

ざしきわらし

〒028-6193

岩手県二戸市堀野字大川原毛 38 番地 2

TEL 0195 (23) 2191

FAX 0195 (23) 2834

URL <http://www.ninohe-hp.net/>

編集発行 岩手県立二戸病院 図書広報委員会



## 地域に育てられていることに感謝

総看護師長 林本 郁子



二戸病院は、医学生・看護学生他・医療者を目指す学生の教育研修機関であり、岩手県立二戸高等看護学院等の看護学生が実習しています。看護職に就き、「人の役に立ちたい」「地域のために役に立ちたい」等の思いを抱き一生懸命に勉強しています。患者さんの中には、看護学生の実践のために担当させていただく方も多くいらっしゃいます。ご自身やご家族の病気のことで精一杯の中、温かい目で早く看護学生を受け入れ、ともに育てていただいていることに改めて感謝申し上げます。

今の看護学生は、核家族や高齢者のいない家庭環境の中で育ってきています。社会人としての経験もなく、看護師としての専門性も勉強中です。他人の肌に触れたり、年齢が離れている方とお話することも初めての学生が多くおります。実習では、人生経験が豊富な患者さんやご家族から、温かく見守られ、時には厳しいお言葉をいただきながら、病気のこと以外にも様々教えられることが多いのではないかと思います。机上の学習だけでは学べないことを実習から学ぶことができます。



3年生は2月に看護師の国家試験がありました。3年間学んだことを答案用紙の上に全て出し切ったことでしょう。

4月になると、各医療機関で看護師としての責任を感じながらスタートラインに立ちます。新人看護師が担当になると「大丈夫かな?」と、ドキドキされた方もいらっしゃると思います。新人看護師として、お世話になる地域の方々から様々教えて頂きながら看護師として成長していきます。毎日変化する患者さんに寄り添い、看護師同士、意見交換しながら患者さんにとって安全で安心な療養生活ができるよう考え、看護を提供しています。

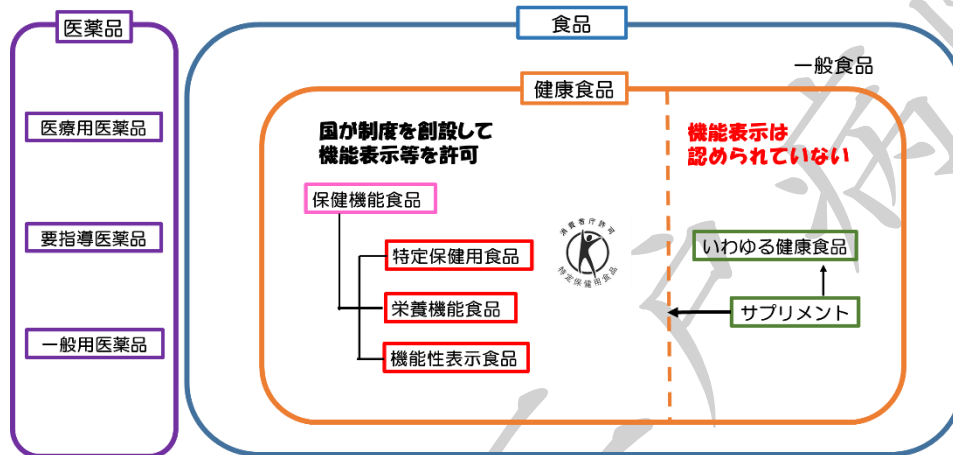
この積み重ねが、看護師を成長させていきます。知識や技術は自己学習や経験を重ねることで学ぶことができますが、人間としての多様性や教科書からは伝わらない個性は、実際の患者さんやご家族との関わりが一番の成長につながるかと考えております。看護学生、新人看護師～ベテランまで全ての看護師が自己研鑽と切磋琢磨を重ね、さらに地域の皆様からサポートを受けながら成長し続けてまいります。

1月から地域包括ケア病棟が開始となり、更に地域の皆様に寄り添った看護ケアの提供が期待されていると引き締めております。看護科職員に対するご意見やお褒めの言葉等々、全てが私たちの原動力となっております。今後とも、よろしく願い致します。そして、ありがとうございます。

# 知っていますか？健康食品

【薬剤科】

近年、健康ブームもあり、健康食品やサプリメントを日常的に摂取している人が増加してきています。最近の調査によると、約3割の人が毎日利用しているとの報告もあります。また、大人だけでなく、小学生や幼児にも利用は拡大しています。ところで、皆さんは保健機能食品、健康食品、サプリメント、医薬品などの違いを知っていますか？日本では以下のように、食品として分類がされています。ちなみに、医薬品は疾病の診断・治療・予防を目的とし、国により有効性の効果が認められています。そして、健康食品のなかでも、錠剤やカプセルなどの形態をしているものを一般的にサプリメントと呼ぶことが多いです。



実は、こんなに細かく分かれています。皆さんが摂取している健康食品はどれに該当しますか。購入の際は確認してみることをおすすめします。そして、むやみに摂取したら良いわけではありません。病気によっては健康食品に含まれる成分が、悪影響を及ぼす場合もあります。また、過剰摂取はかえって体に不調をきたします。摂取する際は決められた量を摂取するようにしましょう。最近では、海外製品の健康食品をインターネットで購入しているケースもあり、品質や成分が疑わしい商品も見受けられます。健康食品が原因で体調を崩す事例なども出てきており注意が必要です。さらに、お薬との飲み合わせが悪い場合もありますので、購入の際は、薬剤師に相談してからの購入をおすすめします。病院や薬局で、薬剤師が健康食品やサプリメントを服用しているか確認しているのは、このような理由からです。

飲み合わせが悪い組み合わせの一例を表に示します。

健康食品の成分	医薬品成分	薬の強さ
セントジョーンズワート	様々な薬	弱くなる
イチョウ	抗血小板薬、抗凝固薬	強くなる
ノコギリヤシ	抗血小板薬、抗凝固薬	強くなる
朝鮮ニンジン	フロセミド	弱くなる
ニンニク	ワーファリン	弱くなる
ビタミンK(青汁、クロレラ含む)	ワーファリン	弱くなる
コエンザイムQ10	降圧薬、糖尿病薬	強くなる
カルシウム	抗生剤(ニューキノロンなど)	弱くなる

※相互作用は摂取量が多い場合(濃縮物質)に起こる可能性がある。

健康を目指して摂取しているものが、治療の妨げになったり、健康を害する要因になっては本末転倒ですので、健康食品、サプリメントは正しい知識を持って、上手に付き合っていきたいものですね。健康食品、サプリメント、お薬について気になることがありましたら、ぜひ薬剤師にご相談ください。

# 地域包括ケアシステム/地域包括ケア病棟で変わる暮らし

【リハビリテーション技術科】

## 1. 地域包括ケアシステムについて

誰もが住み慣れた地域で自立した生活を最後まで送ることができるように必要な「医療」、「介護」、「福祉」サービスを一体的に提供し、全ての世代で支え・支えられる街（社会）を作るためのしくみを「地域包括ケアシステム」といいます。地域包括ケアシステムが必要とされるようになった背景には急速な少子高齢化があります。高齢者人口は団塊の世代が全て65歳以上になった2015年に3,387万人に達し、その団塊の世代が75歳以上になる2025年には65歳以上の高齢者は3,677万人となり、日本の人口の30%を占めます。岩手県の高齢化率は33%（2019年10月1日現在）、市町村別では西和賀町で51.4%と最も高く、滝沢市が最も低い24.7%、因みに二戸市は36.5%、軽米町は41.3%、一戸町は41.8%、九戸村が43.2%と岩手県内でも高齢化が進んだ地区と言えます。

2000年から介護保険制度が始まり、昔のように家族だけに介護の負担がかかることは少なくなりました。

しかし、高齢化とともに少子化が進み、社会保障費が予想以上の速さで増大しており、介護保険や医療保険等公費だけでは無理が生じてきました。この解決策として、病院（医療）、施設（介護）から在宅へ、街の人たちが相互に繋がり、支え合う社会をめざすことが「地域包括ケアシステム」の考え方になります。つまり、「共助、公助」<「互助、自助」ということです。

地域包括ケアシステムのメリットを考えると、①これまで不十分といえた医療と介護の連携を強化することで医療依存度が高い患者さんも継続的な医療と介護の連携サービスが提供されることで安心して自宅で暮らせるということ。②地域支援ネットワークを活用し、認知症カフェ、認知症サポーター等認知症の方を見守る人が増えれば、認知症になってもできる限り住み慣れた環境で生活できるということ。③日常生活に欠かせない買い物、調理、掃除等家事支援、外出支援、見守り等個別のニーズに柔軟に対応できるサービスが提供されるということ。④元気な高齢者は地域の役割を果たしながら、支援する側に立つことで生きがいを見つけたり、そのことが介護予防に繋がったりできるということ等、良いこと尽くめに書きましたが、その反面、高齢化とともに過疎化が進む地域では介護等サービスの担い手の確保に苦慮するとか、近所付き合いの希薄化と言われる中、「互助」の充実が図れるか、年金や低所得が心配される中、「自助」がどこまで出来るか、医療と介護の連携できる体制づくりは地域包括ケアシステムの柱と言いながら、夜間等緊急時の対応はまだ不十分ではないか、地域包括ケアシステムの構築は各市町村にゆだねられていることから、システムづくりの趣旨や情報を地域住民に伝えるための啓蒙活動はこれで十分か等の問題を抱えています。

## 2. 地域包括ケア病棟について

2020年1月、岩手県立二戸病院は地域包括ケア病棟を開設しました。地域包括ケア病棟は在宅復帰を目標に患者さんが自宅に帰れるように支援していただくための病棟であり、地域包括ケアシステムの考え方から生まれた医療の役割の一つです。急性期病棟の在院日数は平均2週間前後で長くても1か月くらいで退院する必要があります。ただ、急性期の治療が終了しても患者さん全員が直ぐに自宅で生活できるとは限りません。特に要介護を必要とする患者さんは在宅復帰に向けて生活支援の準備、在宅での療養の準備が整う間、必要なADL獲得のためのリハビリテーションを行いながら、最大60日間入院する病棟が地域包括ケア病棟です。つまり、地域包括ケア病棟に入院する患者さんは施設を含めた自宅へ戻ることが前提にあり、患者さんと家族が自宅で安心して療養できるように支援する病棟とも言えます。

話が途中で終わったような感じがします。もし、また機会があれば・・・to be continued

## 安心してご自宅（施設）に退院していただくために 令和2年1月から地域包括ケア病棟を開設しました。



当院は二戸圏域の急性期治療を担う役割があり、症状が安定した時点で退院していただいております。しかし、二戸地域の高齢化は進み高齢者の一人暮らし、老々介護が増えており、退院許可が出て自宅での生活に不安がある患者さんやご家族の方がおられます。そこで、4階東病棟に地域包括ケア病棟を開設しました。地域包括ケア病棟とは、急性期治療を経過し症状が安定した患者さんに対して、ご自宅や施設への退院に向けた医療や支援を行う病棟です。医師、看護師、リハビリスタッフ、栄養士、薬剤師等多職種が連携し支援を行います。また、退院調整看護師や相談員が自宅退院に向け相談にのり、介護サービスの調整等を行います。患者さんの状態および在宅サービスが整い次第退院となります。

### 【地域包括ケア病棟の対象者】

- ★自宅（施設）に退院予定で、入院治療により症状が安定し、もう少し経過観察が必要な方
- ★自宅退院に向けた生活支援、療養準備が必要な方、もう少しリハビリが必要な方
- ★手術のため短期に入院が必要な方

地域包括ケア病棟の看護師は、安心して住み慣れた地域に戻れるよう患者さんの入院する前の生活状況を聞き、患者さんやご家族の希望を把握し、日常生活の不安などが最少になるよう援助させていただいております。介護が必要な方には介護指導を繰り返し行い、自宅で生活できるか不安がある場合は外出・外泊を試みてもらい、困ったことがあればリハビリスタッフや栄養士、薬剤師、退院調整看護師等と連携し、サポートいたします。そして退院前には、退院後患者さんを支援する地域の方（ケアマネージャー、看護師、介護スタッフなど）と入院中の状況や退院後に気をつけてほしいことについて話し合い、サポートが継続されるようにしています。

患者さん、ご家族に寄り添える支援をめざしています。



二戸病院広報「ざしきわらし」第28号（令和2年3月23日発行）

編集発行：岩手県立二戸病院 図書広報委員会

〒028-6193 岩手県二戸市堀野字大川原毛 38 番地 2

TEL 0195 (23) 2191 ・ FAX 0195 (23) 2834

URL <http://www.ninohe-hp.net/>