



医療法人喬成会 花川病院 広報誌

つながる手と手

～はなかわからの

メッセーじ～



第33号

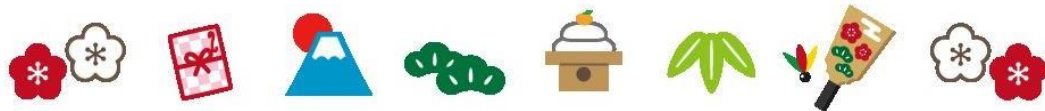
もくじ

- 新年のご挨拶
- 当院回復期リハビリでの取り組みについて
- コロナ禍における学術活動
- ジェネリック医薬品のお話
- 認知症ケアはオーダーメイド
- 自宅で簡単かんたん！！ローストチキン
- 当院の行事を振り返って
- 歯間ブラシの選び方



●令和5年1月26日発行 ●発行人:菅沼宏之 ●編集長:金子宏美 ●企画・製作:花川病院地域連携相談センター
医療法人喬成会花川病院 〒061-3207 石狩市花川南7条5丁目2番地 代表電話(0133)73-5311

花川病院ホームページ <http://kyouseikai.jp/>



新年のご挨拶

新春あけましておめでとうございます。
患者様、ご家族の皆様方は良いお年を迎えることができましたでしょうか。

当院は2000年に回復期リハビリテーション病棟を開設しました。今に至るまで石狩市の唯一の回復期リハビリテーション病棟を持つ病院として地域の患者様が体や脳の働きに病気が生じたときにリハビリテーションを行い、その後の新たな人生を歩むための支援に取り組んで参りました。また急性期治療を受けた患者様のリハビリテーションも積極的に引き受けて参りました。花川病院には150床の回復期リハビリテーション病棟がありますが、札幌市の21の回復期リハビリテーション病棟を含めても2番目に多い病床数となっており、急性期治療から回復期リハビリテーション医療への連携の中で重要な役割を果たしています。



2022年には北海道大学病院リハビリテーション科の名誉教授生駒一憲先生を法人の副理事長としてお迎えし、また生駒先生の後任の向野雅彦先生も当院の診療の支援をいただけることとなりました。向野先生が薫陶を受けた（そしてわたくしの恩師でもある）藤田医科大学の才藤栄一先生は2015年にリハビリテーションの国際学会で日本人として2番目にシドニー・リヒトアワードを受賞し、また2020年には全米医学アカデミーから日本人として13番目に国際会員として選出されるなどリハビリテーション医学の最先端を担っている先生です。当院でもその成果を吸収しながら皆様に最先端のリハビリテーション医療が提供できるように努力していきます。

新型コロナウイルスが私たちの前に出現して3年が経ちました。治療法も徐々に確立し死亡率は下がりましたが人類はまだこのウイルスに勝ったとは言えない状態です。患者様とご家族の面会などに制約を設けざるを得ず心苦しいところですが、患者様の安全を第一にその中で少しでも皆様のご要望に応えられるよう努めて参ります。

健育会グループ竹川節男理事長の「愛情をもって親身な対応」をモットーに病院のスタッフと患者様・ご家族の皆様が一緒になり充実したリハビリテーションを作っていく覚悟です。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。



当院回復期リハビリでの取り組みについて

【畑での活動】



当院では、病院裏庭に管理している畑があります。この畑をリハビリテーションで活用できないかと考え、作業療法士が中心となって雪の無い期間に活用をしています。患者さんの中には病前から自宅の庭で畑仕事をされていた方や、退院後の生活を想定してリハビリとして導入することも少なくありません。

【具体的な畑の使用について】

当院の畑では「植物への水やり」や「傾斜/凹凸のある道を歩く」「シャベル等の道具を使った庭作業を行うこと」が可能です。また病院外で行う作業のため、患者さんの入院生活でのストレス軽減にも繋がり、笑顔も多くなっています。今後も十分に感染対策を行った上で活用していきたいと考えています。



もちろん車椅子に乗りながらの作業
可能です！

(作業療法士 さいとう)



コロナ禍における学術活動

2020 年冬よりコロナ禍が継続した状態で、皆様も大変なことかと思えます。当院もご多分に漏れずのごとく、学術活動の形は大きく変わりつつあります。今までもいろいろな分野で学会発表があり、当院リハビリテーション部も活動を継続してきました。以前は現地に行って人前で発表して、他の病院の方などと交流を深めていました。

今は Web での発表が主流となっており、世の中は仕事でもリモートワークが推奨されていたり、Zoom などのツールは皆様も使うようになったのかと思えます。2022 年度も

すでにリハビリテーション部では 12 本道内および全国学会において発表しており、1 本は現地での発表でしたが他は全て Web での発表でした。昨年と比べると今年は、現地発表が増えてきた感じがありますが、まだ以前の様には行きません。Web・現地を考えてみますと両方とも善し悪しがあるのかと思えます。しかしコロナ禍以前では Web 発表など考えたことが無かったので、ある意味選択肢は増えたのかと思えます。例えば今まで北海道理学療法士協会石狩支部の症例発表は現地参加で数十名でしたが、2022 度上期に行われたものは Web 開催で全国から数百名が参加しており、今までより全国の多くの方と簡単に意見を交わすようにできるようになったとも考えられます。

いずれにせよ学術活動は継続していくのですが、今後コロナが終息し Web でのメリットと現地で外部の方と会うメリットを共存できていければと考える次第



です。またそれに合わせてご家族との交流や、夏祭りや敬老祭で地域の皆様に直接お会いできればと願っております。



ジェネリック医薬品のお話

「ジェネリック医薬品（後発医薬品）」は、「新薬（先発医薬品）」の特許が切れた後に販売される、新薬と同じ有効成分で、品質・効き目・安全性が同等であると国から認められたお薬です。では、早速ですがジェネリック医薬品の特徴を見ていきましょう。



① 価格が安くなる

ジェネリック医薬品は新薬に比べ研究・開発費が抑えられるために、新薬より低価格なお薬です。（薬剤費が約 5～6 割程度の値段）慢性的な病気によってお薬を長期間服用する場合は、ジェネリック医薬品に置き換えるとお薬代の大幅な削減につながります。

② 飲みやすさが改善されている場合がある

新薬よりも「錠剤が小さい」、「苦味を改善して服用しやすい」など、形状や大きさが工夫され、新薬と同等以上の飲みやすさが保たれたジェネリック医薬品があります。

③ ジェネリックの一部にオーソライズドジェネリックがある

昨今は「オーソライズドジェネリック」といって、より進化したジェネリックが広まってきています。オーソライズドジェネリックとは、新薬を製造販売する製薬会社からの認可を受けた後発医薬品メーカーが販売するジェネリック医薬品のことです。通常のジェネリックは、有効成分はもちろん同じですが、製薬会社によって製造方法や添加物は異なります。しかし、オーソライズドジェネリックは、価格が安くなるというジェネリック最大のメリットは活かしつつ、製造方法や添加物まですべて新薬と同等になっています。例えば、胃薬のムコスタや抗アレルギー薬のアレグラにはオーソライズドジェネリックが販売されており、その種類も年々増加してきています。オーソライズドジェネリックに興味を持たれた方は、いつもお薬をもらう調剤薬局などで薬剤師に聞いてみると良いでしょう。

みなさんの今後のお薬選びに少しでもお役立ち頂ければ幸いです。ご不明な点があれば当院薬剤師までお気軽にお尋ねください。

（薬局 はせがわ）



認知症ケアはオーダーメイド

当院には認知症の患者様が多数入院しています。認知症の人のイメージとして、「何度説明しても理解できない」「辻褃の合わない事をいう」「危険な行動をする」「急に怒り出してどうしたらいいかわからない」など挙げられます。今年度、当院に認知症認定看護師が誕生しました。認知症患者様の対応で看護師、介護士はいつも悩んでいましたが、認知症認定看護師がラウンドし患者様に直接かかわり、助言やケアのヒントをもらっています。とても心強いです。今回、認知症認定看護師による認知症ケアの研修をしましたが、その中から認知症患者様のケアのポイントを紹介します。



ポイント①患者様の体験している世界を想像し、行動の意味を探る。

患者様がとる行動や表情の変化には必ず意味があります。「どうしてかな？なんでだろう」という問いを常に持つことです。これまでの生活史、生活習慣、性格がその行動・言動につながる人が多いです。例えば夕方になると落ち着かず出口を探す患者様がいました。実はその行動には、夜間から朝にかけて警備員の仕事を長年していた患者様だったという生活史が関係していました。このように一見「徘徊」と呼ばれる行動で片づけてしまいがちですが、その行動・言動には必ず理由があるのです。



ポイント②身体症状・全身症状の変化を見逃さない。

認知症の患者様は自分の身体に生じた変調に違和感があっても認識できず、「思い」を上手く言葉で表現できないことがあります。不穏だと判断すると、実は便秘、腹痛、脱水ということがよくあります。認知症の患者様は身体の変調を生じやすいことを前提に日ごろから観察、予防に努めケアすることが必要です。



ポイント③「起こっている問題」「できないこと」ではなく「正常に機能していること」「できること」に着目する。

患者様の持てる力、強みに着目することが大切です。「歯磨きの仕方がわからない」場合、ジェスチャーを交えて1つずつ伝えることで歯磨きができるようになります。「〇〇すれば〇〇できる」という患者様のもつ可能性や気を付けるべき注意点を整理することです。



ポイント④安心できる環境を提供する。

普段の暮らしとかけ離れた環境、たとえば病院の環境は、患者様にとってストレスとなりやすいです。元の暮らしを意識して不安やストレスが柔らぎ安心できる環境作り、安心できる場所。安心できる物、安心できる人の3つの視点からの環境調整が必要です。

4つのポイントを踏まえ、さらに認知症認定看護師からのメッセージです。

「認知症看護はオーダーメイド」ということです。一人ひとり性格やこれまでの人生経験、生活環境が違いうように、このようにケアするとよいという魔法のようなマニュアルは残念ながら存在しません。患者様がだすサインを見逃さず、求めていることをチームで話し合い統一した支援をしていくことです。認知症の患者様が病院という環境に慣れ、安心して治療やリハビリテーションに専念でき、1日も早くご家族や住み慣れた地域へ戻れますように「オーダーメイド看護」に取り組んで参ります。



(看護部 にわ)



まめ知識 「自宅で簡単かんたん！！ローストチキン」

花川病院のお食事で美味しい！！

と大好評のメニューをご紹介します♪

今回はオーブンがなくてもフライパンで簡単に作れる

ローストチキンをご紹介します。



◎材料 (2人分)

- ・鶏もも肉 60g 2切
- ・塩コショウ 適量
- ★和風ドレッシング 25cc
- ★塩 少々
- ★砂糖 大さじ1
- ★醤油 小さじ1
- ★ガーリックパウダー 少々
- ・サラダ油 適量

1人分	
カロリー	約 150kcal
たんぱく質	9.8g
脂質	9.4g
塩分	0.9g

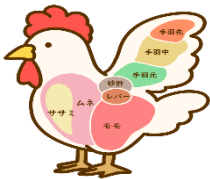
(付け合わせ)

- ・サニーレタス
- ・フライドポテト
- ・サラダ油



《作り方》

- ① 鶏肉に塩コショウをすりこみます。
- ② ボールに★を合わせて混ぜておきます。
- ③ 鶏肉を②のタレで10分程漬け込みます。
- ④ フライパンに、サラダ油を適量しいて、鶏の皮を下にして片面10分程、弱火で焼きます。
- ⑤ 皮目に焼き色がついたらひっくり返します。
- ⑥ 30秒程強火にして焼き、弱火に戻して3分程焼きます。
- ⑦ 火が通っていれば完成です！！
お好みの野菜など盛り付けて下さい。



ご家庭の余っているドレッシングを使用し
つけて焼くだけの簡単レシピです♪
ドレッシングのお酢の効果で鶏肉も柔らかく
ジューシーに仕上がります！！



鶏肉にはタンパク質が豊富です。
筋肉や皮膚、髪や爪などの組織をつくるのに
欠かせない栄養素です！！

コンビニでも手軽に買えるサラダチキンを活用して
サラダに添えてもいいですね♪♪





当院での行事を振り返って

昨年はコロナ禍3年目の年となり、感染状況が増減を繰り返す中で病棟での行事も状況を見ながら行ってきました。毎月の「ペーパークラフト」は入院中で外に出ることのできない患者様に少しでも季節を感じてもらえるように内容を工夫し行っています。例えば、11月の雪だるまのリースの時は「そろそろ雪が降り始めて冬が来るね〜」「もう来月はクリスマスか〜」と会話も弾み楽しく行っています。いつもは女性の参加が多いのですが昨年



は男性も参加される方が多く活気のある時間を過ごすことができました。

毎週行っている「出張はなカフェ」「おやつの日」も好評で特に「フルールドペーシュ」さんのパンが人気です。7月の夏祭り、9月の感謝祭の際は少しだけ志向を変え石狩市内の「徳光珈琲」さんの



コーヒーや「パティスリーアリュール」さんのサブレを患者様と直接お話ししながらカフェスタイルで行うことができ患者様の生き生きとした表情が印象的でした。

以前は当院ロビーで行っていた健康教室は密を避けるため場所を「はなリビング」で申し込み形式で行うことができました。また、少人数ですがボランティアの方にもお集まりいただいてペーパークラフトで使う材料の用意をお手伝いいただくこともでき、どちらも久しぶりに地域の方々と直接お会いしコロナ以前の日常に少しず



つ戻ってきているのが感じられる1年でした。今後も状況を踏まえてになりますがより多くの地域の皆様に参加していただけるような行事を行いたいと思います。ブログでもご紹介していきますので、是非ご覧ください。



歯間ブラシの選び方

歯間ブラシの選び方



歯間ブラシ使っていますか？いやいや爪楊枝派だよ、という方はまだまだ多いのでは？爪楊枝もいいのですが、歯肉をキズつけてしまう事も多いし、何より食べ物はとれても歯と歯の間の歯垢（プラーク）はとりきることは難しいです。



ヘッドの向きに注意！上の方を持つ

歯間ブラシはいろいろな種類があって『何を基準に選んで良いのかわからない』という質問をよく受けます。歯科衛生士としておすすめしたいのは L 字型のものが私は、挿入しやすく使い勝手が良いかと考えています。

☆サイズはどれがいいの？

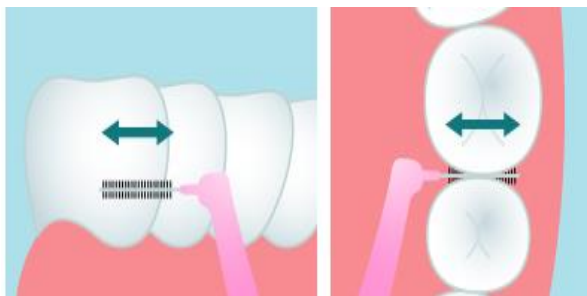
メーカーによって若干の違いはありますがほぼ変わりはなく『SSSS・SSS・SS・S・M・L』にだいたい分類されています。ただ一番の違いは持ち手の部分の形です。T字とI字の形がありますが、『前歯はI字型』『奥歯がL字型』とは言われていますが高齢者などは持ち手が長い方が使いやすいとお声を



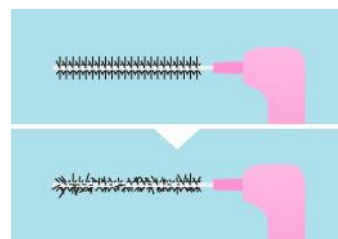
いただきます。またぴったりサイズだとはじめは上手く入れられないことも多いので**ワンサイズ小さい物**を選び上手に使えるようになってから、**ステップアップ**していくことをお勧めします。

☆上手に使うポイント

- ① 必ずはじめは**鏡を見ながら**行う。
- ② なるべく短く持ち手先がぶれないようにする。
- ③ 挿入方向は**まっすぐ平行にしななめにならない**ように注意する。



- ④ のこぎりを引くように押して引いてを3～4回繰り返す。
- ⑤ 最後はしっかり流水化で洗ってしっかり**乾燥**する。



☆取り替えのタイミングポイント

毛先がボソボソになり、毛束が抜け落ちて減ってしまったら交換しましょう。
できれば**一か月に一度は交換**しましょう。

(歯科 にしだ)

編集後記

昨年も一昨年より引き続き感染対策に追われた一年となりました。院内において行事を行ったりご家族と直接面会したり、オンライン・スカイプ面会などをしたりと少しずつ形をかえながら、普段の生活を取り戻しつつある一年でした。今年もオンライン面会でのスタートとなりましたが、安全健康第一に、職員一同、様々な工夫や感染対策をしっかり行き皆様に笑顔で過ごしていただけますよう取り組んで参りたいと考えております。本年も何卒よろしくお願い致します。

(MSW かねこ)