

# ちめいどうだより

住 所 上越市西城町3丁目6番31号  
電 話 025-523-2161  
F A X 025-526-1511  
発行責任者 理事長 森川 政嗣



基本理念：地域の皆様の健康と生命を守り、心のこもった医療と福祉を提供できる施設

## ◆目次◆

- \*1 頁 表紙 正善寺ダム「あじさい」
- \*2 頁 循環器科シリーズ その3「急性心筋梗塞について」
- \*3 頁 地域連携通信
- \*4 頁 訪問看護ステーション通信  
「くびきのだより」
- \*5 頁 職場紹介「リハビリテーション科」
- \*6 頁 エッセイ「私の選んだ道」
- \*7 頁 新入職員紹介
- \*8 頁 外来診療担当表

併設 訪問看護ステーション  
介護老人保健施設くびきの  
指定居宅介護支援センター  
地域包括支援センターたかだ



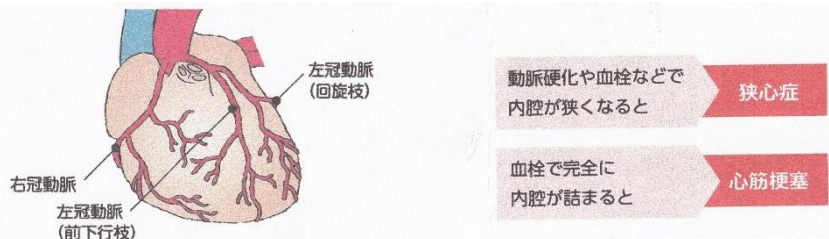
理事長 森川 政嗣



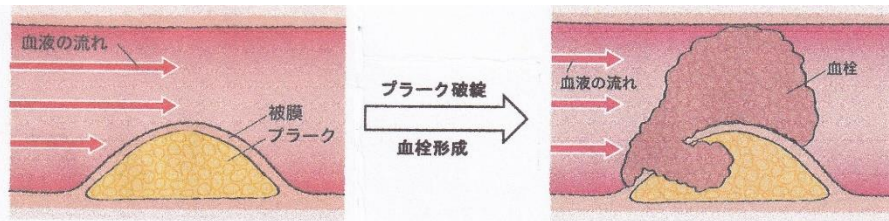
### はじめに、統計など：

日本人の死因の第1位は悪性新生物（癌など）、第2位は心疾患、第3位は脳血管疾患です。心疾患の中では最多死因が心不全、次が急性心筋梗塞、その次が不整脈です。心不全と不整脈は既にも書きましたので今回は急性心筋梗塞のお話です。

発症率に男女差があり、男性は女性の約3倍高いです。また発症年齢の平均は男性が約65歳に対し、女性は約75歳と10歳高齢です。突然死や死に至る例もあります。



**原因：**心臓の筋肉（心筋）は冠動脈という血管から酸素や栄養を含む血液を供給されています。この冠動脈が完全に詰まるのが心筋梗塞です。詰まったまま（血栓）だとその先の心筋が壊死し、不整脈や心不全を合併することもあります。



**症状：**安静時の胸痛が20分以上持続、が典型的です。

突然に発症、締めつけられる痛み、冷や汗が出る、恐怖感なども特徴です。

**治療：**最も大切な事は、一刻も早くカテーテル治療ができる病院にたどり着く事です。

少しでも上記のような胸痛があり、いつもとは違うと感じたら救急車を呼んで下さい。治療開始が早ければ早いほど、死亡率は下がり、心筋梗塞の程度は軽くなります。

**予後（死亡率）：**急性期死亡率＝30日以内の院内死亡率は約7%ですが、病院到着前の死亡例もあるので、急性心筋梗塞の全例での死亡率は10%以上とされます。

**予防：**内科の外来で以下について気軽に相談して下さい。

\*生活習慣の改善

禁煙が最も重要。運動、栄養、体重、ストレスにも注目。

\*危険因子の管理

高血圧、脂質異常症（高脂血症）、糖尿病があれば治療を。

# 地域連携通信

今年の観桜会は、桜の見頃と重なってとても賑やかでした。  
ブルーインパルスの見事な飛行は、観桜会をさらに盛り上げてくれましたよね。

その一方で、新型コロナウイルス感染症が、生活に入り込んで丸2年。  
私たちは、多くの犠牲の上に様々な経験を積み上げてきました。

この感染症の完全な終息は容易ではありませんが、これまでの  
経験を過去に閉じこめるのではなくウィズコロナとしたいものです。

引き続き、ワクチン接種、マスク着用・手指消毒・換気の徹底など  
感染対策に心がけましょう。



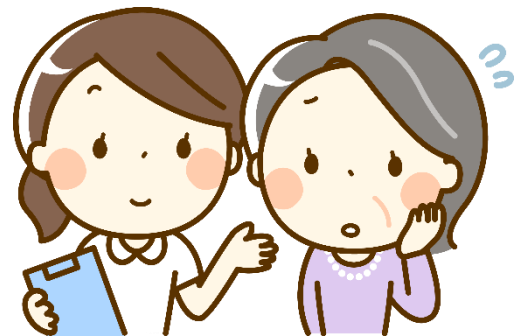
さて、地域連携通信は、今年度初回です。  
以前にもご紹介させていただきましたが、再度、業務についてお話ししたいと思います。  
大きく分けると、入院支援（前方支援）と退院支援（後方支援）があります。

入院支援は、急性期病院や開業医の先生方からの入院のご紹介を受けます。  
また、院内の病床管理も関与しています。

退院支援は、入院された患者様の退院調整を行う際に、各種関係者と連携しその方に合  
ったご提案が出来るように働きかけています。  
その他に、入院中の患者様以外でも、病気への不安、施設のこと、医療費の心配等経済的・  
社会的な悩みなどの問題も患者様やご家族様と共に考え、解決に向けたお手伝いをさせて  
いただいております。

現在は、物理的、人的理由などから専用のカウンターや直通電話がないため、ご不便を  
おかけいたしますがお気軽にお声掛けください。

今年度も宜しくお願い申し上げます。



# 訪問看護ステーション通信

皆様いかがお過ごしでしょうか。訪問看護ステーションの鈴木と申します。4月に受講した研修で日常生活に役立つ内容がありましたのでお知らせしたいと思います。早速ですが、皆様、気持ちよく排便できていますか？腸内環境を整え排便習慣が整うと免疫力も高まり健康づくりにつながります。今回は腸内環境を整えてくれる食品の紹介をさせていただきます。



腸内環境を整えるには・・・

①有用菌を届ける食品(プロバイオティクス)

ヨーグルト、納豆、漬物、みそなどの発酵食品

有用菌を腸に直接届け、有害菌の活動を抑える働きをします。

②有用菌を育てる食品(プレバイオティクス)

野菜、きのこ、海藻類、果物、オリゴ糖など

有用菌のエサであり、善玉菌を増殖、活性化し、腸内環境を整える働きをします。

※発酵食品と野菜、きのこ、海藻、果物、オリゴ糖の両方を摂ることで相乗効果が発揮され腸内環境を整えてくれます。(これをシンバイオティクスといいます)

その他、朝日を浴びる、寝不足をしない、一定の時間に食事を摂る、運動、ストレッチなどで心や身体を穏やかにして過ごすことも「気持ちよく排便する」には良いそうですよ。

## 「免疫力を高める」

### 食事内容

**有用菌を届ける**  
プロバイオティクス

ヨーグルト、納豆、漬物、みそ

**有用菌を育てる**  
プレバイオティクス

野菜、きのこ、海藻類、果物、オリゴ糖

**シンバイオティクス**

有用菌を届ける + 有用菌を育てる = シンバイオティクス

有用菌に直接届ける  
有害菌の活動を抑える

有用菌で善玉菌を増殖、活性化し、腸内環境を整える

シンバイオティクスとは、「腸に有用菌を届ける」プロバイオティクスと、「有用菌を育てる」プレバイオティクスを組み合わせて用いること。  
シンバイオティクスの視点から食生活の歪みを整えることで、腸活はより一層効果的に、腸が元気になると、いろんな健康効果があるんです！

■不水溶性繊維  
ゴボウ、ブロッコリー、サトイモ、サツマイモなど

■水溶性繊維  
リンゴ、オクラ、バナナ、海草、アボカドなど

■腸内の善玉菌を増やす食品  
タマネギ、納豆、ヨーグルト、ニンニク、チーズなど

■腸の動きを高める食品  
サツマイモ、タマネギ、ニンニク、オリーブオイルなど

知命堂病院訪問看護ステーションは看護師5名のスタッフで活動しています。体調の確認や日常生活の注意点などのアドバイス、医師へ連絡など行っています。お困りのことがあればお気軽にご相談ください。( 連絡先:025-522-5539 )

**職****場****紹****介**

リハビリテーション科主任 中澤 直人

知命堂病院リハビリテーション科は現在、理学療法士 4 名、作業療法士 3 名、言語聴覚士 2 名の計 9 名の職員が在籍しております。

今回は各職種の実際の業務風景を見て頂きながら、リハビリテーション科についてご説明させていただきます。

理学療法士は、ご本人様・ご家族様の望む生活が早期に達成されるよう、座る、立つ、歩く、といった動作改善の為に運動療法を提供させて頂いています。ご自身で動ける範囲が広がっていくよう患者様と共に一緒にビジョンを持ちつつリハビリを行わせて頂いております。



作業療法士は、その人らしい生活の再獲得ができるよう、機能訓練や動作訓練を行っています。特にトイレやお風呂、着替えといった身の回りの動作や料理や洗濯などの家事がどうしてもまたできるようになるのか、患者様と一緒に考え、工夫し、練習しています。また、趣味や余暇活動を訓練に取り入れ、入院生活や退院後の生活が豊かになるようにサポートしています。



言語聴覚士は、言語によるコミュニケーションの問題である脳卒中後の失語症や摂食嚥下障害、誤嚥性肺炎といった疾患に対する対処法を見出すために、検査や評価をおこなったうえでリハビリテーションを提供しております。

退院先の生活に応じコミュニケーションや食事場面での環境設定を考慮したうえで「自分らしい生活」を構築できるように日々臨床に励んでおります。



※原稿はご本人様のご承諾を得て作成しております。  
また、一部の写真はご本人様からのご希望により、顔が見える形での撮影となっております。



2階病棟 看護師 植木 亮

『次は～〇〇駅、〇〇駅、終点です。』

『お兄さん、終点だってよ。』と観光客と思われる叔母さんに話しかけられる、完全な寝起き顔でスーツを着ているのが私。

県を跨いでの移動は仕事柄仕方ないことであったが、かなり疲れる。私はシステムエンジニア（以下SE）として働いていた。SEの仕事は依頼者の会社へ出向き、どのようなシステムを構築して欲しいのかヒヤリングを行い、プログラマーへの設計図を作成することであった。この設計図（仕様書）が完成するとプログラマーの人達はその通りにプログラムを作成していく。そこは、個々が黙々と自分の仕事をこなしていくとても閉鎖的な場所であった。



そのような環境下で働いていた私は次第に『仕事に求めること』の優先順位を考え始めた。元々、人と話しながら物事を進めていくことが好きだった私は生涯この仕事を全うすることは難しいのでは？と思った。

大学在籍時に高校教員免許も取得したが、教師は指導が主で少し違う。チーム内で話し合い、何か一つずつ達成しその喜びを共感できる、自分の中で探してたどり着いた結論が『看護師』という職業だった。

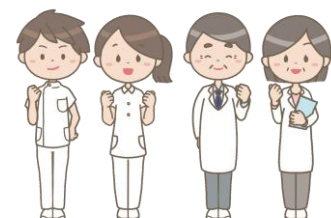


看護師は人との関わりが主な仕事。SE時代のようなパソコンで出てくる定型文や人との関わりが最低限なところとは違う。患者さんはもちろんであるが、職員も毎日違った反応を見せてくれる。

患者さんへの対応や先輩への相談をはじめ、人によってこんなにも考え方が違うのかとチームで仕事を行っていくことの難しさを痛感すると同時に日々新たな発見がある。

私にとっては、以前SEで働いていた時よりも今の選んだ道が楽しく、やりがいを感じている。

皆さんの『仕事に求めること』はどのようなことでしょうか？





# 紹介コーナー



～2022年4月4日入社式の様子～



皆さん、元気に頑張ってください😊！応援しています。  
ただ無理は禁物ですよ♥  
今年度の入社式も昨年度に引き続き全員マスク着用になりました。

## (医)知命堂病院 診療担当表

### 外来診療

2022年6月1日

		月	火	水	木	金	
内科	午前	1診(再来)	門野	森川	石橋	森川	石橋
		再来・予約	森川 <small>(予約制)</small>		門野	阿部	森川
		新患・予約外	石橋	門野	門野	阿部 第3:石橋	石橋
	午後	新患・予約外	門野	石橋	石橋	門野 第3:阿部	森川
脳神経内科	午後	3診(再来・新患)			14:00~15:00 完全予約制 県中病院医師		
外科	午前	4診(再来・新患)		羽尾			
		5診(再来・新患)	藤田 <small>(予約制)</small>		藤田	藤田	藤田
		2診(呼吸器心臓血管)			第1:矢澤		
	午後	急患	藤田	羽尾	羽尾	羽尾	藤田
整形外科	午前	4診(再来・新患)				10:00~12:00 完全予約制 県中病院医師	
泌尿器科	午前	再来・新患		9:00~11:30 新屋	9:00~11:30 新屋	9:00~11:30 新屋	
	午後			13:30~15:00 新屋		13:30~15:00 新屋	

### 内視鏡検査

		月	火	水	木	金
内視鏡	胃カメラ	藤田 林				

診療時間 9:00~17:00 (月曜日から金曜日)  
 外来診療受付時間 8:30~11:30 (医事課窓口)  
 面会時間 10:00~12:00 15:00~20:00 ※現在は面会禁止となっております。  
 休診日 土曜日・日曜日、祝日、創立記念日(4月1日)、お盆(8月15、16日)  
 年末年始(12月31日~1月3日)  
 ※ただし、急患の場合はこの限りではありません。

#### ☆看護師・介護員募集☆

~高齢社会の一躍を担う私たちと一緒に働きませんか~  
 看護師: 夜勤可能な看護師  
 介護員: 介護福祉士、ヘルパー2級以上(初任者研修)  
 勤務場所: 知命堂病院または介護老人保健施設  
 問い合わせ先: 電話(代表)025-523-2161 事務長





# くびきのだより Vol.6

清々しい初夏を迎えました。気温の高い日もありますので、熱中症に気を付けてお過ごしください。コロナ禍の不安が続いておりますが、感染対策を充分に行っておりご利用をお待ちしております。

## 4月人事異動 リハビリの更なる強化へ。リハビリテーション科の職員を紹介します。

リハビリテーション科長 異動あいさつ

2022年4月1日付で知命堂病院より異動してきました近藤直哉です。

理学療法士です。当法人には2011年に入职し11年間病院勤務をした後、介護老人保健施設へ異動となりました。

理学療法士は歩く、立つ、座るといった動きの改善を図るリハビリの専門家です。

運動の方法から靴や車いす等の福祉用具の選び方までお気軽にお声かけ下さい。私を含めた当施設に在籍するリハビリスタッフがしっかりと対応させていただきます。

私生活では、昨年からは自宅のプランターで野菜作りを始め、楽しさの余り素人ながら畑にも挑戦中。全く知識のない状態でしたが、自分の作った野菜を食べる達成感に感動し、少しずつ勉強しながら続けています。今年の5月からは利用者さんと楽しさを共有したいと思い当施設の敷地内に畑を作りました。利用者の皆様から“監督”いただきながら和気あいあいと取り組んでいます。



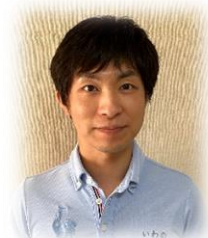
作業療法士 異動あいさつ

2022年4月1日付で知命堂病院から異動になりました作業療法士の岩野和也です。

『日本一うまいところてん』がある大島区出身の35歳です。

趣味は料理で、得意料理はオムライスです。最近は揚げ物や天ぷらなどを作ることも多く、和・洋・中なんでも作ります。趣味だけに留めず「リハビリテーション」として調理を取り入れ、利用者様の楽しみとやりがいの場として取り入れていけたらと思っています。

作業療法士の経験年数は12年目になりますが施設での経験は浅く、まだまだ分からないことだらけです。私は日々『楽しくリハビリ』を目標に取り組んでおります。作業療法のリハビリとして、体を動かすリハビリだけでなく手芸や作品作りなども行います。利用者様とたくさんの作品を作って飾っていけたらと思います。利用者様の立場になって寄り添い、笑顔を多く安心して生活していただけるよう関わりを持っていきたいと思っています。



医療法人知命堂病院 介護老人保健施設くびきの

TEL 025-526-2161 FAX 025-526-1156

【HP】 <http://www.chimeido.jp> 【E-Mail】 [kubikino@chimeido.jp](mailto:kubikino@chimeido.jp)

## 「くびきのファーム」始動！



「劇的ビフォーアフター！」



ご好評いただいた「園芸サークル」活動を拡大し、路地植えに挑戦！  
敷地内の芝を掘り起こして即席の畑に。  
5月「通所リハビリ」の利用者さんに教えてもらいながら職員もお手伝いして、ナスやトマト、オクラなど、夏野菜を植えました。

## 春行事「室内 運動会」

広い廊下を使って、階ごとに運動会を企画し体を動かしていただきました。



くびきの2階の様子です。



くびきの3階の様子です。

## 5月の行事食



タケノコご飯と天ぷら



通所オリジナル  
ちまきと副菜4品