SUZUKI HEALTH TOMORROW

Vol.343
R1.11

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

〇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
〇診断・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
〇十分に説明を受ける権利と共に、知らされない権利
〇医療に関する秘密が保持され、個人情報が保護される権利
〇予防・早期発見と医療を選択する権利と自己責任
〇尊厳を尊重し、苦痛のない人間的な終末期ケアを受ける権利
〇聖職者による霊的・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。

リハビリ便り

言語聴覚士　串田柚香

皆さま、はじめまして。今年の９月に入職した、言語聴覚士の串田と申します。スズキ病院で言語聴覚士が採用されたのは初めてとのことで、立ち上げから始めたばかりの新参者です。今はまだ体制作りから進めている段階のためそれほど忙しくはありませんが、患者様のリハビリ依頼が増えてきたらバタバタしそうだなと、早くも緊張しています。

さて、長々と前置きを書きましたが、言語聴覚士がどういう職種か説明できる方は少ないのではないでしょうか。無理もありません。言語聴覚士は、1997 年に言語聴覚士法が制定されたリハビリテーション領域としては最も新しい専門職種であり、世間の認知度もまだまだ低いのが現状です。そこで今回は、言語聴覚士がどういった仕事をしているのか、簡単にご紹介したいと思います。

言語聴覚士は英語で Speech-Language-Hearing Therapist と表記され、ST と省略して呼ばれることが多いです。
仕事内容としては、言語障害(失語症、構音障害)や聴覚障害、ことばの発達の遅れ、音声障害など、ことばによるコミュニケーションの問題に対して、その発現メカニズムを明らかにし、検査・評価を実施したり、必要に応じて訓練や指導、支援などを行います。また、口を動かすリハビリに携わるため、「飲み込む」「食べる」といった嚥下のリハビリを担当することもここ数年で急激に増えてきました。

言語障害	音声障害	嚥下障害
上手く話せない 話が理解できない 文字が読めない	咽頭がんなどで 声帯を失い 声が出にくい	上手に噛めない 上手く飲み込めない

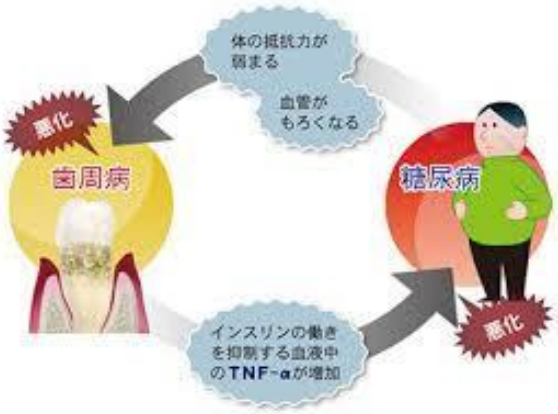
文章で説明するとどうしても回りくどくなってしまいますね。でも、この機会に ST について少しでも興味を持っていただけたなら幸いです。ことばや飲み込みについてご相談があれば、いつでもお声がけ下さい。

口腔ケア～こうくうケア～はじめます　　第６回

病棟看護師　山口澄江

今回は、口腔ケアがあらゆる病気の予防や改善に関与しているという話です。
平成 28 年「国民健康・栄養調査」（厚生労働省）によると、糖尿病有病者と糖尿病予備群は、いずれも約 1,000 万人と推計されています。糖尿病は大きく分けて１型と２型に分類されます。自覚症状や症状出現の仕方は様々ですが『疲れやすい・手のしびれ・頻尿・皮膚の傷が治りにくい』などがあります。専門医の診察を受け、血糖コントロールを行うことがとても重要です。
糖尿病患者さんは免疫機能が低下しやすく、口腔内の糖(グルコース)が高いため、歯周病が治りにくい状態です。しかし、歯周病を治療すると、血糖値のコントロールがしやすくなるなど、糖尿病の改善に関係することが近年報告されています。
糖尿病患者さんは感染しやすい状態のことが多く、炎症が治まりにくい傾向があります。毎食後と寝る前の歯みがきを習慣として、間食を避け、規則的な食事をすることで、口腔内の清潔を保つことが二次的な感染を防ぐばかりでなく、糖尿病の進行を抑えられることにつながっていきます。
口腔内の健康が、全身の健康に影響するとわかっています。次回は口腔ケアと認知症の関係についてです。

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



2019 年　中学生職場体験

　今年も中学生の皆さんが職場体験を受けました。医療従事者になりたいと思って参加する生徒さんや、何となく病院での職場体験を選んだ生徒さんなど色々な気持ちで参加してくれました。当院の地域包括ケア病棟では、高齢の患者さんが多いので、寝たきりの患者さんの姿を見て少しびっくりしたのではないかと思います。しかし中には高齢でもコルセットを付けて頑張ってリハビリに励んでいる患者さんもおられ、そんな姿を見て何かを感じてくれたように思います。その患者さんたちに看護師と一緒にお茶や昼食の配膳をしたり、シーツを交換したりなど体験していただき皆さんから感想をいただきましたので一部を紹介します。

「看護師さんは患者さんの症状別に対応していかないといけないので、大変な仕事だなと思った。」
「時間内にいろんなことを終わらせないといけないので大変だと思った。」
「患者さんの横で仕事をするのでコミュニケーションは大切だなと感じた。」
「患者さんに何かしてあげると「ありがとう」と言われて嬉しかった。」
「配膳の時に自分が入院していた時のことを思いだした。」
「忙しくて立ちっぱなしで体力のいる仕事だと思った。」
「看護助手さんという人が病院にいる事を始めて知った。」
「職場体験で実際にお茶配りやオムツの補充などできると思っていなかったのでびっくりした。」
「病院の裏側が見られて面白かった。（清拭タオルの準備など）」

中学生の皆さんがこれから医療職につかれなくても、今回医療の現場を少し職場体験できたことが良い経験になったと願います。

「　睡眠の秋　」

ヘルストゥモロー編集員　K.S

季節も変わり、だいぶ涼しくなってきました。苦しい夏からすっかり解放されて「最近寝つきが良い」という方も多いのではないでしょうか？ 気温や湿度も丁度よく、太陽が沈むのも早くなってきていますので、自然と寝つきが良くなるようです。

現代には様々なストレスがあります。２４時間制社会、テレビやゲーム、カフェインの多い食品など、睡眠障害を引き起こす要因がたくさんあり、昔では考えられなかった睡眠の悩みが増えているのだそうです。なんと、現代人の５人に１人は睡眠障害で悩んでいるのだとか。

「たかだか睡眠、別に数時間寝るだけでいいだろう…」と考えている方も多いですが、１日の 1/4 から 1/3 を占める睡眠は、日中の活動を支える大切なものです。睡眠不足は、うつ病、生活習慣病、高齢者の生活の質に大きな影響を与えるとも言われています。

～ Point ～

◎寝付きの悪い人

交感神経を休めて、副交感神経を刺激することで気持ちよく眠ることができるそうです。具体的には、寝る１時間ぐらい前からリラックスすることが重要なので、寝る前にホラー映画鑑賞や激しい運動等は避けた方が良いそう。読書や音楽鑑賞をリラックスしながら行うことで寝付きが良くなるそうです。また、寝る前に体温が上がると寝付きが良くなるので、ぬるめのお湯にゆっくり浸ったり軽くストレッチするなども Good！

◎寝室の環境

照明は暗いほうが良いそう。まっ暗闇が嫌いな場合は、天井からの明かりでは無く横からの間接照明などを寝室の照明にしてみましょう。睡眠に必要なメラトニンという物質は、青い光を見ると分泌されにくくなってしまうそうです。携帯やスマートフォン、パソコンの画面は黄色と青色の光で白色をつくり出しています。その青い光が睡眠の妨げになってしまうそうなので、寝る前のＴＶやスマホ、明るい照明などを避けて、リラックスして副交感神経が優位になるように心がけましょう。

◎寝具

敷き布団は柔らかすぎるものは良くなく、少し固めで寝返りのうちやすいものが良いそう。枕も少し固めで平坦なものが○。掛布団は羽毛等の軽くて保温性の高いものが良い。

◎カーテンや壁紙

赤色やけばけばしい色は避けたほうがよい。青色は副交感神経を落ち着ける・睡眠時間が増える、緑色ならリラックス効果があるなど。色によっても睡眠の質が変わるそうです。

秋は寝苦しい夏や寒くてなかなか寝付けない冬と違い、比較的過ごしやすく良質な眠りが取りやすい季節です。このタイミングでしっかり睡眠習慣を改善して、食べ物・遊び・読書などの楽しい秋を満喫しましょう！

〈　ヘルストゥモロー簡単レシピ　〉

「さつま芋のクリーム煮」

秋の味覚の代名詞がやってきました！
さつま芋はむくみ防止や免疫力アップが
期待できますよ！

≪材料≫　（２人分）

- さつま芋　…１本
- ブロッコリー　…小房４～６個
- しめじ　…1/2パック
- たまねぎ　…１/２個
- 牛乳　…２００ｃｃ
- 水　…１５０ｃｃ
- コンソメキューブ　…１個
- バター　…大さじ2
- 小麦粉　…大さじ2
- 塩コショウ　…適量

（１人当たり約３５０kcal）

≪手順≫

１．さつま芋を皮つきのまま、一口サイズに切ります。
　　濡らしたクッキングペーパーで包み、さらにそれをラップで包みます。
　　５００Ｗで６分程度加熱します。

２．たまねぎをくし切りにし、しめじはバラバラにしておきます。
　　フライパンでバターを温めた後に、たまねぎ・しめじ・ブロッコリーを入れ、
　　さらに小麦粉を加えて炒めます。

３．火が通ってきたら、水とコンソメキューブを入れて煮ます。
　　その後、さつま芋と牛乳を加えて加熱し、塩コショウで味を整えたら完成です。

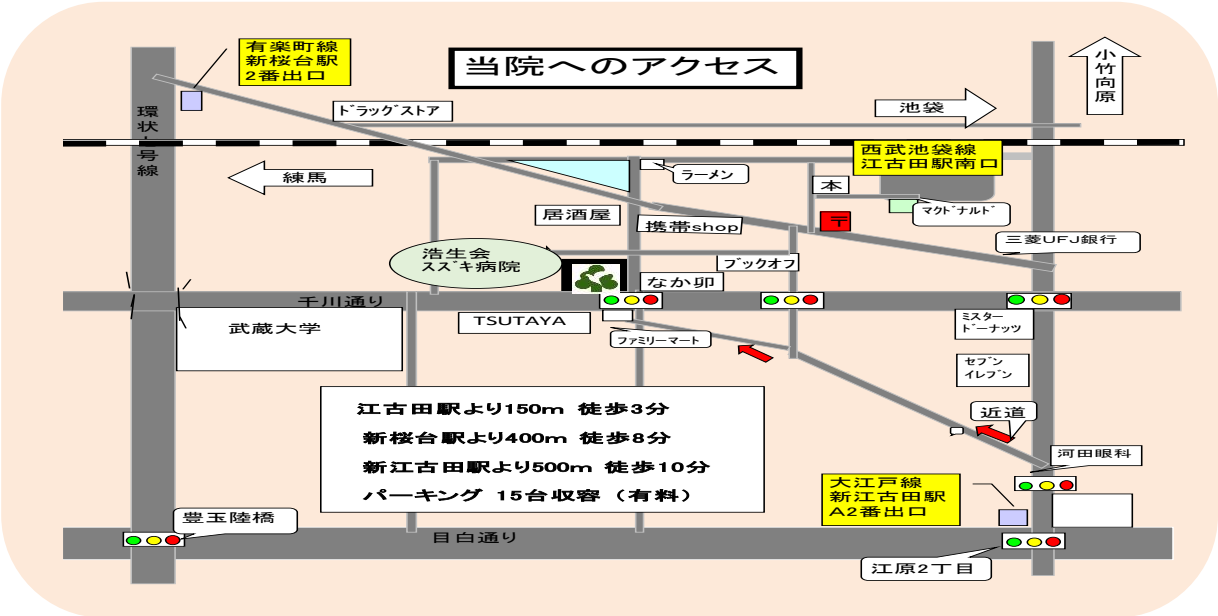
★ポイント★

- 野菜たっぷりなのでとってもヘルシー！カブ等を入れてもいいですね。
- キノコはお好みのもので大丈夫です！（しいたけでもエリンギでも）

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
	泌尿器科	吉山					Pm2:00 ～
	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