

2004年3月1日

# 五省会ニュース

ご せい かい

NO.140

特定医療法人財団五省会

日本医療機能評価機構認定

西能病院

介護老人保健施設

みどり苑

内科・消化器科

西能クリニック

発行人 西能 勉



曲水の宴(婦中町長沢 各願寺)

撮影 深海 仁

## 春の宴

平安貴族の戸外の遊びといえば蹴鞠と曲水の宴を思い浮かべる。色鮮やかな装束で鹿皮の鞠を高く蹴り上げる蹴鞠は気持ちよさそう、私もやってみたい。だが、女性や僧が蹴鞠をしているのを見たことがない。平安時代、女性が球を蹴るなど、はしたない行為だったのだろう。

曲水の宴なら女も僧も参加できる。各願寺の曲水の宴は、京からきた開祖が都を偲んで始めたものだという。北陸の長く暗い冬はさぞ辛いものだったに違いない。待ちわびた春を祝い、宴を催して楽しんだのだ。

十年ほど前のことだろうか、曲水の宴を見に行った。暖かい日で、八重桜の花弁が風に舞っていた。見物人が多く飲食屋台も出てにぎやかだった。庭園に曲がりくねった流水があり、赤い傘が数本立てられていた。やがて十二単や衣冠束帯姿の歌人が席について宴が始まった。歌人は女性三人男性四人。上流から流れてくる盃が自分の前に着くまでに和歌を詠み、盃をとって酒を飲む趣向である。

流水は曲がりくねっており、スムーズに盃が流れない。童子が竿を誘導するが、なかなかうまくいかなかった。戸外ではいろいろなハプニングが起こる。平安貴族たちもこんな苦労をしたのかと、笑いがこみ上げてきた。

文芸同人誌「檸檬」同人 山本 穂子

## contents

- 健康セミナー
  - 高齢者の骨折
- 五省会ファイル
  - 3階整形外科病棟
- トピックス
  - 褥瘡をつくらぬ看護
- みどり苑通信
  - 新春をめぐる初釜
- ヘルシーメニュー
  - スモーカーモンの寿し
- 医療相談
  - 地域福祉権利擁護事業
- ぼれぼれ
  - 安心介護
  - 朝礼のスピーチから
  - お知らせ
  - 診療案内



# 健康 セミナー 10

## 高齢者の骨折

—転倒予防を中心に—

西能病院整形外科

染谷幸男

要介護高齢者の病気の構成割合を見ると、転倒して骨折するケースが11・7%と非常に高い割合です。年齢階級別に見ると、65歳から69歳ではわずか3・9%であるのに対し、85歳以上では17・0%と、年齢が高くなるに従いその割合も高くなります。

(平成10年国民基礎調査)

これらの事実から、高齢者においては、骨折・転倒が大きな問題です。骨折を防ぐには、日常生活への対応により、骨を強くし、転倒を防ぐ工夫が必要です。

### ●転倒の予防

一般に、高齢者が転倒すると、疼痛のため活動が低下し、筋力低下・関節萎縮・バランスの喪失などが生じ、転倒のリスクがさらに増加するという悪循環が生じます。また、骨折への恐怖感、緊張感、身体感覚や自覚的健康感の低下などにより、閉じこもりがちになる場合も多く、たとえ骨折に至らなくても、大きな問題です。

転倒の危険因子には、主に次のことがあげられます。

- 1 居住環境
  - ・家の形態
  - ・段差
  - ・寝室
  - ・トイレ

大きく片足を踏み出し、反対側の脚をその横に揃え、その最大一歩幅を測定します。前述の研究では、65―69歳代で112cmほど、75―79歳代で100cmほど、85歳以上では78cmほどとあります。これは「またぐ」という動作の評価ですが、個人の身長差があるので、参考にしてください。

### ＜40cm踏み台昇降＞

高さ40cmのステップ台を手すりなしに確実に昇り、一旦台上で両足を揃え直立した後に、向こう側に着実に降りることができると判断します。同様の研究で、65―69歳代では93%の人が楽にでき、75―79歳代では87%、85歳以上ではわずか52%の人ができたにすぎません。40cmというのは路線バスの最初のステップの高さです。

### ●おわりに

老化は、だれでも必ず少しずつ進行していきます。大切なことは、転倒の危険性を少なくするように日常から心がけて、健康長寿をめざしてください。

また、現在骨粗鬆症に効く良い薬剤が開発されていますので、整形外科でお尋ねください。

- ・明るさ（トイレ・廊下など）
- ・手すりの有無

### 2 生活習慣

- ・使用する寝具・履物
- ・アルコール摂取
- ・薬剤服用（鎮痛剤・睡眠剤等）
- ・薬剤服用（鎮痛剤・睡眠剤等）
- ・視力・聴力の衰え
- ・めまい
- ・手足のしびれ・麻痺

### 3 身体状況

歩行能力（杖・階段昇降）  
筋力・聴力の衰え  
めまい  
手足のしびれ・麻痺  
居住環境、生活習慣は注意することで改善が可能です。身体状況はそうはいきません。元気なつもりでも意外といろいろな能力が落ちていきます。「あつ」と思ったとき、バランスを復元できる足腰の丈夫さ（これを易転倒性といいます）が転倒回避に不可欠であり、これを評価するのは筋力やバランス能、歩行能です。

### ●簡単な易転倒性チェック

自分が同年代と比較して体力はあるのか、転倒の危険性ほどのくらいなのかという簡単な評価法があります。

### 1 筋力

握力は、脚筋力はじめ全身の筋力との相関が高く、握力で筋

## 五省会ファイル [11] 西能病院整形外科病棟



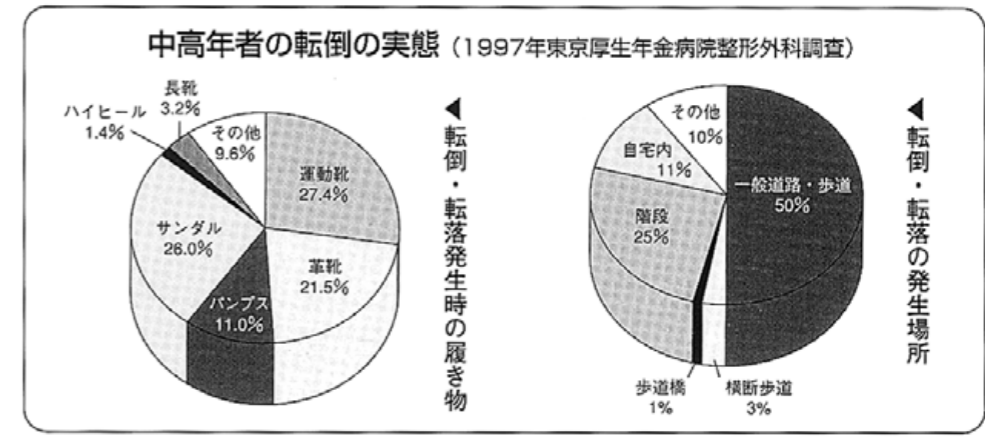
西能病院3階は整形外科病棟。手術や検査入院など急性期の患者様が療養される病棟です。

### ■多様な年代の方に対応

骨折した小児（幼児）から、スポーツなどで外傷を受けた学生さん、腰痛の方、人工関節置換術などを行う高齢の患者様まで、多様な年代の方々がおられます。それぞれの年代にふさわしい言葉遣いや説明方法、対応を考えながらコミュニケーションをとり、患者様に安心して治療に専念していただけるようにと、努力しています。

### ■患者様のニーズに応じて

近年は患者様のニーズに合わせて手術や治療を進め、リハビリが早期から行われるようになりました。回復の早い若い方などは入院が短期間になっていま



力を評価することができません。筋力は60歳代前半でピーク時の70%、80歳代でも50%は維持しているとされています。65歳以上の女性で、転倒しやすい人とならない人の比較で、握力が20%以上の人は転倒しにくいという研究があります。

### 2 バランス能

す。それに合わせて、看護でも「術後の飲水・食事」について研究し、また、医師とともにクリティカルパスにも取り組み、患者様が計画表に沿って主体的に治療を受けられるよう努めています。

### ■患者様とともに

高齢で関節の手術などをされる方は、どうしても回復に時間がかかることもあります。辛抱強く、積極的にリハビリされ、その我慢強さにはとても感じています。

私たち看護師は、「患者様が辛いときこそ笑顔」をモットーに、療養に励まれる患者様の気持ちを和らげられるように、接しています。(師長 原田 洋美)



3階デイルームで談笑する患者様とお見舞いの方々



**一期一会**  
亀井さんは、入所者の若林時子さんが数年前までお稽古に通っていた先生。若林さんを見舞った折、美味

お点前を拝見しながらみんなでお菓子をいただき、お茶は着物の職員が運んだ。日頃見るこのない職員に着物を着、「みんな、きれいね」との声が聞かれた。

**季節の行事を楽しむ**  
お正月の睦ましい気分が残る一月の午後、裏千家亀井宗珠さんを席主に初釜が行われた。一階テイルームの和室にお茶室をしつらえ、床には「寿」の軸、縁起ものの木彫りとお花。道具も寿棚など、めでたいもの尽くして、和服の亀井社中のみなさんがお薄を点てた。



きれいな様子だった。



裏方でお茶を点てるのに忙しい社中の皆様

## 新春をめぐる初釜



掛軸やお茶道具の説明をする亀井宗珠先生(左)



少し緊張してお菓子とお茶を味わう

しいお茶を点ててあげたいと思ったのが縁で、昨年に引き続き、稽古仲間の友人九人とともに初釜を催した。若林さんは大正三年生まれの89歳。女学生の頃から趣味で茶道を続けてきたが、この日も和服をしゃんと着て、社中の友人たちのお点前を拝見、久しぶりの出会いに喜びを隠しきれない様子だった。

## TOPICS

トピックス

### 褥瘡(床ずれ)をつくらない看護への挑戦



栄養管理が重要  
中央のVクラスαは亜鉛などを強化した微量栄養素補助飲料



吸水性・熱放散性のある体圧分散マットレス  
エアマットのセルの波だけでしわはできない

体力が低下し、寝たきり状態になると、まず心配なのが褥瘡、いわゆる床ずれです。褥瘡とは、体の接触面から受ける圧迫により組織の末梢血管が閉塞し壊死を起こす病態です。本人にとっては不快感や痛みがあるばかりか、浸出液がでることによって体内のたんぱく質が流出してさらなる栄養不足に陥ったり、感染症になる危険もあります。

西能病院では褥瘡対策委員会を設け、さまざまな角度から研究しています。  
褥瘡ゼロに向けて  
入院時に褥瘡対策の必要性をスクリーニングし、必要と判断された患者様には褥瘡に関する診療計画を作成し、治療・予防を実施しています。日常生活自立度Cの患者様(ほぼ寝たきり)に対しては、二時間毎の体位変換、体圧分散マットの使用、週二回の

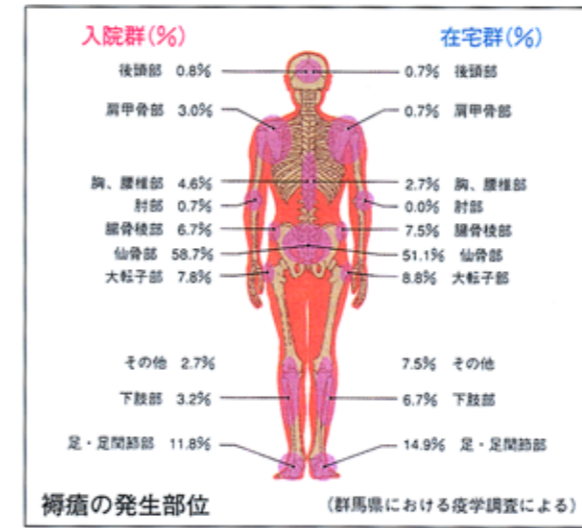
クランクバスと清拭、ベッドサイドでのリハビリテーションを行っています。また、Bランク(車椅子使用)の方には、車椅子乗車時に褥瘡予防マットを使用し、洗顔、ホールでの活動への参加を促しています。病院では、それぞれの患者様の状態変化に応じてカンファレンスを行い、治療計画を見直しています。

**スタッフの意識付け**  
褥瘡対策委員会は、医師、看護師、管理栄養士などで構成され、情報交換を中心に各担当の協力体制をとっています。  
担当医は浅野医師で、週一回の褥瘡回診を行うことにより治療方法を定期的に見直し、適正化を図っています。また、看護師に対しては、研修や情報提供を行うことにより意識向上を図り、日常のケアや万一褥瘡が発生した場合にも迅速に対応・治療を開始できるように体制を整えています。

おられる患者様もあり、栄養障害でやせてきて、体力がなくなり、さらに自力では体位変換ができないなど悪循環に陥りがちです。褥瘡の予防・治療が大切ですが、そのひとつに栄養管理があげられます。栄養科では、週に一度残食調査を実施し、喫食率を確認したり、体重、身長などから一日の必要エネルギー量を算出して、個人に合った適切な食事から十分な栄養を摂取していただくよう努めています。

また、褥瘡ができてしまった患者様には、微量栄養素を多く含む補助食品を導入して、瘡瘍治療に重要な役割を担っています。

**栄養状態の改善**  
褥瘡がなくならない原因に患者様の高齢化が挙げられます。入院時にすでに褥瘡を持って



## ヘルシーメニュー



### スモークサーモンの寿しと鶏団子のすまし

□材料(4人分)

- |               |             |
|---------------|-------------|
| すし飯 1000g     | 鶏ひき肉 120g   |
| スモークサーモン 300g | (生姜絞り汁・酒)   |
| 胡瓜 1本         | 茹でたけのこ 120g |
| 大葉 1束         | 豆腐 1丁       |
| 白胡麻 大匙1杯      | しめじ 1パック    |
| レモン 1個        | 菜の花 100g    |
|               | 塩・酒・淡口醤油・胡椒 |

◆すし飯の割合  
(米4カップ・米酢4/10カップ・砂糖大匙2杯・塩小匙1.5杯)

□作り方

**スモークサーモンの寿し**

- ①ご飯は米と同量の水で炊く。合わせ酢を火にかけて砂糖、塩がとけたら、炊きたてのご飯にすばやくまわしかける。
- ②スモークサーモンは1口大に切る。
- ③胡瓜は千切りにし軽く塩をふりしぼる。
- ④大葉は千切りにする。
- ⑤レモンはよく洗い半月の薄切りにする。
- ⑥すし飯に、白胡麻、胡瓜を合わせ、サーモン、レモン、大葉をのせる。

**鶏団子のすまし**

- ①たけのこは穂先にそって形よく櫛型に切り、しめじは小房にわけ石付きをとる。菜の花は茹でる。
- ②鍋にお湯をわかし酒と塩で味を付ける。鶏ひき肉に生姜絞り汁と水大匙1を入れよくこね、団子に丸めて鍋に入れる。たけのこ、しめじも入れ、煮立ったら豆腐・菜の花を加えて淡口醤油と胡椒で味をととのえる。

□1人当り栄養

熱量 590kcal 蛋白質 37g



「訪問調査」と「主治医の意見書」が市町村に届いたら、まずコンピュータによる「一次判定」があり、それに基づいて介護認定審査会による「二次判定」があります。この判定に基づいて要介護度が認定され、「通称」と「介護保険被保険者証」が市町村より届きます。中には



前回は「要介護認定」の受け方の中の「申請」、「訪問調査」を説明しましたが、今回はその続きを説明します。

要介護度と支援・介護の状態

要介護度	支援・介護の状態別	利用できるサービス	居宅サービス限度額
要支援	日常生活に必要な能力に何らかの支援が必要	「居宅サービス」	61,500
要介護1	日常生活に必要な能力に部分的な介護が必要	「居宅サービス」「施設サービス」	165,800
要介護2	基本動作に関しても部分的な介護が必要		194,800
要介護3	全面的な介護が必要		267,500円
要介護4	介護なしには日常生活を送ることが困難		306,000円
要介護5	介護なしには日常生活を送ることが不可能		358,300円
非該当(自立)	要支援、要介護状態ではない	介護保険サービスは利用できません	

※居宅サービス限度額…居宅サービスを利用する場合は要介護度に応じて月々に利用できる金額に上限が設けられています。限度額内の利用者負担は1割です。

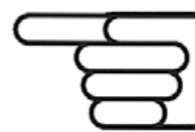
「要支援」「介護度1〜5」「非該当(自立)」の認定結果や有効期間等の重要事項が記載されています。申請してから認定がでるまでおよそ三十日かかります。この認定結果によって受けられるサービスの内容や限度額が変わってきますので、認定結果がわかったら担当の介護支援専門員にもお伝えください。

地域福祉権利擁護事業



+

医療相談



一人暮らしですが、福祉サービスの利用方法が分からず、また預貯金の出し入れ、保険料の支払いにも困っています。どうしたらよいでしょうか。



社会福祉協議会では、高齢者や障害者、一人暮らしに不安のある方が安心して生活を送れるよう、生活支援員が定期的に伺い、お手伝いする「地域福祉権利擁護事業」があります。利用できる方は、自分の判断で福祉サービスの利用や支払い、預貯金の出し入れなどに不安の

ある方(痴呆性高齢者、知的障害、精神障害のある方・一人暮らしや意思表示等に課題のある方など日常生活に不安のある方)です。

サービスの種類

- 福祉サービス利用援助  
福祉サービスの利用方法が分からない場合、手伝います。
- 定期訪問・金銭管理サービス  
〔訪問1回につき1,000円(事務費別途300円)〕
- 財産保全サービス  
〔1ヶ月につき500円〕
- 医療費の支払いを手伝います。
- 預貯金の出し入れ、保険料、通帳やはんこ、証書などを安全に預かります。

利用手続き

サービス利用には手続きが必要です。お近くの社会福祉協議会にご相談ください。専門知識を持つ担当者が訪問し、現状や希望を確かめながら契約内容、支援計画を作成していきます。内容が納得できれば契約を結び、支援計画にそってサービスの提供を受けます。

相談から契約の作成までは無料ですが、サービス利用には費用がかかります。生活保護世帯の方は利用料が免除されます。

通院バスのご案内

- ①富山駅・西町コース  
丸の内→西能病院→富山大橋  
8時から12時15分まで  
旅籠町 毎時15分・45分 丸の内  
西町←桜橋通り←富山駅←新富町
- ②婦中・長沢・金屋方面  
金屋→西能病院→神明→羽根  
7:50 11:00 鷲坂農協  
友坂口 平岡←古里郵便局←速星駅
- ③呉羽・中老田・北代・田刈屋方面  
西能病院→吉作→花ノ木  
9:10 12:00 中老田  
石坂 北代←呉羽駅←富山短大



月曜～土曜 午前運行  
(日曜、祝日は休み)

○印は常時停留所、その他は臨時停車します。  
★詳細は受付でおたずねください

入浴は安全に

寒い冬の時期は、ゆっくりお風呂に入り、リラクゼーションするのが楽しみ。のひとつではないかと思えます。しかし、入浴によるトラブルは多く、全国で年間一万人二千人から三千人が入浴に関わる事故で亡くなっており、これは交通事故による死亡数を上回っています。

特に冬場は、寒い脱衣場が事故の原因となり、服を脱いだときに血圧が上がって脳卒中を引き起こすケースが多いということです。入浴後も

朝礼のスピーチから

急に寒いところに出ると血圧が上がります。電気ストープなどで脱衣場を暖かくして風呂場との温度差を少なくすることが大切です。また、長時間湯に浸かっていると、血圧が下がって意識を失うことがあります。

そこで、入浴は四十度か四十一度で十分間程度とし、長湯をしたい人は三十八度前後で三十分を目安にすることが大切です。

以上を、新聞記事より取り上げてみました。入浴時の事故では高齢者が当事者となることが多いので、家族も十分注意して安全で楽しい入浴をしたいものです。

看護主任 新川さか江

飯田英子さん 86歳



デイケアが支える自立生活

趣味は手編み

週二回、みどり苑のデイケアに通う飯田さん。自宅が近所であり、開所した頃から通う。デイケアから帰って、甘いコーヒーを一杯飲んでリハビリの疲れを癒すと、感謝の気持ちでいっぱいになる。娘さんも富山市内に住むが、自立心旺盛で、一人暮らし。買い物は近所の人に車で連れて行ってもらい、食事づくりも自分です。デイケアに来るようになって三十五キロだった体重も回復し、友達もできた。糖尿病などの持病はあるが、今はすこぶる健康だという。

飯田さんは八十歳までバイクに乗り、みんなから「ロハ丁手八丁」といわれてきた。和裁で家計を助けて子どもたちを育てた。夫が退職後はともにゲートボールを楽しみ、審判などもしてきた。夫が亡くなった後はしばらく落ち込んでいたが、今は周囲の助けがなくなり声を掛け、活気もたらし喜ばれている。

楽しみは「飯田流」の編み物で、自作セーターがストラップによく似合う。昨年はセーター数枚と靴下を百足編んだ。「地域やたくさんの方に支えられてこそ、元気で暮らせる。その感謝の気持ちを表したい」と、編んだ靴下のほとんどを配った。家でもデイケアでも、毛糸を入れた袋をそばに置いて、暇を見てはせせと編み物をする。若い職員から流行を聞いて、この冬の靴下は短めに仕上げた。



首のスカーフがとってもおしゃれ

ぽれぽれ

ゆっくり・おだやかに

ちょっと元気になる話



**手術件数 800件を越える**  
**早期退院をめざして援助**

昨年12月19日時点で、手術件数が800件に達しました。平成14年一年間の実績669件をうまわり、平成15年は832件となりました。

本年は、手術件数900件を目標にかかげ、外来、病棟、手術室の連携やリハビリを中心とした手術後の回復を強化し、患者様ができるだけ早く退院できるように援助してまいります。



## お知らせ

- 新任ドクターの紹介  
野崎 哲夫 (のざき てつお) 泌尿器・非常勤
- 健康教室  
・3月30日(火) 13:30~  
「便が出ない 便秘・腸閉塞」  
川上 恭右 医師 (内科)

### ■院内研修実施

去る12月21日、西能病院において、職員研修が実施されました。患者様の満足度を高めることを目的に、福島県立会津大学 田中伸明教授を迎え、講演「バスの本質について」を聞きました。

### ■院内研究発表会



### ■五省会西能病院ホームページ

- ・最新の医療情報を掲載しています。
- ・入院患者様へのメールを受け付けています。
- ・医療Q & A を開設中。

<http://www.sainouhp.or.jp/>



## 西能病院診療体制

富山市五福1130 TEL 076-441-2481

●平日診療(月~金) ●休日診療(土・日・祝) 午前8:30~12:00 午後1:30~5:00

診療科	平日診療(月~金)					休日診療(土・日・祝)			
	時間	月	火	水	木	金	時間	土	日・祝
整形外科	午前(8:30~12:00)	西能 浅野 染谷 竈 幸男	根塚 武 裕 橋口 津 堂後 隆彦	辻 陽雄 西能 竈 川口 善治	根塚 武 裕 浅野 染谷 幸男	辻 陽雄 西能 竈 松下 功	午前(8:30~12:00)	西能 染谷 堂後 隆彦	交替制
	午後(4:00~7:00)	西能 堂後 隆彦	浅野 裕 堂後 隆彦	橋口 津 功	根塚 武 裕 橋口 津 染谷 幸男 ●スポーツ整形も行います	西能 竈 川口 善治 (5:30まで)	午後(1:30~5:00)	根塚 武 裕 浅野 染谷 橋口 津 ●スポーツ整形も行います	交替制
内科	午前(8:30~12:00)	石原 元 (一般・糖尿病) 荻 毅峰 (一般・膠原病)	石原 元 (一般・糖尿病) 碓井 雅博 (一般・循環器)	川上 恭右 (一般・消化器) 石原 元 (一般・糖尿病)	碓井 雅博 (一般・循環器)	碓井 雅博 (一般・循環器)	午前(8:30~12:00)	小澤 哲夫 (一般・血液) 碓井 雅博 (一般・循環器) 古川 裕 (神経内科・9:00~隔週)	小方 則夫 (一般・肝臓病)
	午後(3:00~5:00)	川上 恭右 (一般・消化器)	松井 祥子 (一般・呼吸器)	碓井 雅博 (一般・循環器)	川上 恭右 (一般・消化器) 十二町/野崎 (泌尿器・1:30~)	川上 恭右 (一般・消化器)	午後(1:30~5:00)	小澤 哲夫 (一般・血液)	小方 則夫 (一般・肝臓病)
眼科	午前	三浦 光生		吉田 眞知	峠 正義				
麻酔科	午前(8:30~11:00)	増田 明 (ペインクリニック)		増田 明 (ペインクリニック)	増田 明 (顔面・眼瞼座薬 外来・予約制)	増田 明 (ペインクリニック)			
リハビリテーション科	午前8:30~12:00 午後1:30~7:00					午前8:30~12:00 午後1:30~5:00			

●都合により担当医が変更になる場合があります。ご了承ください。

## 西能クリニック

- 内科・消化器科  
訪問診療
- 診療時間  
午前9:00~12:30  
午後1:30~6:00
- 休診日  
木・日・祝日

富山市秋ヶ島146-1  
TEL 076-428-5585

## みどり苑

- 介護老人保健施設  
・入所サービス  
・短期入所療養介護  
・通所リハビリ  
テーション  
(デイケア)
- 居宅介護支援事業所

富山市秋ヶ島146-1  
TEL 076-428-5565

五省会西能病院ホームページ  
<http://www.sainouhp.or.jp/>