

# SUZUKI HEALTH TOMORROW

Vol.342

R1.10



## 医療法人 浩生会スズキ病院

〒176-0006 東京都練馬区栄町7-1 TEL: 03-3557-2001

HP: <https://suzuki-hospi.or.jp/>



東京都指定2次救急医療機関  
(財)日本医療機能評価構認定病院  
人間ドック・健診施設機能評価 認定病院  
日本外科学会専門医制度関連施設  
機能強化型在宅支援療養病院



## 患者さんの権利

- 医師や病院の選択の自由と、セカンドオピニオンを受ける権利
- 診断・治療に関する情報を得て、同意または拒否する自己決定権
  - ・意識喪失患者は、家族または法廷代理人の同意が必要（緊急時は例外）
  - ・法的無能力者も、家族または法廷代理人による本人の意思決定への参加
  - ・患者さんの意思に反する処置、治療は法の許容範囲内で例外的に実施
- 十分に説明を受ける権利と共に、知らされない権利
- 医療に関する秘密が保持され、個人情報保護される権利
- 予防・早期発見と医療を選択する権利と自己責任
- 尊厳を尊重し、苦痛のない人間的な終末期ケアを受ける権利
- 聖職者による霊的・倫理慰安などの宗教的支援を受ける権利



## 理念

- 1 私たちは、練馬区の中核病院として地域医療に貢献することの責務を自覚し、安全良質・高度な医療を行ないます。
- 2 私たちは、愛と和の精神をもって、暖かく思いやりのある医療人であることに努めます。
- 3 私たちは、進取な心構えで自己研鑽に務め持てる能力を最大限に発揮すべく努力をして行きます。



## 基本方針

1. 私たちは、患者さまのプライバシーを守り、意思と権利と安全を尊重した医療を実施します。
2. 私たちは、自己研鑽に努め、最新の医療知識と技術に基づいた医療を提供します。
3. 私たちは、地域の人々や他の医療機関、福祉・介護機関と共に医療・介護と福祉のネットワークを進め、腹部2次救急、消化器外科・悪性腫瘍の専門治療、急性期高齢者医療を実施し、地域医療に貢献します。



# 練馬区自衛消防訓練審査会に参加して

## 指揮者 諏訪

今回は2番員として参加しましたが本番で「緊張のあまり固まる」という失態を犯してしまい、今回、指揮者として再挑戦となりました。結果としては残念ながら4位でしたがチームとして大きなミスはなく、悔しさはありますが満足できる内容でした。また参加機会がありましたら、今度こそメダルを獲得したいと思います。

## 1番員 濱田

消防訓練を通じて、緊急時の対応方法だけでなく、礼儀マナーの点でも学ばせて頂きました。今回の経験を生かして緊急時には冷静に要救護者の対応が出来たらと思います。

## 2番員 蓮井

多くのセリフがあり、覚えられるか正直不安でした。しかし、練馬消防署で行った練習を重ねていくことでセリフを覚えられるようになりました。私は2番員だったので、指揮者と1番員にも声が聞こえるように練習からセリフは大きな声を出すように心がけました。練習を通じて、3人のチームワークが高まっていったと思います。本番ではとても緊張しましたが、練習の成果を出すことができました。結果は4位で、3位の自衛消防隊との点差が3点差だったのがとても悔しかったです。非常にいい経験をさせて頂きました。



雨天の中、大変お疲れ様でした。

# リハビリ便り

リハビリテーション科 作業療法士 岸井昭生

今回は、現在当院リハビリテーション科で開催している集団アクティビティ(呼称：集団リハ)についてご紹介させていただきます。

8月初旬より開始し、週2～4回、13時～14時半までの一時間半、当院入院患者を対象にリハビリテーション室にて開催しています。担当スタッフは私と理学療法士の2名で行っています。送迎も含めた時間設定のため、実際の活動時間は約一時間ほどです。内容は3～6名ほどの小集団を作り、テーブルを囲んで体操や作業活動を行います。作業活動の内容はその月々の季節に合わせた作品作りやカルタ、風船遊びなどです。日付の確認や新しい参加者の自己紹介なども行っています。



大きな目的としては廃用症候群(下記に詳細)や認知症の進行防止です。離床時間を確保し、座位耐久性を高め、活動性の向上を促します。他者と触れ合うことで適度な緊張感が生まれ、皆で楽しむことで感情の表出を引き出します。普段無表情で自ら行動を起こさない方も感情をあらわにし、生き生きと活動に参加しています。不穏行動があり病室で大声を出している方も、小集団を組むことで周りを意識し周りに合わせてよそ行きの態度を示す方もいます。

心理学者アブラハム・マズローは「人間は自己実現に向かって絶えず成長する生き物である」と言い、人の欲求を5段階に分けて理論化しました。

1. 生理的欲求
2. 安全の欲求
3. 愛と所属の(社会的)欲求
4. 承認(自我)の欲求
5. 自己実現の欲求



1から順にある程度満たされることで次の欲求が現れると考えられています。

3の「愛と所属の(社会的)欲求」は親和の欲求とも言い、誰かと一緒にいたい、愛されたい、自分が社会に必要とされているという感覚を求める欲求です。

現在入院中の高齢の方々も、若かりし頃は会社や家庭などで役割を持ち、何らかの集団の中で関係性を保ちながら生活してきたはず。周りに気を配りながら、緊張感を保ち生活してきたと思います。また、認知症を抱えた方々は「関係性の障がい」とも言われます。周りの人や物と上手に関わることが難しくなります。物と自分、自分と他者、自分と時間や場所。この関係性を整理し、新たな経験を通じて構築する支援が必要です。そこに小集団での作業活動が生きてくるのです。

当院リハビリテーション科では、定期的に「集団アクティビティ」を行うことで、皆が楽しく過ごせる時間と空間を提供し、入院中においてもその人らしい生活が送れるよう、一人一人の気持ちに寄り添いサポートしていきます。

以上



廃用症候群（はいようしょうこうぐん、英: disuse syndrome）とは、安静状態が長期に渡って続く事によって起こる、さまざまな心身の機能低下等を指す。生活不活発病とも呼ばれる。特に病床で寝たきり状態であることによって起こる症状が多い。また、寝たきりや行き過ぎた安静状態が長く続くことによって起こる筋肉や関節などが萎縮することを廃用性萎縮（はいようせいいしゅく）という。などが挙げられる。

[Wikipedia](#) より

第3回・第4回は、歯『みがき』はヌルヌルの歯垢(プラーク)をとるために必要だというお話でした。

その歯垢が感染を起こし、炎症を起こすことを歯周病といいます。昔は歯槽膿漏(しそうのうろう)と呼んでいました。炎症が歯ぐきだけなら、歯肉炎。歯肉炎を放置してひどくなったものを歯周炎といいます。歯周炎は歯周ポケットをつくって歯のみならず骨まで感染がひろがっていきます。歯周炎まで感染がひろがると、治療をしても完全に健康な元通りの状態に戻ることはありません。

逆を言えば、歯肉炎の状態適切なケアをおこなえば、健康な状態に戻すことは可能です。毎日の歯『みがき』を行うこと。そして…定期的な歯科受診をして歯科の先生や歯科衛生士さんに歯垢を取り除いてもらうことが大切です。

現在は中高年の8割以上が歯周病といわれています。また、歯周病は40歳以上で歯が抜けてしまう原因の第1位です。しかし、12歳児の約60%が歯肉炎という報告もあります。結局は、全年齢層にわたる病気のひとつだということです。

私は4か月に一度、歯科受診をしています。毎日、どんなに頑張っても歯みがきとフロスを使って歯間のケアを行っても、歯科衛生士さんは細い銀の針のようなもので、ごっそり歯垢をとり、私に見せてくれます(笑)フロのケアを定期的に受けることは、とても大切です。ちなみに…受診後に相談し、私は受診間隔を3か月に1度にしました。

参考文献

『改訂版 口腔ケア基礎知識 口腔ケア4級・5級認定資格基準準拠』 永末書店 2017



## 「カボチャきんぴら」

夏に収穫して寝かせたカボチャ達が  
そろそろ甘くなってきた頃です！  
栄養価も高いので風邪対策にも◎！



### 〈材料〉 (2人分)

- ・カボチャ …1/4 個
- ・砂糖 …小さじ 1~2
- ・醤油 …小さじ 1~2
- ・ごま油 …適量
- ・いりごま …適量

(1人当たり約 170kcal)

### 〈手順〉

1. カボチャを細切り(芋けんぴくらい)にします。
2. フライパンでごま油を温め、カボチャを入れて炒めます。  
少し柔らかくなってきたら砂糖と醤油を加えて味を整えます。
3. お皿に盛り、ごまをトッピングしたら完成です。

### ★ポイント★

- ・シャキシャキ感を楽しみたい場合は、柔らかくなる前に味付けしてみてください！
- ・ちくわを入れたり、醤油と砂糖の代わりに塩昆布で味付けしたり…アレンジも色々です！



診療科目・診療担当者表

2019年 9月 1日 改訂

		月	火	水	木	金	土
午前	内科	鈴木(牧)	鈴木(牧)	鈴木(牧)	鈴木(牧)	鈴木(牧)	鈴木(牧)
	糖尿病内科	澗潟					
	消化器外科・外科	病院長	病院長	病院長	病院長	病院長	病院長
		平野			菅	新井田	
	循環器内科			鈴木(臣)☆	福田☆		
	呼吸器内科			加藤☆			加藤☆
	整形外科		坂本				
	訪問診療	鈴木(小)	古川	町田	鈴木(小)		
午後	内科	鈴木(牧)	鈴木(牧)	鈴木(牧)	鈴木(牧)	鈴木(牧)	鈴木(牧)
	消化器外科・外科		平野		菅		平野
	整形外科(2:30~)		坂本		加藤英		坂本
	呼吸器内科						第2週休診 Pm2:00 ~
	泌尿器科	吉山					
	訪問診療	鈴木(小)	古川	町田	鈴木(小)	鈴木(小)	鈴木(臣)

※ 診療日：月～土曜日 休診日：日祝祭日。(急患の方は、24時間受付しております。)

※ 診療受付時間：8：30～11：30、13：00～16：30

※ ☆：予約制です。

Tel 3557-2001

