



# みなみやま

発行責任者 / 太田信吉 編集発行 / 愛知国際病院内・病院だより委員会  
〒470-0111 愛知県日進市米野木町南山 987-31 ☎(0561)73-7721

あけましておめでとうございます。

本年もどうぞよろしく願いいたします。

職員一同

## 私たちは自宅（地域）で過ごすことを応援します

理事長 井手 宏

「地域包括ケアシステム」という仕組みをご存知ですか？漢字とカタカナの混ざった言葉ですぐピンとこないですね。「地域包括ケアシステム」とは、介護が必要になった高齢者も、住み慣れた自宅や地域で暮らし続けられるように、「医療・介護・介護予防・生活支援・住まい」の五つのサービスを、一体的に受けられる支援体制のことです。2006年頃から、国がこのような言葉を使って支援体制を整え始めました。

愛知国際病院の訪問看護を利用して高齢な家族、ガンや慢性疾患の家族を自宅で見てこ

られた方は、地域包括ケアシステムが2006年から言われるようになったことに驚かれたと思います。なぜならば、愛知国際病院の訪問看護、在宅医療は開院翌年の1982年からすでに行われていたからです。さらに、1992年に在宅医療を支援するために老人保健施設愛泉館を開設し、訪問看護ステーションえまい、居宅介護支援事業所愛泉館、日進市東部地域包括支援センターとともに、自宅や地域で過ごすことを応援しています。

地域包括ケアシステムでは、おおむね30分以内に必要なサービスが提供できる日常生

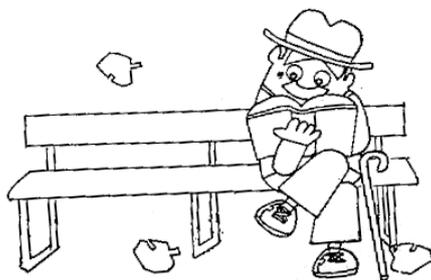


活域を一つの単位と想定しています。このシステムの成功の鍵は、医療や介護などの五つのサービスをいかに迅速にかつ効率的に提供できるかです。そのためには、地域でのより多くの専門職種の緻密な連携が必要です。その点では、すでに訪問看護32年の歴史を持つ愛知国際病院のノウハウが優れているのは明らかです。在宅で想定されることは、ほとんど経験しているために迅速に対応することが可能です。愛知国際病院へ多くの施設、学校から研修にみえることからその経験の深

さがわかります。

ようやく、国のシステムが、私たち、愛知国際病院が目指している医療に追いついてきました。このことにより、今までより一層愛知国際病院の在宅医療が受けやすくなることでしょう。

外来等に、チラシも置かれています。そのチラシまたはこのみなみやまをお持ちになり、お近くのスタッフにおたずねください。担当スタッフとお話できるようにいたします。



## チャプレン中井の日々雑感 (11)

チャプレン 中井 珠 恵

最近、エンディングノートという言葉をよく耳にします。ホスピスにいらっしゃる方にも「エンディングノートを書きました」「エンディングノートを書きたいので手伝ってください」とお聞きします。これだけ身近になったのだから自分でも書いてみようと思ってきました。書店に10種類以上ありました。

いくつか手に取りました。財産目録や保険手続きといった事務的引き継ぎ。葬儀や介護方法や延命措置などの希望。そして家系図や自分史や家族へのメッセージといった自分にかかわることと内容はさまざまでした。これらをまんべんなく1冊にまとめたものが一般的であるようです。

エンディングノートを見ながら改めて考えました。「エンディングノートは何のために書くのだろう。誰のために書くのだろう」。エンディングノートを書くのは、最期に困らないためと漠然と思っているだけでした。

ふと数年前に亡くなった祖母のことを思い出しました。ある日、祖母は大学ノートを出して「最近こんなのつけてるの。私が死んでも困らんように一応のことは書いてあるから」と見せてくれました。新しいことを試すのが好きな祖母でしたので、新聞で読んだことをやってみたのだろうと思います。

祖母が亡くなり葬儀が終わった後、十数年ぶりにノートを目にしました。そこには色々

と書き足されてありました。新聞の切り抜きもありました。その一つは葬儀の広告でした。「家族葬」という言葉は使われていませんでしたが、少人数制の式についてでした。そのおかげで両親は、迷うことなく祖母を送ることができました。

そのノートは残された家族のためだけではなかったように思います。家系図や祖母の生い立ちが書いてありました。後半の文字は読みづらくなっていました。目が見えて記憶の確かなうちに自分のことを書き留めようとしていたことが伺えました。また延命措置につ

いての記事や介護用品の広告もありました。祖母はひざを悪くしてしまいましたので、どうすれば迷惑をかけずに苦しくなく生きられるかを考えていたのです。祖母は老いの不安を抱えていました。しかしどうすれば老いとうまく付き合っていけるのかを模索することで祖母は、その不安に囚われすぎずにいられたのではないのでしょうか。

エンディングノートは過去を振り返り未来を思い描くことで今の自分がどのようにありたいかを問うものでもであると改めて気づかされ、わたしも少しずつ書き始めています。

## AHIからのお知らせ



### AHI バングラデシュスタディツアー

バングラデシュスタディツアーの募集を開始しました。

AHI 元研修生の活躍する NGO の活動地域であるバングラデシュ・ジョソールとその周辺の農村で、自助グループリーダーのお宅にホームステイをし、生活を体験します。また活動先（教育・保健）訪問や、スラム訪問も行います。

外からの援助に頼らないで、自分たちで課題を乗り越えようとする女性たちのたくましさ、優しさ。

以前は三度の食事にも困っていたのに、子どもたちを学校に通わせることができるまでになりました。

そんな素敵な人たちに出会い、生きる力をつかむ旅に、一緒に出かけませんか。

日程：2014年3月20日(木)～29日(土)まで [9泊10日]

対象：20名(高校生10名・学生/一般10名)

応募締切：2014年2月10日(月)

【但し定員に達し次第締め切り】

説明会：2014年2月1日(土)

14:00～16:00

スタディツアーの詳しい説明や体験談をお話します。

説明会のみ参加も可能です。

詳細はAHIのホームページをご覧ください。

問合せ：アジア保健研修所(AHI)

担当：中島

TEL:0561-73-1950

E-mail:info@ahi-japan.jp

# NEO!! つぼ健康法

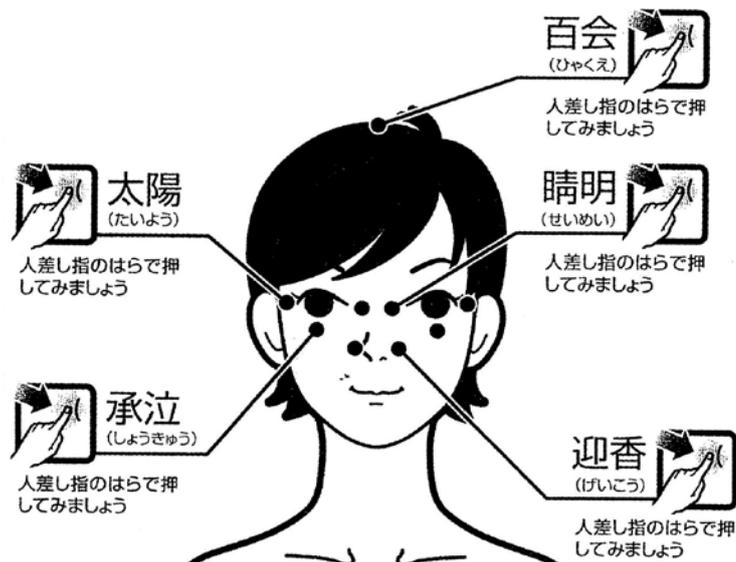
東洋医学科 鍼灸師 神 谷 陽 歩

みなみやま読者のみなさまこんにちは。

この度、つぼ健康法を連載することとなりました。以前にも同じテーマでさせていただきましたが、久しぶりにみなさまと交わりを持つことを嬉しく思います。どうぞよろしくお願い致します。

本編に入る前に、私が勤務する東洋医学科について紹介をさせていただきます。

当院には東洋医学科があり、健康保険を適用して鍼治療を行っております。鍼灸師が2名常勤しており、腰が痛い、首が痛いなどの整形外科疾患から、めまいがする、頭痛がひどいなどの内科疾患まで多くの方が治療を受けていらっしゃいます。また、健康維持のため、継続的に治療を続けていらっしゃる方もおられます。読者のみなさまも、お困りの



症状がございましたら鍼治療を試してみるのはいかがでしょうか。当院受診時にはぜひ主治医にご相談ください。

今回のつぼ健康法のテーマは、鼻づまり、目のかゆみです。風邪をひいた時や花粉症などで鼻がつまったり、アレルギーで目がかゆくなったりで不快な思いをされたことはありませんか。

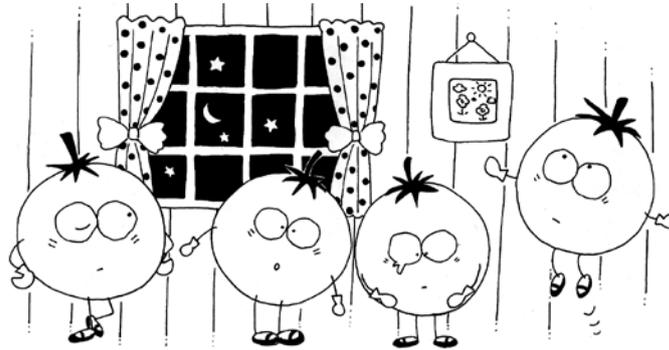
まず、鼻づまりの際は、頭のてっぺん中央にある「百会」、内目尻と鼻の根元の間にあるくぼみ「睛明」、小鼻の両脇にある「迎香」を押さえます。

このほかにも、人差し指と親指のくぼみ「合谷」もよく効くと言われていています。また、花粉症などのアレルギー体質による鼻づまりには、首の後ろの根元（首を前に曲げると首の付け根に大きな骨が飛び出します、その骨）の「大椎」を併せて押さえます。



指全体を使い、もみほぐしてみましよう

目のかゆみには、先ほどの「晴明」や目の下の「承泣」、目尻の外側にあるくぼみの「太陽」を刺激してみてください。指で2～3秒押したら離すという動作を繰り返すことで徐々にかゆみが治まり、目がすっきりしてきます。



## 紫苑からのお知らせ

ボランティアコーディネーター 高田清子

ホスピスでは平日の3時頃、ボランティアが飲み物とお菓子をお出しして、患者さんやご家族にティータイムを楽しんでいただいています。「紅茶の香りが大好き」「毎日必ず抹茶をたてていたから、入院してもいただくことができうれしい」「今日も昨日と同じようにおいしくて感じたい」などの声をお聞きして、日々こちらが励まされています。

コーヒーも人気の高いメニューです。コーヒー好きだったお連れ合い（の写真）と「1杯のコーヒーを二人で楽しんでいます」という患者さんもいらっしゃいました。コーヒー

は10年以上前にボランティアのOさんが紹介してくださったものをずっと使っていますが、1度だけ在庫がなくなり他のものを使ったことがありました。

するとその日さっそく「コーヒー豆変えたんですか？」という反応が…。慌てて元に戻したこともありました。患者さんによって楽しみ方はさまざまですが、どなたにとってもほっとする時間になるよう活動を続けていきたいと思います。



## 初穂の言いたい放題

小児科 井手 初穂

### インフルエンザワクチンを考えてみよう！

新年早々、インフルエンザの流行が始まるこの時期に、なぜ「インフルエンザワクチンを考えてみよう！」なのかと、みなさん不思議に思われた事でしょう。実は、愛知国際病院でインフルエンザワクチンの予約が始まるのは9月、接種が開始するのが10月。誰もが猛暑のことで頭がいっぱいで、残暑きびしいこの時期にインフル

エンザワクチンを早く接種

する方がよいとお伝え

しても、注目度が低く伝わりません。

そこで、インフルエンザに注目が集中している1月に敢えてお話をいたしました。

ワクチンには、生ワクチンと不活化ワクチンがあります。そして、不活化ワクチンには、ウイルス粒子全体を使って作る全粒子ワクチンとウイルスの粒子を分解して使うスプリットワクチンがあります。日本のインフルエンザワクチンは、スプリットワクチンというタイプのワクチンです。これは、副作用が少ないのですが、やや効果も弱いのです。元々、このタイプのワクチンは重症化を防ぐのが目

的で、発症予防が目的ではありません。しかし、実際に接種した後の追跡研究で発症予防もできることが確認されています。（健康成人で70%位という文献があります。子どもはもっと低くなります）また、インフルエンザに感染経験のある人やインフルエンザウイルスの流行期を何回も経験している人ほどワクチンの効果があります。ですから、インフルエンザ流行期の経験回数の少ない子どもには2回接種をしないと効果が薄いのです。また、インフルエンザ流行期を経験していない1才未満の赤ちゃんには効果が期待

できないので接種をおすすめして

いません。また、1才未満の

赤ちゃんは、まだほとん

ど卵を食べた事がない

ので、卵でウイルス

培養するインフル

エンザワクチン接

種をおすすめして

いません。

さて、インフル

エンザの効き目のあ

る期間は3ヶ月という

神話があり、今でも固く

信じられています。確かに少

し前まで、インフルエンザの効果は

3ヶ月と言われていました。しかし、現在の

研究から、接種後3ヶ月頃から少しずつ効果

は減弱しますが5ヶ月持続することが解っ

ています。また、ワクチンの効果は接種の2

週間後から出てきます。（子どもは2回目接

種後から2週間）

流行期のピークはだいたい1月2月です。



そして、全国的流行の前に12月から流行し始める地域があります。今年は近い地域で、そういう地域がありました。このことを考えると、12月に入る前、できれば11月中旬にはインフルエンザワクチン接種をすませてください。子どもの場合、理想的には4週間の間隔をあけて接種したいので、遅くとも10月中旬には1回目をすませてください。と流行するまでに抗体がつかせません。そして、12月になるまでに、できるだけたくさんの方がインフルエンザワクチンを接種して流行しはじめる頃に十分抗体がついていることが、その地域の流行を防ぐ為に大切なことです。どのワクチンでも流行を防ぐ為には80～90%の人がワクチンを接種している必要があります。

10月前半に1回目を接種することの利点はもうひとつあります。11月中旬になると

風邪を引きやすくなり、12月に入ると胃腸風邪やRSウイルスが流行します。そのために、体調不良でワクチンを延期しなければならないことが増えてきます。11月下旬になると急激にワクチンのキャンセルが増えます。こうして、どんどんワクチン接種の時期が遅れてしまいます。

新型インフルエンザ流行期から歳月がながれ、少しずつインフルエンザワクチンのブームが去ってきたのでしょうか？今期の製薬会社へのインフルエンザワクチンの注文が昨年より少なかったと聞きました。当院では、例年通り接種される方がいらっしゃいましたので少し驚きました。このインフルエンザワクチン接種者数の減少が今期の流行にどのように影響するのでしょうか？注意深く見守っていきたいと思います。



### 賛助会員募集のお知らせ

愛知国際病院ホスピスでは、賛助会員を募集しています。アメニティーの充実（施設環境、造園、園芸）、ホスピスでの諸行事、ホスピス相談の充実、広報啓蒙活動、家族会の開催、ボランティアの活動、教育活動のために是非ご協力をお願いいたします。（ご入会いただいた方には年4回の「みなみやま」をお送りいたします。）

**入会  
方法**

下記の口座に会費をお振り込み下さい。

郵便振替口座 00890-5-3757

口座名義 愛知国際病院ホスピス賛助会

一口 1000 円（おいくらでも結構ですが、できましたら5口以上をお願いいたします。）

## 愛泉館からのお知らせ

愛泉館では、ご利用者のみなさまに毎日を生き生きと楽しく過ごしていただけるように様々なプログラムをご用意しております。長い人生の中で培ってこられた素晴らしい知識や技を活かしていただき、ご利用者の方々が心豊かでありつづけることを支援しています。

月曜日…音楽療法（歌は世につれ世は歌につれ…歌と共に懐かしい思い出がよみがえります）

火曜日…絵手紙（季節を感じながらの作品作りは会話も心も弾みます）

水曜日…詩吟（歴史の跡をたどりながら名曲を吟じます）

書道（真っ白な半紙に向かって精神統一。身が引き締まる瞬間です）

木曜日…布ぞうり作り（幼い頃、お母さんが編んでくれたわら草履を思い出しながら…）

金曜日…パッチワーク（暖かな布に包まれて…手作りの素晴らしい作品が出来上がります）

ご紹介した以外にも毎月、季節の行事や誕生日会などを開催しています。

ご利用に関するご相談やご見学は随時お受けいたします。お気軽にご連絡ください。

相談員 築地和子

ボランティアさんも募集しています。

ボランティアコーディネーター 浅井真希  
老人保健施設愛泉館 0561-74-1711



- ・明けましておめでとうございます。新しい年をみなさまはどのように迎えられましたでしょうか。私の初夢は、納得できない交通取り締まりにあい、警官と口げんかするという残念なものでした。
- ・つぼ健康法が始まりました。久しぶりの連載再開です。
- ・「みなみやま」では記事に関するご意見、ご感想などを受け付けております。よりよい紙面作りに努力いたしますのでご指導よろしくお願いいたします。

これまでお寄せ頂いているご意見・ご感想、大変感謝致しております。今後ともよろしく願い申し上げます。

宛先は

〒470-0111 愛知県日進市米野木町南山 987-31 愛知国際病院内「みなみやま」編集部  
電子メールの場合、アドレスは m.kondo@aisen-kai.jp です。お待ちいたしております。

編集長 近藤正嗣