吸収促進作用があり、鉄分の多い食品との組み合わせが有効です。

玉ねぎ

涙のもとアリシンは、ビタミンB1の吸収を助けるので豚肉・ベーコンなどと組み合わせると疲労回復に効果あり。また、ケルセチンに多くの薬効あり。

ローリエ

消化促進を促す働きがあり、弱った胃を整えて消化を助けるとともに、食欲不振の改善予防にも役立ちます。

干しいたけ

カルシウムの吸収を高める働きが。また、ビタミンDが多く含まれ、じょうぶな骨を作り、骨粗鬆症を予防する働きが期待できます。

ワンポイント

おすすめのアレンジレシピをご紹介します!

コンソメスープのゼリー寄せ

<材料> 4人前 (1人前 72.8kcal)

- 野菜コンソメスープ ……200cc
- ゼラチン ……大さじ1増減
- 野菜 ……各小さじ1
- オクラ ……1~2本

作り方>>

- 1 温めたスープにお好みの野菜を加え、水50ccに溶かしたゼラチンを入れて煮溶かし、冷ます。
- 2 粗熱がとれたらさっとゆでて小口切りにしたオクラを加え、器に流し入れて冷やし固める。

伊勢志摩
サミット

志摩観光ホテルの ハーブティー



先日日本で開催されました、伊勢志摩サミット。その会場となった志摩観光ホテルで、サミット参加者に提供されたハーブティーには、実はみゆきの里健康ファームのハーブが使われていたんです。

農業生産法人みゆきの里健康ファームは、みゆきの里に隣接するみゆき健康ファームと、南阿蘇村にある南阿蘇健康ファームにて、各種野菜やハーブの栽培をしています。この南阿蘇健康ファームで、職員が丹精込めて育てたレモングラスが、志摩観光ホテル内で提供されているハーブティーに使用されています。

このハーブティーは志摩観光ホテル様のオリジナルブレンドで、残念ながら入手は大変困難とのことなのです。皆様も伊勢志摩に観光に行かれた際は、志摩観光ホテルでこのハーブティーを是非ご賞味下さい。

