

とがちばれ

社会医療法人 博愛会

No.121

ご自由にお持ちください



特集

社会医療法人へ移行
地域と共に新たなスタート

お薬のはなし

ポリファーマシーって？

博愛会レシピ

鮭de老化防止・高血圧予防

トピックス・イベント

高校生看護体験

あかしやごどもお仕事体験

インフォメーション

この葉T-MES

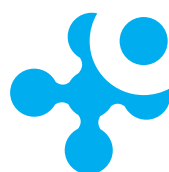
これまでこれからも地域と共に

社会医療法人として新たなスタート

9月1日から社会医療法人となり、より高い公益性が求められる『社会医療法人博愛会』として新たなスタートを切りました。

これまで同様に地域にとって有益な医療・介護の在り方を追求し、高齢になっても、病気になっても住み慣れた地域で暮らし続けられる医療と介護、福祉が連携した体制づくりと、誰もが安心して暮らせる街づくりに貢献してまいります。

新しい取り組みが1つスタートし、10月15日に『博愛会グループSDGs構想プロジェクト』が発足しました。プロジェクトリーダーを除き、一般的にミレニアル世代（1981年～1996年に生まれた世代）と呼ばれる2019年時点で38歳以下の世代の若いメンバーが集まりました。



博愛会は持続可能な開発目標（SDGs）を支援しています



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



SDGsとは持続可能な世界のための17の目標です。

スウェーデンで15歳(当時)の少女が同国の国会の前で3週間も座り込みをしたことに注目が集まりました。彼女は「大人が効果的な地球温暖化対策をとらない」ことに抗議し学校をボイコットすることを始めたのです。この運動は世界に広まり「学校を休むなんて何事か」という大人の意見に「将来のために勉強しなさいと言われても、このまま気候変動が進めば未来はない、何とかしないと」と反論しています。

当会のプロジェクトには未来への共感として「こんなことやっていこうよ」「このように行動しようよ」「こんな施設をつくらうよ」などバックカスティングの考え方で若い力の発想を期待しています。

SDGsは意外と身近なことにつながっており、博愛会として取り組むこんなところからもゴール達成に貢献できるのではないかと考えております。

地域の皆さんに信頼される博愛会であるよう、職員一同、全力で努力致します。

プロジェクトリーダーからコメント



開西病院 地域連携部 相談課
課長 外山 史教

我々世代は日本が既に先進国と言われている時代に生を受け、開発途上国はどこか遠くの国のこととして育ってきました。プロジェクト発足からSDGsを調べることから始め、世界はこれまで感じていなかったことが不思議なくらい多くの課題を残しながら現在に至っていることを学びました。

プロジェクトの進捗としては、情報収集をしながら企画立案をしている段階ですが、取り組む我々もこの地域で暮らす生活者です。地域の皆さんと共に歩み続ける博愛会グループとしてSDGsに貢献できる活動をしていく所存です。今後とも宜しくお願い申し上げます。



ポリファーマシーって？

近年、「ポリファーマシー」という言葉が注目されています。

様々な疾患を抱えている高齢者において複数の医薬品が処方されることは少なくありません。今回はポリファーマシーについてお話します。



開西病院 診療技術部 薬剤科
科長 田中健太郎

ポリファーマシー

ポリファーマシーは、「poly」+「pharmacy」で「多剤併用」を示す造語が由来となっており、「多剤服用の中でも害をなすもの」をポリファーマシーと呼びます。

何剤からポリファーマシーとするかについては明確な定義はありませんが、一般的に6種類以上がポリファーマシーの目安とされています。

高齢になると、複数の持病を持つ人が増え、処方される薬も多くなります。「70歳以上の高齢者では平均6種類以上の薬を服用していた」という調査結果もあります。



ポリファーマシーの問題点

ポリファーマシーによる問題点として明らかなのが薬剤費の増大です。医療経済への悪影響だけでなく、患者負担の増加にもつながります。また、服用する（またはさせる）手間や、飲み忘れの増加、残薬の問題にもつながります。そして、最も大きな問題は薬物有害事象の増加です。

薬物有害事象

薬との因果関係がはっきりしないものを含め、薬を投与された患者に生じたあらゆる好ましくない、あるいは意図しない徴候、症状を薬物有害事象と言います。

高齢者では、処方される薬が6種類以上になると、薬物有害事象を起こす人が増えることがわかっています。



高齢者に多い副作用 ● ● ●

高齢者は多くの薬を使うと副作用が起きやすく、また重症化するおそれもあります。

高齢者に起きやすい副作用のひとつが、ふらつき・転倒です。高齢になり筋力や感覚機能が低下すると、睡眠薬や降圧薬のようなめまい・ふらつきが起きやすい薬を服用することで、身体を支えきれずに転倒することがあります。5つ以上の薬を服用することで転倒のリスクが増加するという報告もあります。転倒による骨折をきっかけに寝たきりとなり、場合によっては寝たきりが認知症につながる可能性もあります。また、これら以外にも、物忘れやうつ、せん妄、食欲低下、便秘、排尿障害などが起きやすくなるため注意が必要です。



ポリファーマシー (多剤併用) をなくし 副作用を減らすために



薬をむやみに欲しがらない

病院は病気や健康をみてもらうところで、薬をもらいに行くところではありません。本当に必要な薬かどうか、医師に薬の量と数についてよく相談してみましょう。

使っている薬は必ず伝えましょう

病気ごとに異なる医療機関にかかっている場合、きちんと使っている薬を伝えないと、薬が重複したり増えすぎたりすることがあります。お薬手帳は1つにまとめて医師や薬剤師に必ず伝えましょう。



かかりつけ薬局をもちましょう

各病院から処方された薬をそれぞれ違う薬局で受け取ると、重複処方や飲み合わせのチェックをすることが困難になります。薬をもらう薬局を1つにするすることで、薬歴だけでなく副作用やアレルギーの有無などの患者情報が一カ所に蓄積され、処方薬を適切に管理することが可能になります。

鮭 de 老化防止・高血圧予防 recipe



鮭には色々な種類がありますが、日本で一般的な鮭というと白鮭を指します。白鮭のことを「秋鮭」「秋味」と呼び、この時期が旬です。産卵のために川に戻ってくる直前の鮭が、脂がのって美味しい状態になります。



関西病院 診療技術部 栄養科



管理栄養士
田村 優妃



調理師
真壁 幸子

美

鮭の栄養的特徴として、良質なたんぱく質が豊富で消化・吸収が優れています。脂質には老化防止や高血圧、心筋梗塞予防効果がある必須脂肪酸のDHAやEPA、免疫力の向上や美肌効果が高いアスタキサンチンも豊富に含まれています。

旨

栄養価の高い日本で大人気の鮭は一年中手に入り、頻りに食卓に並ぶ食材ですが、この時期の鮭は、一年の中で一番おいしい状態の生の鮭がスーパーでも比較的安価に手に入ります。この機会を逃さず生の鮭を堪能していただければと思います。是非作ってみてください。

秋鮭の焼き浸し

材料(1人前)

秋鮭の生の切り身	80 g
片栗粉	3 g
しいたけ	15 g
ぶなしめじ	15 g
まいたけ	10 g
ゴマ油	2 g
塩	少々
こしょう	少々
醤油	6 g
みりん	3 g
砂糖	1.5 g
だし汁	150 c c
ごぼう	お好みの量
茄子	40 g
サラダ油	ごぼう・なす揚げ用
大根(おろし用)	お好みの量
おろし生姜	少々
万能ねぎ	少々
糸唐辛子	少々

作り方

- 1 昆布とかつお節でだし汁を作っておく
- 2 鮭全体に片栗粉をまぶす
- 3 茄子は乱切り、ごぼうは薄くスライスし、油で揚げる
- 4 鍋に、だし汁・調味料を入れひと煮立ちさせる
- 5 フライパンにごま油を熱し、鮭を皮目から焼く(両面)
- 6 5のフライパンで焼き上がったものを炒め塩コショウする
- 7 器に鮭・茄子・きのこを盛り、3のだしをかけて水気を切った大根おろし、しょうが、万能ねぎ、ごぼう、糸唐辛子をのせて完成です

調理師のアドバイス

- ・鮭は片栗粉をまぶして焼くと水分の蒸発を防いで、ふっくらと焼きあがります。(焼きすぎ注意!)
- ・ごぼうチップスは焦げ付かないよう、火力に気を付けて揚げればサクサクした食感に仕上がります。



トピックス&各施設からのお知らせなど

高校生看護体験

7月30日(火)・31日(水)・8月1日(木)



勤労観、職業観の育成の場、次世代を担う人材育成の面から地域における社会的な役割、職場の活性化、地域貢献といった意味を持った取り組みのひとつです。

当院の看護体験では、白衣に着替えていただき、手術室、放射線科、薬剤科などの院内見学、協働する医療ソーシャルワーカーの講義、吸引シミュレーターを使った喀痰吸引の実技、点滴投与速度の調整の仕方や、病棟では昼食の配膳などの介助補助に入らせていただいております。医療現場で働く看護師の姿を間近で感じたことを、進路、職業選択の際に役立てていただけたらと考えております。

病院見学会

8月2日(金) 【開西病院】



看護師、准看護師、看護学生を対象とした病院見学会を開催しました。院内見学や病院概要説明、看護部の教育体制や福利厚生の説明や、開西病院で働く看護師との交流会を行いました。



当法人では、随時職場見学を受付けておりますので、お気軽にお電話下さい。
【お申込み】博愛会 法人本部
0155-38-7204

こどもお仕事体験

8月4日(日) 【あかしや】



あかしや夏祭りとのコラボ企画で、こどもお仕事体験会を開催しました。医療・介護の現場で働く職種の中から、看護職・リハビリ職・介護職を体験。お仕事をした分の「ガメー」という専用通貨のお給料をもらった子供たちは、特設の縁日で「ガメー」を使って駄菓子の購入や、くじ引きを楽しみました。制服での記念写真も、祖父母と一緒に撮影されたり、大変喜んでいただけました。

永年勤続表彰

9月2日(水) 【開西病院】



開西病院の他、介護老人保健施設あかしや、ヴィラかいせいなど各事業所においても、永年勤続表彰を行っております。

博愛会では、毎年9月に5年、10年、15年、20年の永年勤続者の表彰を行っていません。長きに渡り、地域の皆さんと共に博愛会を支え、活躍されてきた職員の功績を称え、理事長より賞状と記念品が贈呈されました。受賞された職員の皆さん、健康に留意されて、今後も変わらぬご活躍を期待しております。

看護復職セミナー

9月6日(金) 【開西病院】



随時職場見学を受付けておりますので、ご希望の方はお気軽にお電話下さい。

【お申込み】
博愛会 法人本部 ☎0155-38-7204

復職をしたいと考えているが、ブランクがあり不安な方、どんな病院が気になる方などが、普段着で気軽に参加していただけるセミナーです。院内見学や、看護技術体験(注射・採血)・電子カルテの操作、整形外科専用機器の体験、ME機器説明、就職相談などを行いました。昼食には、開西病院自慢の病院食の試食もいただきました。

第8回 コムニ寄席

10月9日(水) 【ヴィラかいせい】



コムニ寄席に関するお問い合わせは、下記までお電話ください。
【お問合せ】
博愛会 法人本部 ☎0155-38-7204

介護老人保健施設ヴィラかいせいで、落語会を開催しました。ヴィラかいせい会場で念願の初開催となりました。春風亭一蔵さんの嘶に、ヴィラかいせいに笑い声が響きました。笑いは長寿の秘訣とも言われています。次回第9回コムニ寄席は、3月下旬この葉おとふけ会場を予定しております。是非ご来場、ご期待ください!

ことの葉 TIMES

特定施設入居者生活介護 ことの葉 おとふけ 令和2年3月開設

温かな言葉と
心のふれあいを大切に
安心のある穏やかな生活を
サポートします



ご相談受付中

10/11

三階まで躯体工事が
すすんでいます。



受付窓口は
広く開放的
です！



沿道の
イチョウ並木も
綺麗だねえ

研修室と
広く使えますね

ここが
ふれあいホール
だね！

奇席やコンサートなど
みなさんに楽しんで
いただきたいですね！

11/12

最上階の五階まで躯体工事が
すすんでいます。

二階の浴室、シャワー浴室
の防水工事がはじまっています。
窓が二面にあって、明るい
ですね。



どんな人が利用できるの？

60歳以上の方ならどなたでも。
「要支援」「要介護」認定を受けられている方、
どの市町村にお住まいの方でもご利用いただけます。

どこにあるの？

音更町木野大通西13丁目1番11
クロスタウンおとふけ内にあり
ます。木野大通14丁目バス停
より徒歩2分です。

周辺には、商業施設や公園があり、
緑豊かで活気のある環境で、
余暇活動や外出などを楽しむ
ことができます。



お気軽に
お問合せください

特定施設入居者生活介護

ことの葉

おとふけ

開設準備室
担当 しかうち

0155-31-5108