

愛知国際病院広報誌

みやまみやま

vol.87

特集 冬の乾燥

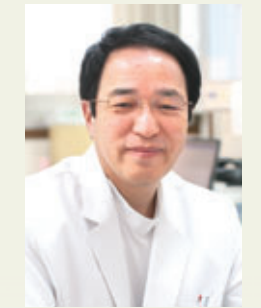
身体の「乾燥注意報」

CROSS people

理学療法士×医事課職員

愛知国際病院で働く仲間たち
地域医療連携室





あけまして
おめでとうございます

新年を迎えて、みなさまが少しでも穏やかな日々を過ごすことができますよう、私たちにできる支援を続けていく思いを新たにしています。病院全体で取り組んでいる「あなたは大切な人です」というメッセージが伝わるケアは、たとえ病の苦しみの中にあっても認知症があっても、その人らしさを尊重する“寄り添う医療”の礎であり、高齢化が進む社会においてはなおさら必要かと思えます。また地域の病院としての機能を強化することとしては、3日間自家発電ができる設備を整えるなど災害への備えを強化いたしました。愛知国際病院がみなさまに支えられ、多くの方々の健康のために与えられた役割を果たしていけることに感謝しています。本年もどうぞよろしくお願いたします。

愛知国際病院 院長 太田 信吉

「みなみやま」は次号(2018年4月発行)より、愛知国際病院広報誌から愛泉会広報誌へと拡大し、さらなる充実を図ります。

身体の「乾燥注意報」

冬になると度々発令される「乾燥注意報」は、本来火災への注意を促すためのもの。ところが冬の乾燥は、私たちの健康にもさまざまな影響を及ぼすことをご存知ですか？



冬の乾燥は万病の元

風邪・インフルエンザは冷たく乾いた場所が好き

低温・乾燥状態を好むウイルスにとって、冬は生息しやすい環境にあります。咳やくしゃみによる飛沫も乾燥によって軽く小さくなり、飛沫に含まれたウイルスが長く空中にとどまって感染範囲は拡大します。一方、ウイルスと闘う体内の免疫細胞も寒さで働きが低下するなど、いくつもの要因が重なって冬は風邪・インフルエンザにかかりやすくなります。

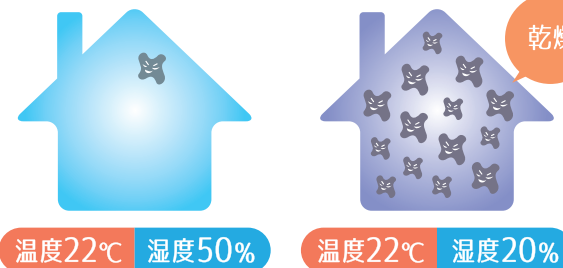
口呼吸より鼻呼吸を

鼻の粘膜には、ウイルスや細菌など異物を排除する役割があるため、日頃から口呼吸より鼻呼吸を意識しましょう。唾液の分泌が減った乾いた口は、虫歯・歯周病・口内炎になりやすいだけでなく、ウイルスも体内に入り込みやすくなります。

インフルエンザウイルスの6時間後生存率

一般的に湿度を50%以上になると、インフルエンザウイルスの生存率は激減するといわれています。その反面、湿度が高すぎると、ダニやカビの発生を招きやすくなります。加湿器を上手に活用するなどして室内を40%〜60%の適正な湿度に調整し、快適な空気環境を保つことが感染予防につながります。

■ 6時間後の生存率 (G.J.Harper) …インフルエンザウイルス



温度22°Cで湿度20%に保った時、インフルエンザウイルスの6時間後生存率は約70%、50%に保った場合の生存率は5%となった。(G.J.Harperの論文より)

肌や目にも影響が…

肌荒れ・乾燥ジワ

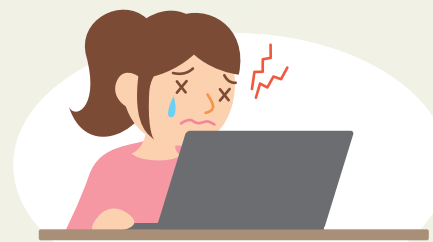
肌の外側には外部からの刺激や異物の侵入を防ぐ「角質層」があり、肌のうるおいを保つバリアの役目を果たしています。乾燥などで角質層が乱れると外部の刺激を受けやすく、手荒れ、かゆみを伴う皮脂欠乏症(老人性乾皮症)、乾燥ジワなど、さまざまな肌トラブルを生じます。



肌対策については次頁をご覧ください

ドライアイ

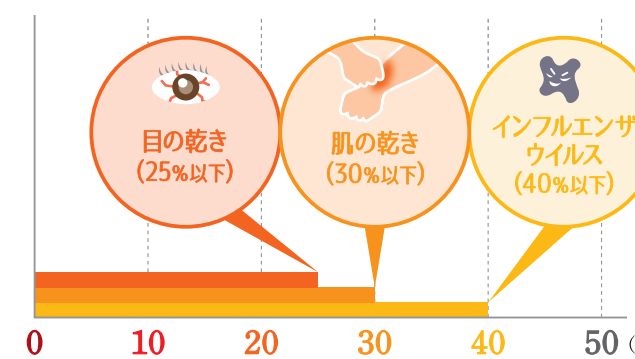
空気の乾燥、長時間の目の酷使などによって生じるドライアイ。角膜が露出して傷ついて結膜炎を併発したり、傷から細菌が入り込んで目全体が感染したりと、さまざまな危険を招きやすくなります。



まばたきの回数を増やす、点眼液の処方など

湿度40%以下は要注意!

私たちが快適に感じる湿度は40%〜60%といわれますが、気温の低い冬は空気が乾燥しがちなうえ、暖房のきいた室内の相対湿度※は40%以下と乾燥した状態に陥りやすくなります。一般的に湿度40%以下ではインフルエンザウイルスが生きやすくなり、30%以下で肌の乾き、25%以下で目の乾きを感じやすくなるとされています。



※相対湿度: 空気中に占める水分の割合

40%以下





「途切れないリハビリ」頑張ります！

私はいよいよ後輩ができました。

2004年入職。外来、病棟、訪問でのリハビリを経て、2016年4月に地域包括ケア病床の担当に。1日も早い患者さんの自宅復帰が目標。

後輩がどんどん成長してくれて、むしろ助けてもらっているくらい(笑)。

2003年入職。病棟の看護助手を経て、翌年に医事課へ。仕事と家庭の両立を目指して時短勤務を選択、2人の子どもを育てながら働いている。

理学療法士 田中 なつみ 医事課職員 岡本 美行

田中 医事課のみなさんって、電話の取り次ぎから患者さんの対応、パソコン入力、会計、さらに私たちスタッフ間の橋渡しまで、いろいろな業務があつて、いつも忙しそうですね。

岡本 バタバタしていることが多いです(笑)。同時に多くの作業を抱えるミスにつながりやすいので、そういう時は同僚に「お願いします」と。誰かがサポートに回ってくれます。

田中 いいチームワークですね！

岡本 でも以前、全員が業務を抱え、サポートどころでない時があつて。すごい形相で仕事をしていたら、窓口で患者さんに「孤軍奮闘だね、頑張つて」と。ふと一息つけたあの言葉が今も心に残っています。同僚だけでなく患者さんにも支えられています(笑)。

田中さんは医事課と違い、患者さんと触れ合う時間が長そうですね。

田中 在宅復帰を支援する地域包括ケア病床では、個別で20分以上、時には1時間近くのリハビリを行い、患

者さんとじっくり関われる環境があります。

岡本 最近、リハビリスタッフの人数が増えましたよね。

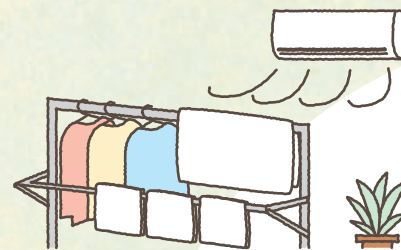
田中 はい。子育て中の人、時短勤務の人といろいろです。誰でも同じサービスを提供できるよう、きちんとコミュニケーションを取るようになっています。あと、入職以来ずっと一番年下でしたが、後輩ができて部下を育てる立場にもなりました。

岡本 私は時短勤務にさせていただけから、教える間もなく、後輩がどんどん成長してくれて、むしろ助けてもらっているくらい(笑)。患者さんに対してだけでなく、職場内でもみなさん優しくて、働きやすい環境です。

田中 チームワークあつての仕事ですよ。ね。リハビリチームとしては、土日も含めた「途切れないリハビリ」が始まったので、今まで以上にスタッフ間で協力しあいながら、患者さんの1日も早い自宅復帰を応援したいと思っています。

患者さんへのサービスを支えるのは スタッフ間で支え合うチームワーク

乾燥から肌を守る4つのポイント



3 暖房の使い方
暖房の設定温度は低めにし、濡れたタオルを干したり、加湿器を使ったりして湿度を40%~60%に保ちましょう。こたつ、電気毛布、ホットカーベットは熱源が近く、肌を乾燥させやすいので長時間の使用は避けましょう。



1 入浴の仕方
湯の温度が高いと角質層をつくる角質細胞や皮脂膜が失われやすいので38℃~40℃のぬるめがいいでしょう。また、殺菌効果の高い「薬用石鹸」は肌への刺激が強いため、できれば避けましょう。



4 家事・炊事
敏感肌の方は、湯や洗剤を使うとき、ビニール手袋またはゴム手袋を着用しましょう。手袋でもかぶれる場合は、手袋の下に薄い木綿の手袋をするのがおすすめ。食器はまとめて洗うなど、時間を短くする工夫もしましょう。



2 衣類の選び方
ウールや毛羽だった化繊など、チクチクした衣類が肌に触れると、かゆみを誘発しやすくなります。静電気が刺激になってかゆみを起こすことも…。肌触りがよく吸湿性に富んだ綿や麻などの素材を選ぶようにしましょう。

+4つのケア習慣

健康的な皮膚を保つのは日頃のケアから

身体を覆う皮膚は外気にさらされ、紫外線、乾燥、活性酸素によるダメージを受けやすい器官です。特に高齢の方は表皮や真皮が薄く、傷つきやすい状態です。さらに保水作用因子や筋肉が減り、口渇中枢の感受性が低下して渴きを感じないときもあるので水分補給は重要です。健康的な皮膚を保つには①こまめな水分補給②清潔・保湿・保護を心がける③食事・睡眠・休養を十分に取る④毎日鏡の前で顔色・表情、舌の色をチェック、この4つのケア習慣をぜひおすすめします。



看護部顧問 渡邊 トシ子

皮膚科医より

カサカサ肌の対策は 冬の感染症予防にも

空気が乾燥しやすい冬は、みなさんお肌がカサカサになりやすくなります。加湿器で部屋の空気を加湿することは、冬の感染症を予防すると共に、お肌に対しても良い効果があります。お風呂では肌をゴシゴシせず、泡立てた石鹸でやさしく洗いましょう。お風呂から出たらすぐ、乾燥しやすい部分に保湿剤をたっぷり塗ることをおすすめします。かゆみがひどい場合や、赤く炎症が起こってしまった場合は保湿剤だけでは良くならないこともありますので、我慢せず、皮膚科を受診してくださいね。

皮膚科 中島 昭奈

保湿剤選びのアドバイス

乳液やローションタイプよりクリームタイプの方が保湿力は高いので、お肌の乾燥が気になる方はクリームタイプをおすすめします。かゆみや赤みが出ない、肌に合うものを選びましょう。

【皮膚科受付時間】

月曜(午前)	金曜(午後)
8:30~11:30	13:00~15:00

中島先生は金曜を担当しています。



職場のこと
仕事のこと

地域医療連携室
地域における連携を深め
患者さんに安心をお届けします



1日中、電話対応に追われることも珍しくありません



通院が難しい患者さんは、医師と看護師が訪問診療に伺います



将来の不安、入院に関する心配など、さまざまな相談にお応えします

私たちの主な業務内容は次の4つです。①患者さんが退院した後に安心して療養できる受け入れ先の調整(退院支援)②他院からの転院の調整(転院相談)③ご家庭や施設での診察(訪問診察)④各種サービスや情報の提供(医療福祉相談)。

このように業務が多岐にわたるため、医師、看護師、医療ソーシャルワーカー、事務員という異なる4職種の職員がそれぞれ専門性を発揮しながら働いています。

地域医療連携室はその名の通り、多くの方と連携を取ることでも大切な仕事です。例えば、退院や転院予定の患者さんについて院内外

相談窓口のご案内

受付横にある総合案内所で、患者さんやご家族のさまざまな医療福祉相談にのっています。お気軽にお声がけください。

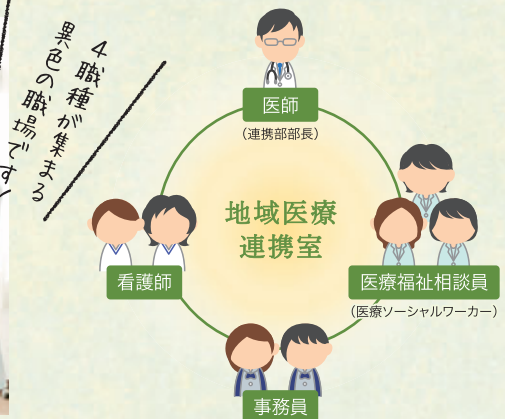
毎週火曜・木曜(10時~11時)



私たちがコーナーを担当しています



2014年に3人からスタート。今は8人が力を合わせて頑張っています



部長 宮崎 雅
2003年入職。現在は外来を担当しながら、ほぼ毎日、患者さんの自宅に赴いて訪問診療を行っている。

インフォメーション
Information

愛知国際病院

明るい職場づくりを学ぶ

医療法人財団愛泉会では、倫理観や理念の共有を目的とした全体研修会を年に1度開催しています。

今年度は10月26日にNPO法人参画プラネット代表理事の渋谷典子先生をお招きし、労働法を基にした女性の働き方やハラスメントについての研修を行いました。ご自身の体験談なども交えた楽しくわかりやすい講義のあと、質疑応答でも具体的な意見交換が行われ大変有意義な研修となりました。



老人保健施設 愛泉館

口を動かさにくいな、と思ったら

通所リハビリテーション(デイケア)では、舌や口周りの筋肉を動かす「口腔リハビリ」を取り入れています。言語聴覚士がお一人おひとりに合わせてマッサージやトレーニングを行っており、お年寄りに多い誤嚥性肺炎を防ぐ効果も期待できます。また口を動かすことは脳の刺激にもなり、認知症の進行予防につながります。

健康で生きがいのある生活を送るために大切な「食生活」や「話すこと」の維持につながるプログラムなど、利用者さんやご家族から好評です。お気軽にお問い合わせください。



通所リハビリテーション、口腔機能向上サービスに関するお問い合わせ

【担当/長屋】 ☎0561-74-1711

AHI(アジア保健研修所)

スリランカで生きる力をつかむ

2004年インド洋大津波や26年におよぶ内戦などの試練を経たスリランカ。現地NGOのコーディネートによりホームステイをしながら紅茶プランテーションなどを訪問し、地域活動の見学も行います。現地での出会いを通じて、あなたはどうな力を手にするでしょうか?



スリランカ 生きる力をつかむ旅

【日程】2018年3月20日(火)~30日(金)/9泊11日
【現地受入れ団体】AHI元研修生のNGOによる受入れ
【対象】20名(高校生10名・学生/一般10名)
※AHIの会員になっていただく必要があります。

【参加費】約22万円
※燃油特別付加運賃、空港使用料、ビザ申請料等が別途必要になります。

【プログラム内容(予定)】日本国内:事前準備会(全2回)
現地:農村ホームステイ4泊(病院・NGO訪問/学校訪問・交流/土地権利活動現場訪問/プランテーション訪問/体験の振り返り・共有)

【応募締切】2018年2月16日(金) ※定員に達次第締切ります。
※お申込みの際は必ず正式な資料(要項・申込書)をご請求ください。ホームページより入手可。

お問い合わせ ☎0561-73-1950 http://ahi-japan.jp
info@ahi-japan.jp (担当/中島)



アジア保健研修所(AHI) 日進市米野木町南山987-30(愛知国際病院となり)

Q&A 医療福祉相談室

よくあるお問い合わせの一部をご紹介します。

Q すぐにではないが施設を考えています。どこに相談したらいいですか?

A 施設にもいろいろな特徴や入居の条件があります。管轄の地域包括支援センターやケアマネージャーもしくは病院のソーシャルワーカーにご相談ください。

Q 家族がいないので自分が医療的な面で判断できなくなった時のために、誰に何を願っておけばいいの心配です。

A 当院には、急変時自分がどこまで治療を希望するかをあらかじめ文章にしておく「事前指示書(私の医療に関する希望)」があります。詳しくは主治医やソーシャルワーカー、看護師にお尋ねください。

お問い合わせ 地域医療連携室

TEL 0561-73-9179 FAX 0561-58-2507 (担当/川口、宇田[うだ])
【時間】月~金曜 9:00~17:00 土曜 9:00~12:30

East
Favorite

名古屋から東へ
お気に入りをご紹介



他のお客さんと視線が合わないように工夫された店内はリラックス度満点。

愛知県愛知郡東郷町
こんどろ珈琲
香ばしさに
包まれた
リゾート空間



おいしい珈琲を淹れるために
手間を惜しまないオーナーの近藤浩樹さん。



ストレート6種、ブレンド4種から選べます。
1杯450円から。豆の購入も可能。



焙煎度は浅煎りから深煎りまで
豆に合わせて8種類。



夕暮れ時のライトアップも素敵です。



ハンドドリップの様子を眺められる特等席。

カップはすべてノリタケ。1人ひとり、デザ
インや色の異なるカップでお出しします。

こんどろ珈琲

【住所】愛知郡東郷町大
字諸輪字中木戸西87-1
【TEL】0561-38-5770
【営業時間】
7:00~19:00(水曜休み)
モーニング(7:00~11:00)
ランチ(11:00~15:00)
【ホームページ】
<http://www.kondocoffee.jp>

自家焙煎の煎り方は8種類
のどかな田園風景の中に立つ、珈
琲色の建物。自家焙煎の香ばし
さに誘われるように店の奥へ進む
と、リゾートホテルのラウンジを思
わせる心地いい空間が広がります。
4年前にオープンした「こんど
ろ珈琲」は、良質な豆を厳選し、最
適な焙煎度、丁寧なハンドピック、
そしてハンドドリップによる珈琲
を味わえる本格的カフェです。
その一方、お客さんの要望に答え、
朝7時からのモーニングや11時か
らのランチなどお得なサービスメ
ニューも提供。珈琲通はもちろん
のこと、おしゃべりやお食事など、
さまざまな楽しみ方ができるのも
魅力のひとつです。「長居も大歓迎
ですよ」とオーナーの近藤浩樹さ
ん。1杯の珈琲と共に、素敵なり
ゾートタイムを過ごしてみては？

賛助会員募集のお知らせ

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
いた方には年に4回広報誌をお送りいたします)下記の口座に会費をお振り込みください。

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 1,000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)

編集 後記

2018年は戌年のなかでも「戌戌(つちのえいぬ)」の年。剪定で古枝を落とし芽吹きを促すような「変化」の年だとか。堅実
な努力で変化をプラスに、というのは堅苦しいので、迷ったら前向きな選択を心がけようと思います。「みなみやま」も次号から
法人広報誌にリニューアルしますのでお楽しみに!そして…年初の決意を年末まで忘れないようにがんばります。(諸石)

●これまでお寄せいただいているご意見・ご感想、大変感謝いたしております。今後ともよろしくお願い申し上げます。

医療法人財団 愛泉会 〒470-0111 愛知県日進市米野木町南山987-31
愛知国際病院 Tel.0561-73-7721(代) Fax.0561-73-7728 <http://aisen-kai.jp/>

愛知国際病院 広報誌「みなみやま87号」
発行日:2018年1月1日 発行人:太田信吉 編集発行:愛知国際病院内・病院だより委員会 編集長:近藤正嗣
※無断で複写、複製、転載することを禁じます。



スマートフォンでも
ご覧いただけます

Cover Story

～ホスピス病棟～



小さな丘に立つ2階建てのホス
ピス病棟は、周囲の自然に溶け
込むようにして、静かにそこにあり
ます。大きなパラソルとウッドチ
ェアが、あたたかく人を迎えます。