

# はるす PULSE

Vol.23



夏祭りを開催しました！詳しくは6ページで...

## CONTENTS

### 愛心メモリアル病院

- ・私たちの取り組み～動脈硬化症の早期発見・早期治療～
- ・教えて！薬剤師さん 第7回「注意したい飲み合わせ」

### 明治145年の生活～明治からはじまった感染症対策～

### ステーションあいしん

- ・福祉住環境コーディネーターについて

### 愛心循環器クリニック

### 愛心内科消化器科クリニック

- ・クリニックの混雑具合

### 来夢ライン

- ・人生の最期をどこで過ごしたいですか？

### プラットホーム

- ・夏祭り・敬老会を開催しました！
- ・認知症あれこれ（その4）

### インフォメーション

- ・居宅介護支援事業所相談センター「レイル」を開設！
- ・愛心メモリアル病院 新館に増設工事が入ります

### ぱるすちゃんの投書箱～杖を置く場所が欲しいです～



医療法人社団愛心館

# 私たちの取り組み～動脈硬化症の早期発見、早期治療～

血管年齢を気にされている方は多いと思います。一方で、「そもそも血管年齢って何?」「血管年齢を気にする必要があるの?」「何の役に立つの?」などと疑問を持つ方もいらっしゃるでしょう。

血管年齢とは、手足の動脈の弾力性を測定して、年齢という表現で全身の動脈硬化を推定する方法です。この血管年齢は、若々しさを保ちたいという誰もが思う欲求にある程度は応えてくれます。しかし、これは、必ずしも臓器の血流障害を敏感に反映するものではありません。全身の健康状態を正確に知るのには不十分です。全身臓器の健康状態を維持するためには、細動脈や毛細血管といった、もっと細かい血管の働きが重要なのですが、生きている人間でこの細かい血管を直接観察することは容易ではありません。

## 慢性腎臓病の概念

ところで、動脈硬化症は全身のさまざまな臓器に影響を与えます。中でも私たちが注目しているのは以下の疾患です。これらはお互いに合併しやすい関連の深い疾患群です。

- i) 心血管疾患（狭心症、心筋梗塞、大動脈あるいは手足の動脈硬化症）
- ii) 脳血管疾患（脳梗塞、脳動脈瘤）
- iii) 慢性腎臓病（腎硬化症）

この中でも慢性腎臓病は、動脈硬化症による臓器障害の早期発見の「糸口」として、特に注目されています。心臓や脳は気がつかないうちに血流障害が進行して、しばしば心筋梗塞や脳梗塞など大変重大な病気となって突然発症します。そのためサイレントキラー（静かなる暗殺者）と言われることもあります。しかし腎臓は、動脈硬化の早い段階から血液や尿検査に異常が見られ血流障害を知ることができます。そして、これがそのまま全身の動脈硬化症の進行を表すものと考えられることから、腎臓病の早期発見＝（イコール）重大な心臓疾患や脳疾患を予測する手がかり、として私たちは重要視しています。

## リスクファクター（危険因子）

年齢、喫煙、高血圧、糖尿病、コレステロール、メタボ・・・、動脈硬化症を悪化させる「リスクファクター（危険因子）」がいろいろ提唱されています。これらは動脈硬化の直接の原因というのではなく、進行を速めるものです。

そもそも動脈硬化は、生きているために必然的に起こる生命現象です。しかし、体質や遺伝、周りの環境や生活習慣など色々なもの（因子）に影響を受け、さらにはこの影響の強弱も人によって違うため、進行には個人差があります。例えば喫煙していても長寿の方がいる一方で、比較的若くして肺疾患や手足の壊死などで苦しむ人も大勢います。このように様々な因子がある中で、大多数の人への影響が科学的に確かめられたものを特にリスクファクター（危険因子）と呼んで注目しています。当てはまるリスクファクターの数が多くなるほど動脈硬化（症）は速く進行して、その結果臓器障害に至ります（右表参照）。今後さらに研究が進めばもっとその種類は増えるでしょう。

裏を返せば今のところこれしか分かっていないと言えるかもしれません。身の回りにまだまだ分かっていないリスクファクターがあるかもしれないと仮定すると、分かっているものだけでもしっかり対策をとっておいたほうが良いと言えるでしょう。

## 最後に…

動脈硬化症による心臓や脳の変化を正確に知って、重大な病気を完全に予防できるようになればどんなに素晴らしいことでしょう。しかし現実は、今まで述べてきましたように、容易なことではありません。そのために私たちは関連する病気、リスクファクターなどを皆さんに詳しくお聞きして、効率よく計画した検査によって何とか手がかりを探る努力をしております。常に心がけていることは、**動脈硬化症の早期発見、早期治療**です。

皆さんが安心してより楽しい生活が送れますように、今後も取り組んでいきたいと考えております。

### ◇虚血性心疾患になる危険率◇

- ・喫煙～2倍
- ・高血圧～3倍
- ・高脂血症～4倍
- ・高脂血症+糖尿病～16倍
- ・高脂血症+高血圧～16倍
- ・高脂血症+糖尿病+高血圧～32倍



## 愛心メモリアル病院

Tel.011-752-3535 Fax.011-752-1058  
〒065-0027 札幌市東区北27条東1丁目1-15

院長 金岡 健



## 第7回～注意したい飲み合わせ～

Q: お薬を飲もうとしたが、手元にお茶しかありません。お茶で飲んでもいいですか？

A: 基本的に問題はありません。

以前は、一部の薬が吸収されづらくなると言われていましたが、今は特に影響がないとされています。



では…

Q: ジュース（柑橘系、特にグレープフルーツジュース）は？

A: 高血圧の薬やその他一部の薬はジュースの影響を受けて、薬が効きすぎてしまう可能性があります。

自分の服用している薬については薬剤師にお尋ねください。基本的に問題はありません。

Q: 牛乳は？

A: 基本的には避けた方がいいでしょう。

薬によっては牛乳に含まれているカルシウムと結合したり、胃酸が中和されることにより、効き目が弱くなったり、逆に吸収が良くなる薬もあります。

Q: お酒は？

A: 避けてください。

薬の作用が弱くなったり、強くなるだけでなく、アルコールで薬の成分が分解されたり、本来期待された効果以外の作用が表れることがあります。

◆◆◆ 水なしで薬をそのまま飲むことは絶対にやめてください ◆◆◆

水なしで飲むと溶けずにそのまま排泄されたり、薬がのど（食道）に引っかかったまま溶け出し、食道の炎症を起こして潰瘍になることもあります。（ただし、トローチ、舌下錠、チュアブル錠などは除きます。）

お薬に関する質問、疑問等がありましたら、お気軽に薬剤師にご相談下さい。



## 明治145年の生活



今年は平成24年ですが、明治が続いたら明治145年です。今の生活では当たり前のことであっても、ずっと昔からあたり前であったかどうかを皆様に問いかけるコーナーです。

### ～明治からはじまった感染症対策～

明治の平均寿命は40歳そこそく。死因の大部分は何らかの感染症でした。公衆衛生も未発達で、細菌やウィルスに関する知識や薬も乏しかった当時は、多少たちの悪い感染症に罹ればすぐ重症化してしまうばかりか、周囲にも広がり、村が全滅するような大惨事になることもありました。

そこで、明治30年、当時の政府は「伝染病予防法」を制定しました。これは現在の「感染症予防法」のさきがけとなるものです。これにより、特に危険とされる伝染病が発病した場合は、直ちに保健所へ届けることや、指定された病院に隔離し、その患者さんの生活環境を消毒することが義務づけられました。しかし、この法律は感染症の拡大防止だけを重視していたため、本人の人権や立場、治ってからの社会復帰などについての定めがなく、感染症がきっかけで差別されるという問題も多々あったようです。

現在は消毒にも治療にも短期間で有効な方法が開発されましたし、適切な治療で隔離が不要な感染症というのもはっきりしております。ただ、感染症は時代によって変化していくものです。近年では、鳥インフルエンザやSARSなどが記憶に新しいですよね。その時々の流行を適切に判断することと、対処法を見極めていくことがとても大切です。

さて、日本では制度化されている感染症予防ですが、世界では、まだまだ、情勢が整わず、感染症に悩まされている国が多くあります。

その中でも、ウガンダは、平均寿命が51歳で、死因の多くはエイズ、マラリア、肺炎、下痢症などの感染症なのだろうです。そして、エイズにより両親を亡くしたエイズ孤児たちがどう生きて行くか、どう支援していくかというのも問題となっています。

先日、愛心メモリアル病院の職員がそのエイズ孤児を支援する活動に参加していることから、ウガンダから来札している5人のウガンダキッズ（5歳～14歳）を招いて、外来待合フロアでミニコンサートが開催されました。

少女達の歌声は明るく元気ではつらつとしていて、パワーを感じ、逆に元気づけられました。

今、こうして生きていられることに感謝し、今、自分には何ができるのかを考える機会になりました。



# 福祉住環境コーディネーターについて

皆さん、こんにちは！今回はステーションあいしんのスタッフが持っている、ちょっと特有の!?資格をご紹介します。

## 福祉住環境コーディネーターとは？

皆さんは「福祉住環境コーディネーター」という言葉を聞いたことがありますか？当ステーションには、この資格を持っているスタッフが2名おります。この資格は「住宅改修プランの提示、福祉用具や諸施設情報提供するなど、高齢者や障害者に対し、住みやすい住環境を提案するアドバイザー」としての資格です。

## 実際にどんな場面で役立てているのか？

毎日、利用者さんご家庭を訪問する中で、住まいに関する悩み、相談を受ける機会が多数あります。そんなとき、この資格を生かして、様々なプランを提案します。また、利用者さんが気付いていない住宅環境に潜むリスクを専門的立場からみつけて、未然に防ぐアドバイスができます。

- ・玄関の段差が不便だわ～  
→手すりや式台を設置してみては？
- ・夜、トイレに行くのが多いんだけど、行くのが大変で…  
→照明スイッチや足元灯の設置で工夫をしてみては？
- ・立ち座りはつらいけど、家では畳の上に布団を敷いて寝たいのよね～  
→思い切って部屋の一角に段差を大きくとった畳スペースを設置してみては？
- ・お風呂の段差がつらいし床も冷たくて億劫なのよね…  
→洗い場前面にすこのを敷き詰めてみては？ベンチを置くのも効果的かも？



このように、利用者さん一人一人に合った暮らしやすさを考えたを提案します。もちろん、予算的に出来る、出来ないという悩みもでてまいりますので、その際は受けられる介護保険の情報提供・福祉用具がレンタルできるかどうかも含めて住宅改修もしくは福祉用具を取り扱う事業所と相談しながら勧めています。

## 安全で安心して暮らせる住まいに…

今や全人口の5人に1人が65歳以上という超高齢化社会です。高齢者や障がい者にとって“安全で安心して暮らせる住まい”を提供するアドバイザーとして、福祉住環境コーディネーターは必要とされる存在となってきております。

私たち、ステーションあいしんでも、日々の訪問看護の中で利用者さんがより自分らしく楽しく生活できるためのお手伝いができたらと考えながら働いております。そこから、この「福祉住環境コーディネーター」の知識があれば、もっと踏み込んだお手伝いができるのではとの思いから取得した資格でした。



体調管理についてはもちろんのこと、暮らしに関するご相談、お悩みにつきましても一緒に考え、提案してまいりたいと思っております。

何かございましたら、お気軽にご相談ください。

ステーションあいしん 所長 伊藤 亜美

訪問看護  
介護支援 ステーションあいしん

Tel. 011-752-3540 Fax. 011-748-8771

〒065-0027 札幌市東区北27条東1丁目1-14  
加藤ビル3階

# クリニックの混雑具合

JR札幌駅直結のJRタワー内という通院しやすい場所にあることから、多くの患者の皆様にご利用いただいております。しかしながら、同じ時間帯に受診が集中し、皆様をお待たせしてしまうことがあります。ご迷惑をおかけしまして、大変心苦しいかぎりなのですが、皆様のご理解、ご協力をお願い致します。



## どのくらい混雑するのでしょうか？

患者様が集中しますと**2時間前後**お待ちいただく場合があります。内科・消化器科クリニックでは、医師が胃カメラの検査をしながら、通常の外来診察をしておりますので、待合室で待っている患者様が少ない状況でも、待ち時間が長いことがあります。

## 特に混雑する日はありますか？

毎週**土曜日**が週の中で最も混雑します。そのため、土曜日に来院予定の患者様には、お時間に余裕を持って来院して下さいとお願いしております。午前だけの診察なのですが、多い時には1日分の患者様が来院します。働いている患者様が多いため、休日が取れる土曜日が混雑するものと思われます。

午前と午後では、一般的には午前の方が混雑しますが、時として午後にも混雑する場合がございます。季節的には風邪が流行する冬が、また、連休前後も混雑しますので、ご了承下さい。

最後に、内科・消化器科では、木曜午前は検査（胃カメラ等）のみを実施し、一般の診察をしていないため、午後に患者様が集中する場合がございますので、ご理解下さい。

## 待合室にずっといなくてはいけないのでしょうか？

外出される場合は、職員に声をかけて下さい。その場合、受付時間が終了する時間までには戻ってきていただいております。朝ごはんを食べずに来院して採血をし、結果が出るまで1時間程度かかるため、お食事などに外出されるケースが多いです。戻られた場合には、忘れずに職員に声をかけて下さい。

## 診察の予約はありますか？

両クリニックともに診察の予約制度はありません。受付した順番にお呼びしておりますので、ご協力のほどよろしくお願い致します。

最後に、混雑状況、待ち時間につきましては、お気軽に職員までお尋ね下さい。目安となるお時間をお伝えすることができます。

### 愛心循環器クリニック

Tel. 011-209-5250 Fax. 011-209-5432

### 愛心内科・消化器科クリニック

Tel. 011-209-5265 Fax. 011-209-5427

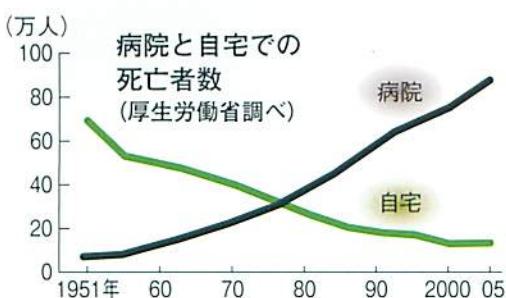
〒060-0005 札幌市中央区北5条西2丁目

JRタワーオフィスプラザさっぽろ8階

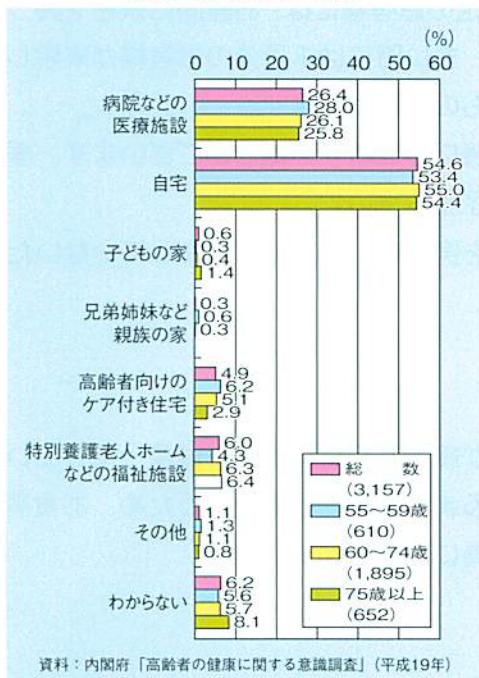
# 人生の最期をどこで過ごしたいですか？

5人に1人が65歳以上という高齢社会を迎え、人生の最期をどこで迎えるのかという関心が高まっています。

実際、人々は最期の時をどこで過ごしているのでしょうか？厚生労働省や内閣府が調査した結果をみてみましょう。



## 最期を迎える場所



資料：内閣府「高齢者の健康に関する意識調査」（平成19年）

1955年では4人のうち3人が自宅で最期を迎えたのに対し、1975年には2人のうち1人に。この年を境に病院・診療所で亡くなる人の方が多くなり、2005年には5人のうち4人が病院・診療所で亡くなるという状況となっています。病院・診療所で看取られることが普通となりました。一方で、2008年の内閣府の調査では、「療養生活は自宅で送りたい」と希望する人が6割近くいるものの、「最期まで自宅療養は困難」と考えている人が7割近くおり、「介護してくれる家族に負担がかかる」「症状が急変した時の対応に不安がある」を理由にあげて人々が多くいます。

つまり現代社会では、人生の最期の時期は自宅で過ごしたいが、ぎりぎりになったら病院に入院するのも致し方ないと考えている方が多いということなのでしょう。

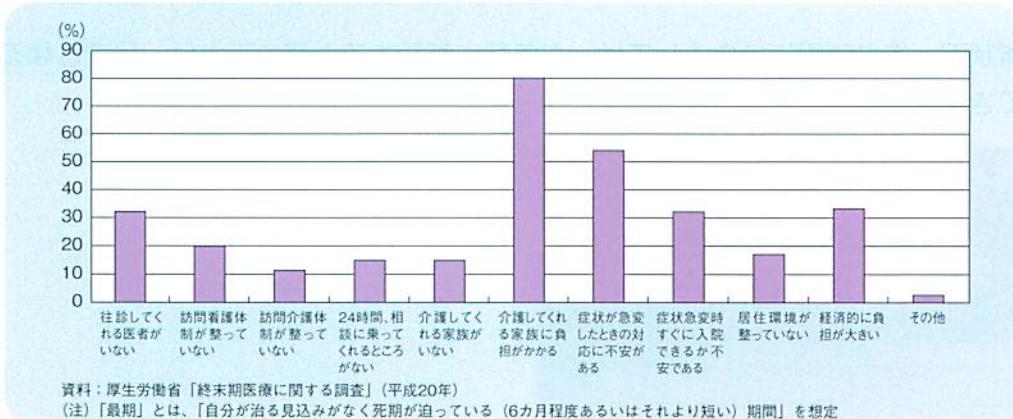
来夢ラインでは、開設当初から訪問看護、その延長にある在宅での看取りを続けています。

私たちは、条件や環境さえ整えば、在宅で最期を迎えるということは、皆さんのが想像しておられるほど大変な事ではないように思います。もちろん、訪問看護師だけでなく、往診医師、ケアマネージャー、介護サービス事業者の方々とチーム一丸となる体制づくりが重要です。

ご自宅で、ご家族を最期まで看取られたご家族は、**悲しみや喪失感とともに、満足感、達成感、そして、何よりも苦労や負担を上回る大切なものを**感じておられるのだと思います。その大切なものは、私たちも一緒に感じることができます。

在宅療養の末に亡くなられた方やそのご家族の方とすごす時間は、私たちにとっても、このほか忘れられない思い出となり、心に刻まれます。そして、何より、人生を教えていただき、感謝をしております。

## 自宅で最期まで療養することが実現困難な理由



資料：厚生労働省「終末期医療に関する調査」（平成20年）

（注）「最期」とは、「自分が治る見込みがなく死期が迫っている（6ヶ月程度あるいはそれより短い）期間」を想定

# プラットホーム通信

## 夏祭り・敬老会を開催しました！

8月4日（土）に第6回プラットホーム夏祭りを開催致しました。

今回のテーマは『屋台・縁日を楽しんでいただこう！』

ということで、ご利用者に安価で美味しく、楽しいものを提供できるように職員一同準備を行いました。

屋台には行列ができ、ご利用者やご家族からのアンケートでも『とても美味しかった』とのお声を頂き、大成功でした。



また、9月15日（土）、16日（日）は、通所利用者と入所者に分けて敬老会を開催致しました。



昼食は、お赤飯やお刺身などを皆さんに提供し、お祝いとして賀寿の方を表彰させていただきました。

その後は、レクレーションとしてカラオケ大会を開催し、日々の練習の成果を大勢の観客の中で披露していただきまし。ご利用者の歌唱力の高さにはびっくり！とても盛り上がる会となりました。

来年も今年の改善点を洗い出し、より良い夏祭りを実施する事を約束致します！

事務部 上林 広幸

## 認知症あれこれ（その4）

今回は、認知症高齢者の内面で起きている事を考えてみましょう。

- 見当識が低下して不安や混乱、世界が崩れていく。  
(道に迷う・時間を間違える・昼夜を間違える・季節がわからない等)
- 欲求や意見を適切に伝えられない。又は、コントロールできない。  
(いらいら・うろうろ。突然の激しい言動。引きこもり等)
- 身体の変調を適切に伝えることができない  
(便秘・痛み・かゆみ等) ※特に排便困難は不穏状態になりやすい。
- 潜在能力があってもうまく使えない。  
(失敗の連続・失敗ばかり目立つ等)
- ストレスに耐える力が低下する。  
(光・音・スピード・空間・環境の変化・人的環境も含む)
- 失敗の連続で自信を失う。  
(不安・失敗を知られたくない為に何かのせいにする)

認知症高齢者は常にこのような事に悩まされ、不安を感じています。  
「もし自分だったら？」という気持ちで共感することが大切です。



介護福祉士・認知症ケア専門士 岡村 裕子

## 介護老人保健施設プラットホーム

Tel.011-776-3037 Fax.011-776-3039

〒002-8072 札幌市北区あいの里2条1丁目20-1

## 皆さんは 人生の最期をどこで過ごしたいですか？

病院に居れば延命処置を受けることができ家族の不安も軽減することができます。

ですが、残された時間を自分らしく生きる、大切な家族と一緒に過ごすことを考えたときに、住み慣れた家で最期のときを過ごすということも選択肢の1つです。

こうした願いと旅立ちを私たち、来夢ライン職員は、全力でお手伝いいたします。

来夢ライン所長 森 明恵

らいむ  
**来夢ライン** 療養通所介護事業所 Tel. 011-776-3555  
Fax. 011-776-3072  
訪問看護ステーション Tel. 011-776-3071  
Fax. 011-776-3072  
〒002-8072 札幌市北区あいの里2条1丁目20-1

# インフォメーション

## ①居宅介護支援事業所相談センター「レイル」を開設！

あいの里にプラットホームと来夢ライン開設以来念願であった居宅介護支援事業をプラットホーム内に開設し7月1日より利用者の受付を開始しました。

スタッフは 所長：森 明恵（来夢ライン 所長兼務）  
介護支援専門員：大村 真理奈（プラットホーム 相談員兼務）  
介護支援専門員：若狭 敬志（プラットホーム 相談員兼務）

の3名でのスタートです。

地域の方々やプラットホームの退所者の皆様にケアプランを通じて必要な介護サービスを的確に提案して行きます。

お陰様で9月末現在、早くも14名の利用者にご相談をいただいております。

## ②愛心メモリアル病院 新館に増設工事が入ります。

11月より、増設工事が入ります。場所は、病院の道路を挟んで南側（新館側）の1階部分です。通常の業務を行いながらの作業になるため、振動・騒音も含めて、皆様へご迷惑をおかけいたしますが、影響を最小限に抑えるよう努力いたしますので、ご理解とご協力の程、お願い申し上げます。

### 工事の予定

2012年11月より工事竣工  
2013年3月終了予定



工事事務所は新館裏に設置する予定ですので道路の交通規制はありません。



## ぱるすちゃんの投書箱

### 今回の投書

「受付カウンターに杖を置く場所(すべり止めのようなもの)があるとありがとうございます。銀行には設置されています。」(平成24年6月2日投函)

### 回答

これです！

ご不便おかけして申し訳ありません。

当院の受付カウンターは大理石を使用しているため、杖をかけると滑り落ちてしまうことがあるようです。

この度、受付カウンター、外来診察室、外来処置室に杖ホルダーを設置いたしましたので、ご活用いただけると幸いです。

貴重なご意見ありがとうございました。



### 編集後記

10月の三連休を利用してキャンプに行きました。お目当ては渓流釣りと流星群です。初めての渓流釣りは残念ながら1匹も釣ることが出来ずに終了しましたが、天然プラネタリウムと呼ばれる秘所でみた星空は圧巻でした。澄んだ空気の中で心が浄化されるような体験をしました。自然にかえるってステキですね。

(M.N)



### 医療法人社団 愛心館

〒065-0027 札幌市東区北27条東1丁目1-15  
TEL(011)752-3535  
FAX(011)752-1058  
E-mail office@aishinkan.jp  
URL http://www.aishinkan.jp

発行／医療法人社団 愛心館

発行日／平成24年10月25日

編集／愛心メモリアル病院 事務部 総務課

発行責任者／高橋 順一郎