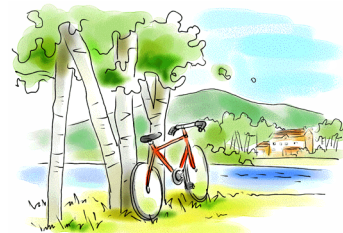


2007年11月1日発行



# そよかぜ



日本医療機能評価機構認定病院  
医療法人 明芳会  
**佐藤病院**



今年も『消火技術訓練大会』に出場し、3度目の優勝を果たしました！  
詳しくは「トピックス」のコ-ナ-でご紹介します

## 理 念

温かみのあるよりよい医療と福祉を提供します。  
職員は互いの向上をはかります。

## 患者さまの権利の尊重

医療の内容を知り、選択する権利を尊重します。  
プライバシーが守られ、公正な医療を受ける権利を尊重します。

## 平成19年度 基本方針

安全で質の高い医療と福祉を提供します。  
快適な療養環境と職場環境をつくります。  
経営の効率性と透明性を高めます。  
地域と連携して疾病予防と健康増進に努めます。

## 目次

- ・ 療養病床はどのようなのか
- ・ 健康教室 < 音楽療法 >
- ・ 地域連携  
    < 岡山ひだまりの里病院 >
- ・ 食のお話 < きのこ >
- ・ 介護日記
- ・ トピックス < 消防訓練 >
- ・ 健康生活 < 笑い >
- ・ お知らせ < インフルエンザ >

## 療養病床はどうか？



院長 小松原 正吉

厚労省は平成18年4月に、療養病床再編計画を示しました。

この計画は、現在ある医療保険で診る医療療養病床25万床、介護保険で看る介護療養病床13万床、併せて38万床から、介護療養病床を廃止して、15万床の医療療養病床だけを存続させるとするものです。

その理由は、本来、医療を必要としない、つまり入院する必要がないのに入院している「社会的入院」が多いのだから退院できる方には自宅へ、また介護が必要な方には介護施設へ移っていただくことにする、というものです。ここで想定される介護施設は老人保健施設、特別養護老人ホーム、ケアハウス、有料老人ホーム、居住系サービス、在宅療養支援診療所等になります。この計画は厚労省の医療費抑制計画の切札とも目されるものです。



どんなに「社会的入院」の方がいるのかという根拠を、厚労省は平成18年7月から施行された療養病床入院基本料の設定で医療区分という概念を導入して示します。「医療区分」が高い、つまり医療の必要度が高い群については高めの料金設定とし、逆に「医療区分」が低い、つまり医療の必要度が低い群については低めの料金設定とします。「医療区分3」「医療区分2」の高め設定群では必要経費と収入はトントンか、幾らか黒字、「医療区分1」の低め設定群は必要経費が収入を上回る設定になります。医療機関で経営維持が困難になるところが続出します。

厚労省は、医療費適正化計画の中で、都道府県医療費適正化計画での医療療養病床目標数は、18年10月時点で医療療養病床、介護療養病床に入院していた方々のうち「医療区分2」該当の7割と「医療区分3」に該当の方々だけとします。「医療区分1」と「医療区分2」の3割は、もはや医療の対象にはならないのであるから自宅や老人保健施設等へ移行するの方々として除外するとしています。

これをベースに設定した計算式では平成24年度の医療療養病床数は約15万床になるとしています。しかし、23万床が削減されて、その受皿は机上計画どおりにことが運ぶものでしょうか。

日本医師会は同時期には26万床が必要になると推計しています。また、厚労省が医療の対象ではないとする「医療区分1」の2割が医学的管理・処置が必要で、この方々が退院を迫られると約2万人の「医療難民」になることが危惧されています。

一方「医療区分1」の4割が介護保険で対応すべきなのに、退院後の受皿がなく約4万人の「介護難民」になる可能性がある、としています。



厚労省は「退院可能な患者を在宅に向かわせるだけであって、行き場のない患者を追出すわけではない」と幹部職員は言下に「難民」説を否定しますし、最近の資料では「療養病床からの転換を進めることで、利用者の方が、引続き同じ施設で入所を継続できるようにします。療養病床から無理やり追い出すものではありません」と、記してあるのを見ると、何かすり替えがあるのじゃありませんか、と言いたくなります。



## 健康教室



9月7日健康教室による講演会がありました。講師の先生は愛光苑施設長であり、認定音楽療法士でもある筒井恵子先生で、『歌って元気に・・・』というテーマで行われました。



日本音楽療法学会では音を科学的に解明されるようになり、音楽で認知症やパーキンソン氏病などの症状が改善されるということが報告されています。それは、リンパ球のNK細胞に何らかの影響があり、量的にも質的にも活性化され、免疫機能や体力が向上していると考えられます。

実際にパーキンソン氏病の患者さんがメトロノームに合わせて歩くと、前かがみが改善され歩幅も少し広がり、さらに好きな音楽に合わせて歩くと、姿勢が良くなり歩幅ももっと広がったそうです。普段表情がない患者さんも、表情が豊かになり感情を表すようになったといわれています。音楽療法をされている方のインタビューのVTRでも「若い頃に戻ったよう」「楽しい」といきいきした表情で話されていました。



筒井先生が音楽療法で気をつけられていることは、なるべく話し声に近いトーンで歌えるようにしているということです。高齢者用に作られた鈴はヘルツを下げている、グリップに刺激のポツポツがついているなど工夫さ

れていて、優しい音色でした。

色々な楽器が配られ、「虫の声」を歌って音を出したり、トーンチャイムというハンドベルのような楽器を使って「シャボン玉」を演奏したり、1人が1つの音を持ち数人で鳴らすのでタイミングが難しく、頑張っ！と力が入りつつ、きれいな音に癒されました。音読ということで、見て頭で理解して声にすると前頭葉の活性化にいいそうです。メロディがつくとより効果があるといわれています。



同質の原理で、沈んでいるときは静かな曲から徐々に明るい曲へ、イライラしているときは、太鼓などのガチャガチャした曲から徐々に落ち着いた曲へと変えていくといいそうです。音楽は、モーツァルトやバッハのような「いい曲」にこだわらなくても、好きな曲を聴いたり歌ったりするだけでも、心が和らぎ疲れが癒える効果があります。

参加された皆さんの表情がとてもいきいきして楽しんでおられました。私自身も心が軽くなったような感じで、いいことなのだなと改めて感じました。



地域医療の  
連携 輪



このコ-ナ-ではこれまで近隣の開業医の先生方のご紹介をさせていただいています。今回は当院に多くの患者さまをご紹介いただいている「岡山ひだまりの里病院」のご紹介です。

# 岡山ひだまりの里病院

## 藤田文博院長先生プロフィール



高知県生まれ 44歳  
土佐高校卒業  
1987年 高知医科大学卒業  
同年 高知生協病院勤務  
1988年 林道倫精神科神経科病院勤務  
1999年 岡山ひだまりの里病院勤務  
2001年 岡山ひだまりの里病院院長就任  
趣味：カラオケ

佐藤病院の皆様には、日ごろから大変お世話になっております。特に、認知症の患者様の入院依頼をこころよく引き受けてくださり、いつも感謝いたしております。

岡山ひだまりの里病院は1999年に開設した認知症が専門の精神科病院です。病床数180床、老人性認知症疾患治療病棟3棟と認知症患者デイケアを運営しております。当院は財団法人林精神医学研究所に所属し、岡山市浜にある林道倫精神科神経科病院と同じ母体です。この10月で創立8周年を迎えますが、まだまだ発展途上だと考えておりますので、よろしくお願ひします。

当院ができた頃に比べますと、認知症をとりまく環境は随分変わってきたなあというのが実感です。当院が開設した翌年に、介護保険ができ、その後認知症の人が入れる施設やグループホームもたくさん出来ました。そのような中で当院の役割も変化してきており、以前に比べてより医療的なニーズをもった患者様が増えました。

「認知症は治らない病気だから、介護は必要だが医療は不要である」と思っている方がおられるかも知れません。でも、認知症にかかわっている方ならご理解いただけたらと思います。認知症の人はとても医療が必要な人が多いのです。まず、身体合併症がとても多いです。誤嚥性肺炎や心不全が多いのは高齢者の特徴なので当然ですが、糖尿病の方が多く印象があります。当院は精神科ですが、身体合併症をもった認知症の方をたくさん診ています。転院が必要なケースも多いのですが、一般病棟で受け入れてもらえる病院は少ないのが現状です。

その中で、佐藤病院は無理を聞き入れてくださり、心強く思っております。

当院では、やはりアルツハイマー型認知症が一番多いですが、脳血管性認知症や最近注目されているレビー小体型認知症の患者様もいらっしゃいます。特に周辺症状が強く、施設やグループホームでの生活が困難になった方が入院されています。記憶障害、見当識障害などの認知症の中核症状は治りませんが、周辺症状については薬物療法やケア、作業療法の関与で改善が期待されます。特に、せん妄や夜間の睡眠障害、幻覚妄想に左右された行動障害に対して、向精神薬は一定の効果があると思っています。ただし、やはり病院は生活の場ではありませんから、長期的には施設やグループホームなどの生活感豊かな環境で過ごすほうがいいし、病気の進行予防や転倒などのリスク回避にもつながると思います。

昨今の医療制度改革により、病院機能の集約化、重点化の傾向が今後さらに強くなることが予想されます。しかし、高度医療や先端医療だけで医療は成り立つわけではなく、特に高齢者医療においてはプライマリ・ケアや地域医療が重要であることは言うまでもありません。佐藤病院は、地域の中核病院としての役割を立派に果たしておられる病院だと思っています。療養病床の削減や後期高齢者医療制度など、ますます厳しい医療情勢ですが、地域の医療を守る病院としての更なるご発展を願っております。

最後に、今回私どもの病院にこのような場を与えてくださり、まことにありがとうございます。今後とも連携をよろしくお願ひ申し上げます。



**所在地**

〒702-8012 岡山市北浦822-2  
Tel. (086)267-2011  
Fax. (086)267-2013


**診療科目**

精神科 神経科

**診療時間**

9:00~12:00(月~土)  
ただし、土曜は各週



 この季節のきのこがおいしいですよ。でも、山にきのこ狩りに行って・・・食中毒というニュースが今年もありました。

## きのこについて

### 食用きのこ

シイタケ・エノキタケ・シメジ類・マイタケ・ナメコ・ツクリタケ（マッシュルーム）のように、非常によく食べられており、栽培も行なわれているきのこがあります。

また、マツタケのように、栽培には成功していませんが、大量に輸入されていたり、トリュフのように高価で珍重されるきのこもあります。

食用きのこにはビタミンB2やビタミンDを含むものが多いです。シイタケには呈味性ヌクレオチドであるグアニル酸が含まれ、だしを取るのに利用されます。

ちなみに食用きのこを洗いすぎると栄養や旨みが失われますので、洗いすぎには注意しましょう。

### 毒きのこ

様々なきのこが食用となる一方で、毒きのこも数多く存在します。中には致命的な毒を持つ物もあります。毒きのこの毒の成分にはアマトキシシン類・ムスカリン・イボテン酸・コプリン・イルジンなどがあります。毒きのこによる中毒の症状は様々で、嘔吐、腹痛、下痢、痙攣、昏睡などの症状を生じ、最悪の場合死に至ります。長期にわたる体の麻痺を生じる様なきのこもあり、変わったところでは、アルコールと一緒に食べると中毒を引き起こす物もあります。毒きのこの中には食用きのここと非常によく似た物があり、いくら毒性が弱くても体調によっては深刻な症状となる事もありますので注意が必要です。

### きのこの見分け方！？

「縦に割けるきのこは食べられる」「毒きのこは色が派手で地味な色で匂いの良いきのこは食べられる」「銀のスプーンが変色しなければ食べられる」「虫が食べているきのこは人間も食べられる」「ナスと一緒に食べれば中毒しない」といった見分け方は何の根拠もない迷信であり、絶対にそれらの基準で判断してはいけません。事実、猛毒であるコレラタケ、ドクササコなどは縦に割け、地味な色のきのこです。

### 食物繊維がたっぷり、しかも低カロリーのきのこ

食物繊維は近年、5大栄養素（タンパク質、脂質、炭水化物、ビタミン、ミネラル）に次ぐ第6の栄養素として注目されており、次のようなはたらきが期待できます。

便通をよくする

動脈硬化、糖尿病、大腸がんなどの生活習慣病の予防に役立つ

きのこ中でもエリンギは、食物繊維含有量が比較的多い食物です。

食物繊維（g / 生100gあたり）

エリンギ・・・4.3 「5訂食品成分表」より



### 肉巻きエリンギ



#### 材 料（4人分）

エリンギ	100g
薄切り豚肉	100g
ニラ	1/2束
塩	少々
七味唐辛子	少々
酒	少々
油	適量

きのこはどんな素材とも相性がよいのが特長です。エリンギだけでなく他のきのこ類でもお試しください。加熱した時に出る汁は、旨みと栄養がたっぷり。ぜひ捨てずに料理に利用しましょう。



#### 作 り 方

カロリー(一人分) 460Kcal  
調理時間 10分

縦4分の1に切ったエリンギと長さを揃えたニラを、塩と七味唐辛子をふった豚肉で巻く。

熱したフライパンに油を入れ、 を入れて中火で表面を返しなが焼く。

更に酒を少量加えてフタをして弱火で1分蒸す。

## 私の介護日記



このコ-ナ-はご家族を介護していらっしゃる方に、やりがいやご苦労話、日々の介護において工夫されていることなどをお尋ねしています。

今回は、佐藤病院職員でもある三村京子さんにお願いしました。

父は倉敷の水島で独居生活をしており、私は月に一回程度様子を見に行くようにしていました。

2000年10月7日の鳥取西部大地震の日は、岡山も大変よく揺れました。仕事だった私は、自宅や父の家の方も心配で、とりあえず安否を確認するために電話を掛けました。父には連絡が取れず、顔を見ないことには落ち着かないので、私は仕事を終え、その足で父の家に向かいました。着くと父は家の中で倒れており、「誰か来てくれるのを待った。携帯電話も遠くて取れないし」と言い、昨日から倒れていたということが分かりました。

言葉は、はっきりしているものの、様子が違い、トイレも両サイドで抱えていく状態でした。もし地震が起きなければ、もし家を訪ねなければ・・・どんな状態になっていたのかと思うと、ぞっとします。

今後のことも考え、勤め先である佐藤病院へ連れて行くことにしました。検査の結果は脳梗塞でした。日々様子が変わり、健康な時とは別人の様になっていく父に戸惑い、また父の身の回りの様々なことが私に掛かってきて、少しパニックになりました。父は手厚い医療・看護と早期のリハビリのお陰で、残った機能を発揮するようになり、在宅に向けて進んで行きました。

そんな折、在宅介護への不安を感じていた私は、「がんばらない介護」という言葉を耳にし、自分への応援歌だと感じました。「肩の力を抜きなよ！自分のできる範囲でいいじゃないか！」と。この言葉で自分の介護の道が開けた気がしました。

今、在宅での介護も6年と4ヶ月になりました。父の状態も悪化することはなく、私も仕事を続けることが出来ています。これからの長い道のり、力まず、一日でも長く続けられるように、「がんばらない介護」を実践していきたいと思っています。

みなさん！父に聞いてみてください。こんな風に返事をするでしょう・・・

"わしゃ - ほったらかしじゃ！"と。



お父さまの昌谷さんは日中は佐藤病院の通所リハビリテーションを利用し、根気のいる作品作りに日々精を出しておられます。

## トピックス 消防



平成19年10月2日、岡山市消防教育訓練センターにて第26回消火技術訓練大会が開催されました。佐藤病院チームは「屋内消火栓女子の部」に出場し、優勝をおさめることができました。

大会当日まで毎日の練習と、事前練習での消防職員の皆様の厳しくも温かいご指導のおかげだと思えます。

火災はいつ、どこで発生するかはわかりません。しかし火災が発生した場合、消防隊が到着するまでは、被害を最小限におさえる為にも、現場にいる職員で適切な行動をとらなければなりません。そこで佐藤病院グループでは、日頃より火災がいつ起きても適切な行動がとれるよう定期的に訓練をしております。

今後も万が一の時のために、職員一同訓練を行い、迅速で的確な対応ができるように、訓練を続けていきたいと思えます。



「笑うこと」って本当に大切なことのように！  
 ストレスの多い生活の中で、笑いを取り入れて、心も身体も健康に過ごしませんか？

## 「笑い」「ユーモア」で健康に

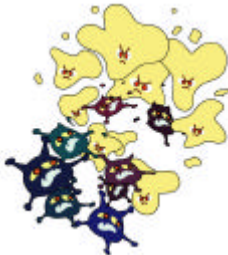
最近よく笑っていますか？

先日、佐藤病院に音楽療法士の先生が来られ、楽器や歌を取り入れ、楽しい講演会が行われました。

その中で先生が音楽療法により、ガン細胞を攻撃するナチュラル・キラー細胞（NK細胞）の数が増え、免疫力が上がる話をされました。同様に笑うことでもNK細胞の数が増えるそうです。しかも作り笑いでも増えるというのですから驚きです。



この話をインターネットなどで調べてみると、「笑い」と「健康」についてとても多くの記事が出てきます。笑いによりリウマチ患者の痛みが緩和した、糖尿病患者の血糖値が下がった、もちろんNK細胞が活性化され、ガン治療としても効果があるといわれています。



ガン術後の3年生存率もNK細胞が多い人では80%なのに対し、低い人では40%以下というデータもあるそうです。また、ガン細胞は健康な人でも、毎日からだの中で作られており、それをNK細胞が攻撃しているそうなので、NK細胞が多ければそれだけガンに罹りにくくなるということが言えるのでしょう。

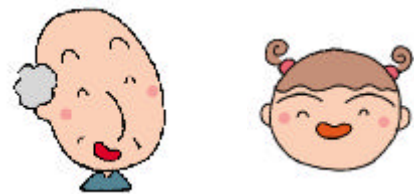
笑いの効能としては・・・

副交感神経を優位にし、血圧を下げ、心拍、呼吸を整える  
 血糖を下げ、体内のバランスを整えるメカニズムに働きかける  
 脳内のホルモンの分泌で痛みなどが緩和される  
 内臓の消化機能が向上する

横隔膜や腹筋などを強めて便秘を予防する  
 NK細胞が増え免疫力が向上する  
 血液をサラサラにして生活習慣病を予防する  
 緊張感を解放し、物事に前向きに対処する気持ちを高める  
 若返りホルモンの分泌が促進される  
 脳の血流量を増加させ、頭がスッキリし、忍耐力ややる気が出る  
 コミュニケーションが円滑になる  
 などがあります。

逆にストレスではNK細胞の働きが低下してしまい、ガンを始めとする様々な病気に罹りやすいとのこと。ストレスの多い世の中。「笑い」により心も体も健康にしたいものです。

「笑い」を積極的に生活の中に取り入れるには、自分で面白い！と思えるものを見つける努力をすることだそうです。テレビのお笑い番組でもいいですし、日常にある小さな出来事から面白いことを見つけることでも。とにかく笑いを毎日の暮らしの中に取り入れるよう心がけることが大切だそうです。



毎朝、歯を磨くときに鏡に向かって笑顔を作る練習をして、それができたら、自分で声を上げて笑う練習をします。面白くなくても、意図的に笑うだけで免疫力が上がる話は冒頭でもしましたが、笑える土壌を育てていくことが大切なのだそうです。おもしろくなくても、愛想笑いだけで健康になれるのですから、皆さんも眉間のしわを取って笑ってみてはいかがでしょうか。



インフルエンザ予防接種を受けましょう！

今年もまたインフルエンザの予防接種の季節がやってきました。毎年ウイルスの型が変化するので、去年受けた方もぜひ今年も接種して下さい。接種時期はインフルエンザ流行時期を見計らって11月中旬～12月中に実施するのがより効果的です。



* 大人			
(13歳以上)	1回接種	¥3,675	
(岡山市在住の65歳以上)	1回接種	¥2,000	
* 13歳未満の人	2回接種	¥7,350	



卵アレルギーの方や以前にインフルエンザの予防接種を受けて異常のあった方は医師に相談して下さい。詳しい内容につきましては、医事課までおたずねください。

日本医療機能評価機構認定病院

医療法人  
明芳会

佐藤病院



TEL : 086 - 263 - 6622  
 FAX : 086 - 264 - 6769  
 URL : <http://www.sato-hp.com>  
 Email: info@sato-hp.com



佐藤病院  
グループ

医療法人 明芳会

老人保健施設 やすらぎ  
 訪問看護ステーション ちやいむ  
 通所リハビリテーション  
 居宅介護支援事業所

社会福祉法人 一耀会

老人福祉施設 うららか  
 特別養護老人ホーム  
 ケアハウス  
 デイサービスセンター  
 短期入所施設  
 ヘルパーステーション  
 在宅介護支援センター

株式会社 エス・エッチ・メデカル

グループホーム かえで  
 介護付有料老人ホーム あいらの杜 福吉  
 介護付有料老人ホーム あいらの杜 新保

編集後記

歴史的な暑さを記録した夏もようやく終わり、やっと並木通りの木々が色づき始めました。日が沈むのが早くなり、夕日のきれいさに見とれてふと気が付くと、今年もあと2ヶ月。インフルエンザの予防接種を受ける季節となりました。今年は「香港A型」が流行しそうだということです。備えあれば憂いなし！詳しくは佐藤グループスタッフまでお気軽に声をおかけください。地域の皆様が健康に過ごされることを願っています。

\* 今回、掲載させていただきました方々には氏名、写真等の個人情報に関してご了承いただいております。ご協力ありがとうございました。

広報委員会一同

