

# 竹内病院 だより

## 9月号

医療法人  
社団仁和会

竹内病院

宮崎市霧島2丁目260

TEL(0985)26-0123 FAX(0985)26-8791

ドクター

## Dr.に聞く!【第96回】

### 「天皇陛下のおことばから」

消化器外科医師 豊永 健二

先月、天皇陛下が全国民に向けておことばを寄せられました。ニュースでも大きく報じられ、ビデオメッセージとして天皇陛下自らゆっくりと丁寧にご意見を表明された映像が繰り返しテレビでも放映されました。私も興味深く拝聴させて頂き、そして非常に感銘を受けました。今でも宮内庁のホームページに全文がそのまま、さらに英文でも、また映像でもそのまま見ることができます。

おことばの中から私が感銘を受けたことは、何より高齢者の立場への理解と、周囲の方や我々国民へのご配慮につきます。

天皇陛下は日本人男性の平均寿命80.50歳を過ぎていらっしゃいます。それでも公務を務めながら、自らの体力の低下を日に日に感じておられたのだと思います。そのため天皇としての努めを縮小せざるを得ない状況と、現在の天皇の在り方について、どうか解決したいとの意向が伺えます。

そのうえで自分事ではなく、周囲の方や国民への影響を最小限にしたい、とのご意向がはっきり伺えました。日本人の象徴である天皇陛下自らが、日本人として一番大切にすべきことが「思いやり」であると表明されたように、私には思われました。

日本人での高齢化は進行しています。宮崎県では人口10万人あたりの高齢化率でみると全国で7番目とのことです。宮崎県内で65歳以上の高齢者が人口の40%を越えているのは現在4町村ですが、約10数年後には15市町村に拡大する見込みです。全国で百歳以上の長寿者は6万人を超え、宮崎県でも今年1000人を越える見通しです。これからの日本社会において高齢者の心身の健康や生活援助が重要課題になるでしょう。そして支える私たちも「思いやり」のところが必要でしょう。

果たして自分が年をとり高齢者になったとき、自分のことではなく関係者やお世話になった方々、そして家族への深い「思いやり」ができるだろうか、今から心配です。しかし理想として今回の天皇陛下のおことばのように、自らの言動や周囲の方々・家族への配慮には心がけたいとより強く感じました。

「思いやり」を信条とした一日本人として。

## 「院内研究発表会」

外来看護師 坂上 真喜子

院内の研究発表が8月24日に開催されました。各担当部署から研究の成果を発表しました。私たち外来も今回は発表の当番だったので、研究・発表を行いました。

外来からは睡眠時無呼吸症候群(SAS)と診断され、CPAP療法(経鼻的持続陽圧呼吸療法)を行っている外来通院の患者様を対象とし、現在の生活状況を把握することから始めました。今回調査を行ったことで、今後の指導を行う重要なご意見も多数いただくことができました。

研究発表という形式にかかわらず、患者様方のご意見に耳を傾け、個々の患者様にあった外来看護を行えるようスタッフ一同励んでいきたいと思えます。

## 「福岡ヤクルト工場見学研修会に参加して」

管理栄養士 請問 実和子

先日、福岡ヤクルト工場見学研修会に参加しました。実際に製品が出来上がるまでの生産工程を見学し、ヤクルト本社西日本支店の管理栄養士の方より「腸内環境とプロバイオティクス～からだの健康と乳酸菌～」というテーマで講義を受けました。

まず、ヤクルトの創始者である代田氏の考えとして「健腸長寿」というものがあります。これは、人が栄養素を摂る場所は腸であり、腸を丈夫にすることで長生きすることに繋がるというものです。その腸内に住む菌を腸内細菌、そして腸内細菌が集団として住み着いている様子を花畑になぞらえて腸内フローラと呼びます。腸内フローラを形成する腸内細菌は大きく3つに分けられます。1つ目はビフィズス菌等の有用菌、2つ目は大腸菌等の中間的な菌、3つ目は黄色ブドウ球菌等の有害菌です。腸内フローラはバランスが大事であり、有用菌が減り、有害菌が増えた状態が続くと病気になるります。腸内フローラのバランスを崩す要因として加齢、薬(抗菌薬)、食べ過ぎ・飲み過ぎ・偏食、ストレス等が挙げられます。腸内菌のバランスを改善し、人に良い働きをする生きた微生物のことを「プロバイオティクス」といいます。プロバイオティクスの例としてヤクルトやヨーグルト、漬物、納豆、味噌に含まれる乳酸菌やビフィズス菌があります。プロバイオティクスは生きたまま腸内に届くことで腸の運動を高めて便性を改善することや、有害菌の腸内増殖を防ぐといった効果をもたらします。

院内で患者様と話していると便秘や下痢に悩む方が多く、お腹の張りが気になって食べたくてもあまり食べられないといった声を聞くことがあります。これらの問題は講義の内容にもあったように年齢や薬の影響、これまでの食生活が関連していることが再確認できました。また、有用菌を効率的に摂るコツとして、食物繊維やりんご、バナナに含まれるオリゴ糖と同時に摂取すること、胃に食品がある食間か食後に摂ることが挙げられます。そして、すべてのヨーグルトにビフィズス菌が入っているというわけではなく、ビフィズス菌入りのヨーグルトは排便効果が高いことが分かりました。1日の摂取目安としてヨーグルトは100g(カップ1個分)、それにプラスして納豆や味噌を取り入れるということでした。今回の研修で有用菌の効果的な摂り方やどういった食品を選び、どれくらいの量を摂ればよいのかについて理解を深めることができました。今後、献立を立てる際や便秘や下痢に悩む患者様と話すときに今回学んだ内容を活かし、患者様の「健腸長寿」を目指していこうと思えます。

## 「医療安全研修会を受講して」

庶務主任 太田 次郎

8/17に院内での医療安全研修会を受講しました。研修内容はKYTについてでした。KYTとは、1) K・危険、2) Y・予知、3) T・トレーニング、の意味です。それは1)感受性を鋭くする、2)集中力を高める、3)問題解決能力を向上させる、4)実践での能力を強める、5)職場風土づくり、ということを目的としているということでした。

医療現場におけるKYTは1リスク(危険)クライシス(危機)の低減、2保全・予防、3全員参加という3原則がありこれは、ハインリッヒの法則(労働災害における経験則1つであり、1つの重大事故の背後には29の軽微な事故があり、その背景には300の異常が存在するというもの。)をもとに考えられたものであり、異常な状態や事故を防止する為に、コミュニケーション・信頼関係やチームワークサポート体制の構築が必要だということがよく理解できました。また研修の中で各部門が事故につながるような問題を提起し、それを改善することにより危険性を回避する事に取り組んでいることがよく理解できました。

最後に、この研修を受講して「～だろう」という思い込みが間違いや、重大な事故をおこす原因になりやすいので、～かもしれないという危機や危険に対する感性を常にもって行動することが大切であるという事を改めて感じました。これからはこの研修で学んだことを生かしながら業務に努めていきたいと思えます。

## 「地域連携室便り」

社会福祉士 山口 知子

当院に地域連携室ができてから2年が経ちました。相談内容を振り返ると、主に介護保険の申請手続きに関することや、退院後のリハビリについての相談を頂いております。

また、外来の患者様からの相談も増えてきておりますので、どうぞお気軽に声をお掛けください。

### 『『ストレスに負けない自分を作ろう ～私のためのメンタルヘルスケア～』に参加して』

4F病棟看護師 水木 杏奈

今回の研修は国際医療福祉大学 福岡看護学部の白石裕子先生を講師に「ストレス」を中心とした内容だった。

最初に、私たちにとっての「こころの健康」とはというのを周りの人と話し合ったりして考え、発表していった。ほとんどの人が、ストレスがない時という考え方が多かったが、人間にとって「ストレスが全くない」という状態はありえないということを知ることができた。ストレスというのは、私たちにとってマイナスになることと考えがちだが、身体に負荷をかけることによって、プラスが得られること、例えば、軽い飲酒などお酒を飲むことは、身体に害を与えてしまう(ストレスを与える)が、仕事疲れに飲む一杯は美味しいと感じるのでストレスをかけることで、気持ちは解消されるという意味の「良いストレス」も存在することを知った。

次に、看護師が抱えるストレスについて考えた。看護師は人と接する仕事なので感情を表に出すことはあまりなく、ストレスを貯めやすい。統計上、燃え尽き症候群が多い現状があることを知った。看護師は、いつ何が起きるかわからない。急変時に、看護師が慌てたり、不安になったりすればご家族はもっと不安になってしまう。看護師は、人の命の重みを感じて現場を離れてしまう人も少なくない。そのためにも、仕事と休日でもON・OFFをしっかりとすることが大切だと学んだ。仕事で貯まったストレスを自分なりの方法で解消し、患者様やご家族に不安を感じさせないようにしていきたいと思った。

最後に、ストレスとリラクゼーションについて学んだ。認知行動療法というストレスケアの方法のVTRを見て、相談者が相談室にて仕事で上司からたくさんの仕事を任せられ、自分は残業しているのに、上司は職場の後輩たちと食事に行ってしまったという話で、これは相談者からすると差別やひいきをされているようにしか考えられない。しかし、認知行動療法を行うことによって第三者から見た考えを相談者自身も考えることができ、マイナスなことだけでなく、私は実は上司に期待されているのだというプラスの考え方も生まれることを知った。

今後は今回の研修で学んだことを活かして、ストレスのコントロールをしていきたいと思う。

3F病棟看護師 川野 智保子

今回の研修では、精神的健康とは個人が自分自身の能力を認識すること、日常のストレスに対処できること、生産的かつ有意義に働き自分のコミュニティに貢献しうる良好な状態であることが分かりました。看護職者は肉体、頭脳を使うだけでなく他者の感情を扱い感情のコントロールや、表情や態度で適切な感情を演出する感情労働も求められている仕事であると感じました。

研修の中でレジリエンス(「精神的回復力」「抵抗力」「復元力」「耐久力)を高める方法として「自分の短所を長所に言い換える」ことを実践しました。その中で欠点ばかりに目を向けるのではなく自己を肯定し自尊心を高めることや、考え方を変え様々な角度から物事をとらえられるような柔軟な適応力、安定した人間関係や社会とのつながりが大切だと感じました。また、不安を抱える患者様に対し、不安の兆候を発見・認知した際にリラックス技法を実施したり、否定的な自己認知を減少させ、不適応な自動思考の修正・適応的な認知過程を促進し、不安と向き合うことを助けたりすることも看護職者の関わりとして重要であると感じました。

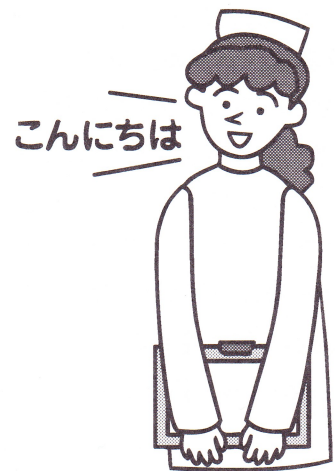
安定した良質の看護サービスを提供するために、何よりも看護師自身のメンタルヘルスをよりよく保つことが重要であると再認識しました。今回学んだことを活用し、自分自身にあったストレス対処法を実践し、心身の健康を保ちながら患者様の気持ちを前向きにできるようなかわり方をしていけるよう努力したいと思います。

初めに講師より「こころの健康とは何か」と会場の人々に質問があり、一人ひとり答えていった。ほかの人の考えを聞き、「こころの健康」とは悩みやストレスが少ない、感情を抑えずに表出できるなど個人個人で考え方が違っていると感じた。

ストレスは入浴・快眠・良い食事・充実感などの良いストレス、不眠・飢え・失敗などの悪いストレスがあり、ストレスの種類によっては適度なストレスを受けることが人にとって良いのだと学んだ。看護師が安定した良質の看護を提供するためには、看護師自身のメンタルヘルスをよりよく保つことが前提となる。しかし、医療現場は日常的に人の生死や病に関わる場であり、業務は多忙を極めている。だからこそ、看護師はメンタルヘルスをより良く保ち、自分自身の状態を把握することが大切だと思った。そして、看護師は感情労働といわれる、患者様の感情に深くかかわる専門職なので、感情麻痺などのように感情の鈍化につながる可能性もある。そのため、仕事と私生活での感情の切り替えを行い、それぞれのリフレッシュ方法を考えて、実践していくことが必要だと思った。

レジリانسでは隣の人と短所を答え合い、その答えを長所に変えていくという演習を行った。あがり症の短所を「感情が豊か」だと言い換える等の手法を学んだ。その事によって、短所も長所に変えることができ、気の持ちようで感情も変わるのだと感じた。

認知再構成法ではコラムを使用して、偏った思考が自分自身を振り返り、第三者のように一歩下がって見ることで、バランスのとれた思考に切り替える方法を学んだ。そして、様々なリラクゼーション方法を使って、燃え尽き症候群などに陥らないように、日々自分自身を振り返り、自分でできたことを誉めて、前向きに考えて、ストレスを溜めすぎないように、笑顔で看護師の仕事をしていきたいと思った。



お知らせ

10月9日(日)は在宅医となっております。診療時間は9:00~17:00です。  
また、急患の方におかれましては、この限りではありません。

関連施設

介護老人保健施設

むつみ苑

【施設定員/入所:80名 通所:20名】

施設長 面高 美津子

宮崎市池内町伊勢領1344番地

TEL(0985)39-9200 FAX(0985)39-9506

グループホーム 平和ヶ丘

TEL(0985)30-2855

グループホーム 池内の家

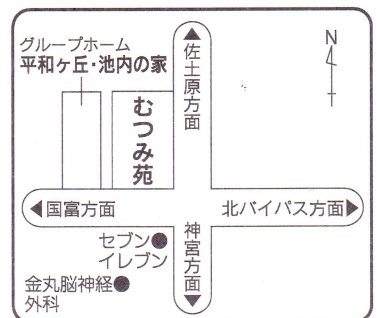
TEL(0985)39-6623

大宮在宅介護支援センター

TEL(0985)36-3170

宮崎市大宮地区地域包括支援センター

TEL(0985)61-1789



呼吸器外科・呼吸器内科・消化器外科・外科  
内科・肛門外科・循環器内科・放射線科  
リハビリテーション科

保険医療機関

医療法人社団 仁和我



竹内病院

理事長 竹内 茂

〒880-0032 宮崎市霧島2丁目260番地

TEL(0985)26-0123 FAX(0985)26-8791 URL: <http://www.zinwakai-takeuchi.com/>

診療時間

- 平日/午前8時30分~正午  
午後1時30分~午後6時
- 土曜日/午前8時30分~正午
- ※急患は随時受付いたします※
- 休診日/日曜・祝祭日
- 健康診断、随時受け付けております。

