ぶらっと Kaisei

回生ニュース 2019
Vol.73
秋号

〒600-8814
京都市下京区中堂寺庄ノ内町8-1
医療法人回生会 編集委員会
TEL 075-315-3477
FAX 075-311-6082

特集！
- MSW紹介記事
- 早めに対策！インフルエンザ

- あなたの自立をサポート「デイケアセンター」
- リハビリ特集
- 秋の味覚をヘルシーに　健康レシピ

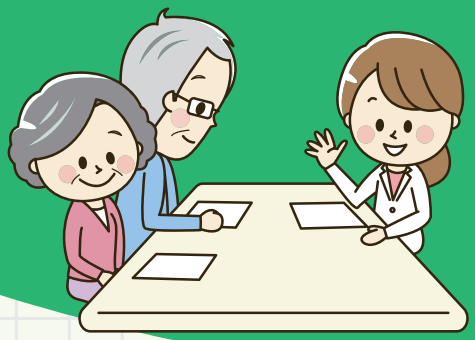
おかげさまで65年！ 医療法人回生会は創立 65 周年を迎えることができました。
今後とも職員一丸となり ますます医療に貢献してまいります。

PHOTO　上東 椿

医療法人 回生会

回生会の基本理念 患者本位の医療と介護
●よりよき医療・介護をより親切に、より速やかに、より安全に
●明るく楽しい職場づくり　●前二項を達成するための教育

もっと知りたいMSWのはなし



昨今、医療の現場に必要不可欠な存在の医療ソーシャルワーカー（MSW）なんとなく福祉の専門職で、病気になった患者様や家族を社会福祉の立場からサポートする人というのはわかるけど……どんなお仕事なの？という話もよく耳にします。
そこで今回は、どんなお仕事なのかご紹介したいと思います。

医療ソーシャルワーカーとは？

保険医療機関などにおける福祉の専門職をいいます。経済的、心理的、社会的な相談に応じたり、家族が安心して医療を受けられるよう社会福祉の立場からサポートする人のことを指します。人口の高齢化の進行に伴って慢性・難治性疾患が増加し、かつ認知症や高齢者医療の問題が顕在化しつつあるため、その役割が重要視されています。また、業務上の位置づけが明確でないケースがあるという背景も受け2007年の社会福祉士及び介護福祉士法の改正に伴い、社会福祉士をベースとした医療福祉の専門職として位置づけられるようになってきました。

病気になると、本人も周りの方も経済的・心理的・社会的にも悩みや問題がたくさん出てくるものです。そうした方の相談にのり、よりよい社会生活を送れるように支援をしていきます。具体的には、他院の外来受診予約や、医療的・社会的な制度の活用方法の提案から地域の社会資源の紹介、入院の調整、転院先の紹介、退院後の社会福祉施設の活用や自宅の環境整備などです。

京都回生病院の相談室はどんな雰囲気？

京都回生病院では、令和元年9月1日より、従来56床の一般病棟に、急性期医療から状態の落ち着いた患者を受け入れ、在宅療養への橋渡しをする役割を担う病棟との位置づけで地域包括ケア病床を導入し、急性期を脱した後、退院までにもう少し時間を要する患者様の受け皿となる病床（15床）が誕生しました。

京都回生病院の相談室は、今年4月より新しくスタッフが増員され、4人体制となりエネルギッシュな相談室になりました。

相談室の雰囲気はとても良く、部屋を出るときに互いにが「いってらっしゃい」「お帰りなさい」と声をかけ合います。皆さんの家庭でも同じですが、誰かが出掛ける時や帰ってきた時は同じように声をかけますよね？
それって当たり前のことですがすごく大切な言葉だと思っています。

私たち相談員は、いつでも相談や困っていることに対し一目散に駆けつけて対処しなければなりません。その内容は多岐にわたりますが、私達の職場は医療機関ですので、一刻を争うことも多くスピーディーに判断し対処しなければならないことが多いため、体力の消耗とストレスも多くあります。互いの声掛けでとても勇気づけられます。自然にその言葉を掛け合える相談室のスタッフと出会え一緒に仕事させていただけることに本当に感謝しています。
それぞれの支援内容で困ったときや悩んだ時などは、皆で集まり話を聞き「こうしてみてはどう?」とか「こんな方法もあるよ」とか色々お互いアドバイスをしあっています。
そんなスタッフに助けていただいている毎日です。
これからも京都回生病院の相談員は、患者・家族に寄り添った温かい支援ができるよう、スタッフ一同頑張ります。お困まりの時などはお気軽にお声かけ下さい。

医療介護相談室　主任 田谷みどり

早めに対策!! インフルエンザ

内科副部長 作田 茂

一般的に、風邪は様々なウイルスによって起こりますが、普通の風邪の多くは、喉の痛み、鼻汁、くしゃみや咳等の症状が中心で、全身症状はあまり見られません。発熱もインフルエンザほど高くなく、重症化することはあまりありません。一方、インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気です。38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感等の症状が比較的急速に現れるのが特徴です。

併せて普通の風邪と同じように、のどの痛み、鼻汁、咳等の症状も見られます。お子様ではまれに急性脳症を、ご高齢の方や免疫力の低下している方では肺炎を伴う等、重症になることがあります。

インフルエンザQ&A

毎年流行するインフルエンザ。こんな流行には乗りたくありませんよね？
ではかからないようにするにはどうすればいいのでしょうか？
もしかかった場合にはどうすれば早く治るのでしょうか？内科の作田先生に聞いてみました。

Q1 インフルエンザにかからないようにするにはどうすればいいですか？

A インフルエンザを予防する有効な方法としては、流行前のワクチン接種・外出後の手洗いや適度な湿度を保つこと、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取、人混みや繁華街への外出を控えるなどがあります。

Q2 インフルエンザの治療薬にはどのようなものがありますか？

A タミフルやリレンザ、イナビルなどが代表的ですが、症状が出てから48時間以降に服用を開始した場合、十分な効果は期待できません。効果的な使用のためには用法、用量、期間（服用する日数）を守ることが重要です。

Q3 ワクチンは1回接種でよいでしょうか？

A 13歳以上の方は、1回接種を原則としています。ただし、医学的な理由により、医師が2回接種を必要と判断した場合は、その限りではありません。13歳未満の方は、2回接種です。なお、1回目の接種時に12歳で2回目の接種時に13歳になっていた場合でも、12歳として考えて2回目の接種を行っていただいて差し支えありません。

Q4 インフルエンザにかかったら、どのくらいの期間外出を控えればよいのでしょうか？

A 一般的に、発症前日から発症後3～7日間は鼻やのどからウイルスを排出するといわれています。ウイルスを排出している間は外出を控える必要があります。解熱後も減少はするもののウイルスを排出するといわれています。咳やくしゃみ等の症状が続いている場合には、不織布製マスクを着用する等、周りの方へうつさないよう配慮しましょう。現在、学校保健安全法では「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日（幼児にあっては、3日）を経過するまで」をインフルエンザによる出席停止期間としています（ただし、病状により学校医その他の医師において感染のおそれがないと認めたときは、この限りではありません）。

インフルエンザには早めの対策と早めの治療が大切です。おかしいなと思った方はすぐに受診をしてください。なお回生会では、11月よりワクチン接種の受付を開始いたします。
お早めにご予約お願いいたします。

あなたの「自立」をサポートします

京都回生病院 デイケアセンター

京都回生病院デイケアセンターでは、(3-4時間利用) や (6-7時間利用) に加え、今年の4月から (1-2時間利用) のサービスを開始しました。皆様のご希望やケアプランに沿って、一人一人のリハビリテーション計画を作成し、個別のリハビリテーション、自主トレーニング、マシントレーニング、健康管理、入浴などのサービスを提供することにより、自立支援の援助、心身機能の向上、閉じこもり防止、ご家族様の負担軽減などを図っています。

●個別リハビリテーション

理学療法士が皆様の身体状態や住宅環境を評価し、自立した生活を営むことができるよう支援を行っています。

●自主トレーニング

皆様の住宅環境を基にプログラムを作成します。平行棒内エクササイズ、マシントレーニング、歩行訓練等、看護師や介護士が実施、指導を行っています。

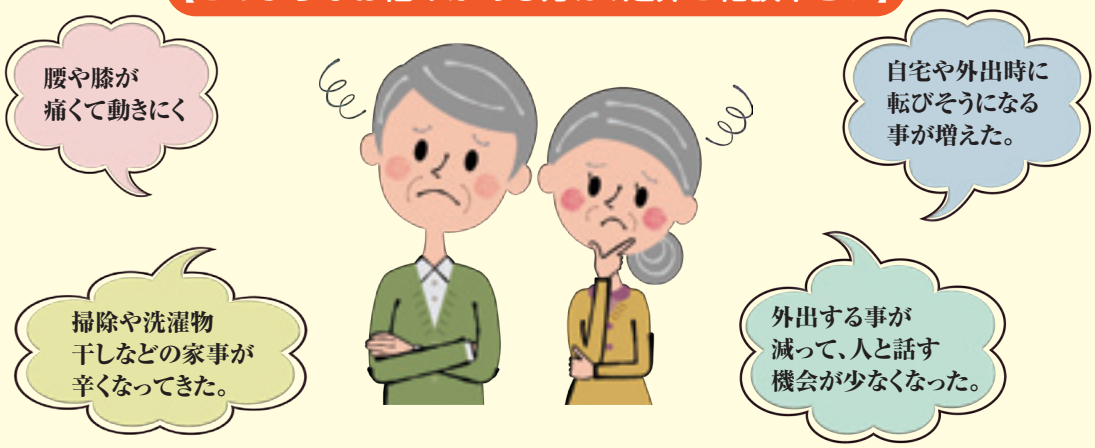
●集団体操

集団体操で身体を動かし、「血行の循環を改善」「筋肉の萎縮の予防」「筋肉の柔軟性をアップ」「認知症の予防」などの効果が期待できます。皆様で一緒に身体を動かす事で、出来ないことも励まし合ったり楽しく取り組まれています。

●入浴介助サービス

月・火・木・土のみ実施。看護師・介護士が入浴・更衣などを手伝っています。また、洗身動作や浴室内・浴槽内の移動などご自分で出来る範囲のことについては指導・訓練を行っています。

【このようなお悩みがある方は、是非ご相談下さい】



今年の4月より、1時間以上2時間未満のサービスを追加し開始いたしました。

3～4時間、6～7時間の通所リハビリとは違い、病院内1階奥にありますリハビリテーション室にて実施しております。ご自身で積極的に運動をして頂き、日常の動作がより行いやすくなる様お手伝いをさせて頂きます。

短い時間ですが自主練習も多く含まれるため、スタッフの声掛けである程度の動作が行える方が対象となります。

日常の生活が行いやすくなり、毎日の生活が楽しくなるために、少しでもお役に立てるよう努力いたしますのでよろしくお願い致します。

(京都回生病院1階リハビリテーション室)

医療から介護まで幅広く
リハビリテーションを提供いたします

京都回生病院リハビリテーション科は、理学療法士22名（訪問リハビリ5名、通所リハビリ2名）、作業療法士10名（訪問リハビリ1名）、言語聴覚士2名、マッサージ師1名、受付3名で構成されています。

院内では外来、入院とも脳血管疾患、運動器疾患に対してリハビリテーションを提供し、患者様の早期日常生活復帰を目指しています。

医師、看護師とは密に連携をとり、必要に応じてご自宅まで家屋調査に伺い、退院後の日常生活についてもしっかりと話し合います。退院後リハビリが必要であれば、外来通院、訪問リハビリ、通所リハビリと多方面から提供できるような体制をとっています。

訪問リハビリテーションは、北は御池通以南、南は七条通以北、西は天神川以東、東は河原町通以西を範囲とし、回生病院から利用者様のご自宅へ訪問しています。現在は6名（理学療法士5名、作業療法士1名）体制で、主に要支援、要介護の方を対象に生活に必要な動作を中心に起居移動動作や歩行訓練を行っています。

入院から退院、その後のフォローと、少しでも患者様、利用者様が快適な日常生活を送れるように、リハビリテーション科スタッフはお手伝いさせていただきます。

「住み慣れた家で自分らしい生活を！どうしても同じ場所で転んでしまう」

短下肢装具を装着して歩行していて、自宅トイレへ移動時に敷居をまたぐ際に足元を滑らせてしまい、何度も転倒を繰り返してしまう事例があります。解決策…短下肢装具の足底面はフローリングであると滑りやすいことがあります。敷居をまたぐときにどうしても滑ってしまうため、滑り止めマットを敷居付近に設置して訪問リハビリでまたぎ動作の練習を行いました。その後転倒なく安全にお部屋を移動されるようになりました。一人一人のライフスタイルを尊重したリハビリテーションに「できる！」増やしていけるように全力でサポートしていきます。

短下肢装具

股関節から足先までの
下肢各部位に装着する装具です。

クリニック回生

院長 中村郁子先生が京都新聞の「学んで実践病気予防」に掲載されました。

皮膚と紫外線

かんきつ系食べ物は夕方以降に

Q 紫外線とは。

A 地上に届く紫外線はA波（UVA）とB波（UVB）に分類され、UVAは皮膚の奥の真皮層にまで届き、しわやたるみの原因となります。UVBは表皮に働きかけ、日焼けやしみ、細かいしわの原因となります。特に5月から8月にかけて強くなり、雨の日でも降り注いでいます。紫外線は皮膚のDNAを傷つけ、それが長期間繰り返されるとDNAの修復がうまくできなくなり皮膚がんを引き起こしてしまうことがあります。

Q 影響は。

A 自分の肌タイプを知ることが対策の一つです。日本人は、赤くなり色素沈着が軽い1型、少し赤くなり色素沈着する2型、あまり赤くならず色素沈着が強い3型に分けられます。日本人は2型が多いですが、1型は紫外線を防御するメラニン色素の量が少ないため、光老化が進みやすく、皮膚がんを起こす危険性も高いです。気を付けてほしいのが光線過敏症です。皮膚に異常を来さない波長や少量の紫外線でも、かぶれのような赤い皮疹を起こします。原因はさまざまですが、薬剤で症状が強く出ることがあり、ケトプロフェンという成分の湿布や、利尿剤が配合された降圧薬などがあります。

Q 注意することは。

A 予防には日焼け止め、サングラス、帽子、日傘などを積極的に活用しましょう。日焼け止めはレジャーの場合、紫外線防止効果を表すSPF30以上、PA++、日常生活ではSPF10、PA+のものを使用し、2～3時間おきに塗り直すと効果的です。首、耳、頭髪の分け目なども忘れず塗ってください。果物や野菜に含まれるソラレンは紫外線吸収力が高まり、通常より日焼けやしみになりやすいです。ソラレンを多く含むかんきつ系の食べ物は夕方以降に食べることをお勧めします。

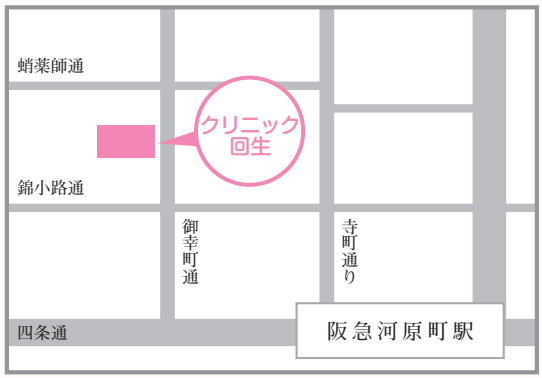
クリニック回生

中村　郁子 氏

皮膚科医師の院長 中村郁子先生が「皮膚と紫外線」について京都新聞に掲載されました。
紫外線に関するお話を詳しくしています。お肌に関するお悩みなどございましたら是非ご相談ください。

TEL 075-255-0253

診療時間
午前診 19：30 ～ 12：30
午後診 14：00 ～ 18：00
（土曜日午後、日曜祝日休診）



〒604-8051　京都市中京区船屋町 382
（御幸町通錦小路上ル）

プロフェッショナル 専門学校から

作業療法士

京都回生病院

上東隆明さん(26)

患者に何が必要か考える

作業療法士になるには　専門学校や大学で、人体の構造や、リハビリテーション医学、心理学など多岐にわたる分野を学び、国家試験に合格する必要がある。就職先は病院や介護施設、福祉施設など幅広い。

産経新聞の「プロフェッショナル」に当院リハビリテーション科の上東隆明作業療法士がリハビリに対する熱い思いを語っています。

〒600-8814　京都市下京区松原通七本松西入
TEL 075-311-5121(代)
FAX 075-314-1843

健康レシピ　鮭のホイル焼き

・きのこに豊富に含まれる食物繊維には、コレステロール値を下げる食後の血糖値上昇を抑えるなど様々な効果があります

・ホイル焼きにすることでフライパンが汚れず、グリルで焼き魚にするよりも洗い物が楽に♪

【材　料】(2人分)

鮭	2切
玉ねぎ	1/4個
人参	1/4本
キャベツ	3枚
塩胡椒	適量
水	適量
A.みそ	大さじ3
A.砂糖	小さじ1
A.みりん	大さじ1
A.酒	小さじ2

【作り方】

1. 玉ねぎ→薄切り・人参→細切り
   キャベツ→一口大
   しめじ、えのき→石づきを取りほぐす
2. (A)の調味料を混ぜ合わせる。
3. アルミホイルに❶と鮭をのせ塩胡椒をふる。❷をまんべんなく塗る。
4. フライパンに❸を入れ、鍋底から2cm程の高さになるように水を入れ、蓋をする中火で20分程蒸し焼きにし、鮭に火が通ったら火から下す。
5. お皿に盛り、お好みで刻みネギを散らす

今年も開催！

健康祭り！

令和元年。今年もかいせい健康祭りを開催いたします！チャリティーバザーや簡易健康診断、健康相談、模擬店 etc …盛りだくさんの内容を予定しております。恒例の大抽選会ももちろん実施！ぜひ皆さんご来場ください。

なお会場には駐車場がございませんので、公共交通機関をご利用ください。

開催日時

令和元年
10月27日(日)
12:00～15:00

場所

ケアセンター回生駐車場

医療法人 回生会
〒600-8814 京都市下京区中堂寺庄ノ内町8-1
TEL(075)315-3477 FAX(075)311-6082
http://www.kaiseikai.or.jp

日本医療機能評価機構認定病院
京都回生病院
京都市下京区松原通七本松西入ル 〒600-8814
TEL(075)311-5121㈹ FAX(075)314-1843

●訪問看護ステーションかいせい
TEL(075)323-2585 FAX(075)323-2586
●京都回生病院 デイケアセンター
TEL(075)314-2021 FAX(075)314-2133
●京都回生病院居宅介護支援事業所
TEL(075)321-6365 FAX(075)323-2586
●訪問リハビリテーションかいせい
TEL(075)323-0533 FAX(075)323-2586

在宅介護支援センター
京都回生病院
京都市下京区松原通七本松西入ル 〒600-8814
TEL(075)321-6365 FAX(075)323-2586

介護老人保健施設
ケアセンター回生
京都府向日市物集女町中海道19-5 〒617-0001
TEL(075)934-6888㈹ FAX(075)934-7513

●ケアセンター回生 デイケア
TEL(075)934-6888 FAX(075)934-7513
●訪問看護ステーション 第二かいせい
TEL・FAX(075)934-6886
●ケアセンター回生居宅介護支援事業所
TEL(075)935-2018 FAX(075)934-7050
●グッドエイジング リハビリテーションかいせい
京都府向日市寺戸町殿長17K&Cコート1階 〒617-0002
TEL(075)934-3319 FAX(075)934-3318

向日市北地域包括支援センター
京都府向日市物集女町中海道19-5 〒617-0001
TEL(075)934-6887 FAX(075)934-6910

クリニック回生
京都市中京区御幸町通錦小路上ル 〒604-8051
TEL(075)255-0253 FAX(075)255-0254

●訪問診療
TEL(075)229-6272 FAX(075)229-6273
●訪問リハビリテーション クリニック回生
TEL(075)255-0273 FAX(075)255-0291
●アンチエイジング リハビリテーション回生
〈通所リハビリテーション〉
TEL(075)255-0275 FAX(075)255-0292

募集中!!

薬剤師
理学療法士
作業療法士
ケアマネージャーの皆さん

楽しい職場で多くの仲間たちと一緒に働いてみませんか?ドシドシご応募下さい。お待ちしております。

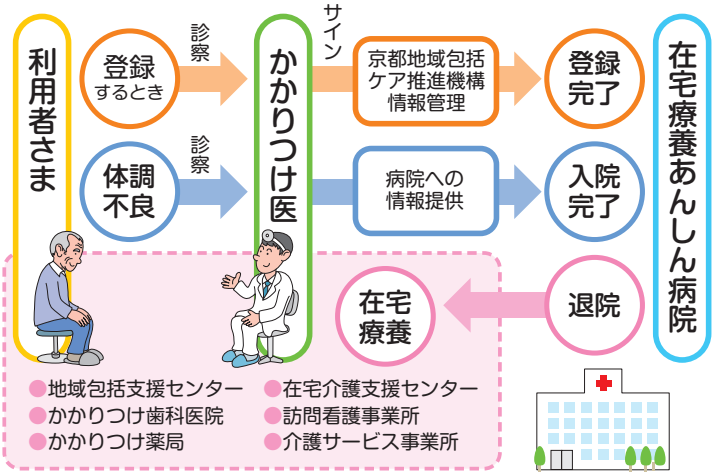
詳しくは回生会本部庶務課まで
TEL 075-315-3477

在宅療養あんしん病院の登録をおすすめします

在宅療養あんしん病院登録システムってなに?

在宅療養中の高齢者が体調を崩し、在宅での対応が困難になった時にかかりつけ医の診療を受け、必要に応じてスムーズに入院加療ができる京都独自のシステムです。

軽度の病状が対象となり、早期の加療により身体の働きの低下をできるだけ防ぐことを目的とします。登録することにより、短期間の入院にて在宅での生活を続けることを支援するシステムです。



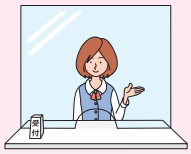
対象者

- ●65歳以上の高齢者の方
- ●在宅で療養中の方
- ●かかりつけ医に定期的に通院されている方
- ●訪問診療を受けている方
- ●施設入所中の方

在宅療養あんしん病院の案内・登録用紙は訪問診療またはかかりつけ医療機関（病院・診療所）にて入手できます。

もちろん京都回生病院・クリニック回生にもございますので受付にてお声掛けください。その他（訪問看護・訪問リハビリ等）ご利用の方は担当スタッフまでお問い合わせ下さい。

受付にて記載方法・ご説明等いたしておりますので、お気軽にお声かけ下さい。



患者様の権利

1.良質な医療を公平に受ける権利があります
患者様は、個人として常にその人格を尊重され、病院がなし得る最善・適切である良質な医療を公平に受ける権利があります。

2.説明や情報を得る権利があります（インフォームド・コンセント）
患者様は、病気、治療、検査、見通しなどについて、十分な説明と情報提供を受ける権利があります。

3.選択の自由と自己決定権があります
患者様は、十分な説明と情報提供を受けたうえで、治療方法などを自らの意志で選択し、決定する権利があります。又、他施設の医師の意見（セカンドオピニオン）を希望される場合には、当院で受けた診療に関する情報を求める権利があります。

4.個人情報及びプライバシーを保ってもらう権利があります
患者様の個人情報やプライバシー等については、保ってもらう権利があります。

5.診療情報の開示を求める権利があります
患者様は、申請によりご自身の診療記録等の開示を求める権利があります。

6.研究途上にある治療方法や薬剤の投与（治験）を行うことは致しません

患者様の責務

1.自ら健康に関する情報を正確に医療者に伝える責務があります
良質な医療の提供を受けるために、ご自身の健康状態について、正確に提供する責務があります。

2.病院の規則に従い他者への迷惑にならないように努める責務があります
すべての患者様が等しく適切な医療を受けられるようにするために、他の患者様や病院職員に支障を与えないよう配慮する責務があります。

3.治療等に関してご自身の意思を明らかにする責務があります
適切な治療方針を決めるために、ご自身の意思や意見を伝える責務があります。

4.ご加入の保険を正確に伝え、受けた医療に対する医療費をお支払いいただく責務があります

医療法人 回生会は、患者様が公平な医療を受けられることなどを尊重し、患者様と医療提供者がお互いの信頼関係に基づき、協働して良質な医療の提供に努めます。

編集後記

読書の秋、スポーツの秋、食欲の秋と色々ありますが、食いしん坊な私はもっぱら「食欲の秋」を堪能しています。昨年虫歯の治療を一通りしたのですが治した後のご飯のおいしさと体調の良さが全然違うのに驚きました。歯が悪いと姿勢や内臓も悪くなるといいます。皆さん歯と歯茎は大切にしましょう!日常の楽しさが全然違ってくると思います。

編集委員長 杉本