



ときわ会の四季 秋号

(No.82)



- 写真：海鳥
- 敬老会
- 蕎麦打ち職人来園
- 予防接種のお知らせ

特集

- 医療法人ときわ会が取り組む高齢者総合診療のご案内
ときわ会病院 理事長 永山 亮造 …… P 3
- 予防医学で元気になる⑳ = 想念と感情 =
外科 峯岸 晶子 …… P 4



医療法人ときわ会の理念 ときわ（永遠）の愛

「ときわの愛」とは職員一人一人がそして法人全体が、利用者の求める心の安らぎと身体の健やかさを心から手伝えることです。

理念実践のための3S（信頼・職員・施設）

1 信頼の確立

- 1.1 各職員が利用者第一主義を徹底します。
- 1.2 自治体・関係施設・組織との連携を推進します。
- 1.3 地域住民の保健から緩和医療までの包括ケア体制の向上を目指します。

2 職員の資質の向上

- 2.1 職員各人が心身の健康管理を徹底します。
- 2.2 情報開示（説明・同意・応需・安全・守秘・非差別など）を推進します。
- 2.3 医療関連職員として職務遂行能力の向上を目指します。

3 施設設備の高度充実化

- 3.1 職員各人が経営基盤の安定化を徹底します。
- 3.2 法人施設相互の連携を推進します。
- 3.3 施設特性を発揮する設備の向上を目指します。

患者様の「権利」と「ご協力」のお願い

ときわ会病院は安全な医療と快適な療養生活をお送り頂くために、患者様に以下の権利をお約束します。またご病気の日も早い回復のために以下のご協力もよろしくお願い申し上げます。

権利

- 1 病気や健康に対して十分な情報・説明・教育を受ける。
- 2 十分に説明された検査や治療方法を、自分で選び決める。
- 3 自分が納得する計画的チーム医療・看護・介護を公平に受ける。
- 4 自己の尊厳とプライバシーが守られる。
- 5 上記の権利を得られない場合は、病院などに苦情を申し立てる。

ご協力(義務)のお願い

- 1 病気を治すのは患者様ご自身の責任であり、ご自身の心と体の力です。病院の仕事は患者様自身が病気を治すことへのお手伝いであることをご理解ください。
- 2 一日でも早い心身のご回復を目指し、患者様ご自身も病院職員と共にチーム医療・看護・介護に参加する義務があることをご理解ください。

敬老会

9/11（水）令和6年度敬老会が行われました。施設長からのお祝いの言葉のあと、賀寿者16名に事務長より表彰状が手渡されました。ワイシャツにネクタイを締め「これ着るの何年振りかなあ」と、働いていた頃を懐かしんでいる方もおられました。皆さんこれからも健やかに過ごしてくださいね。



蕎麦打ち職人来園

敬老会のお祝いメニューのために、いつも給食でお世話になっている日清医療食品より蕎麦打ち職人がやってきました。一度にできるのが15人前ということで、なんと朝6時から打ち始めたとのこと。最後には粉から麺になるまでの工程の実演もあり、鮮やかな手つきで丸い生地が薄く四角く伸ばされ、あっという間に細い蕎麦になる様子に皆さん釘付けでした。利用者さん2名が麺を切る工程に挑戦。重い包丁に苦戦しながらも綺麗に切ることができました。打ちたての蕎麦にケーキも付いた特別メニューは皆さんに大好評でした。



予防接種のお知らせ

当院では、インフルエンザ予防接種、新型コロナワクチンを
令和6年10月1日（火）より開始いたします。曜日・時間は下記の通りです。
※各市町村より助成が出ない方は令和6年11月1日（金）より接種可能です。

インフルエンザ予防接種

実施日：（月）～（金） ※土曜日は接種できません

時間：15:00～16:30

※当院かかりつけの方は、定期受診時に接種できますので、受付にお声がけ下さい。

新型コロナワクチン

実施日：（月）、（水）、（金） ※土曜日は接種できません

時間：15:00～16:30

※新型コロナワクチンは定期受診時に接種できません。

上記の時間のみ接種可能です。



令和6年9月20日
ときわ会病院 病院長

医療法人ときわ会が取り組む高齡者総合診療のご案内

ときわ会病院 理事長 永山 亮造

わが国を含む多くの国で、高齡者は65歳以上と定義されますが、65歳は過ぎても活動的な人は多く、高齡者扱いをすること・されることに対する違和感は多くの人が感じるところです。日本老年学会、日本老年医学会では近年の高齡者に関する種々のデータを検討し、65～74歳を准高齡者、75～89歳を高齡者、90歳以上を超高齡者、のような区分を提案しています。

元気な高齡者が増えた一方で、日本では高齡者の比率が増加しています。青森県でも65歳以上の人口は全体の34%程度、75歳以上は17%であり、この割合は今後も増加する見込みです。人口流出の多い本県では、高齡者を支える働き手が減ってゆくことも心配です。高齡者の生活をどのように支えてゆくかは医療にとどまらず大きな問題なのです。

通常の内科診療では症状を病気（病名）という概念で分類して、いかに効率よく治療するかを考えます。しかし加齢にともなって病気の数が増えてくると症状は複雑化します。また体力や認知機能などの状態によって治療法を変える必要があります。家族構成などの社会環境も人それぞれ大きく異なっており、介護が必要となった高齡者を支えるための工夫も必要です。高齡者の診療・介護では、若年、壮年者に比べて、より多くの要素を考えに入れて対応する必要があるのです。

ご高齡者の診療・介護の問題としては例えば、次のようなことがあります。

- ・ 様々な症状が同時に現れたり、症状が漠然としたりしているためにどこで診てもらったら良いのか悩む。
- ・ 持病や認知症があり、体力も弱いため若い方と同じ治療は難しいのではないか。
- ・ いくつもの病院に通院するのが大変で、薬の数も多い。
- ・ 足腰が弱る、物忘れがひどい、食事でもせる、などで今までと同じ生活ができなくなる。
- ・ 人生の最後を穏やかに迎えたい。

ここに挙げた問題以外にも、様々な心配や悩みを抱えているご高齡者やご家族がおられます。これらの問題に対して私たちは、医療法人ときわ会（ときわ会病院、介護老人保健施設 明生園、ときわ会訪問看護ステーション）で行う医療・介護に「高齡者総合診療（高総診）」という考え方を導入しました。

ご高齡になって、持病があったり、体力や理解力が若い頃と違ってきたりしても、それぞれの状態に応じて適切な検査・治療や介護の方法をご提案します。もちろん体力や気力が充実している方に関してはより高度な治療を目指して、大学病院などへご紹介することもできます。認知症の方には、たとえ理解力は低下しても感情は保たれていることを念頭に置いて対応します。高齡者を介護しているご家族が一時的に体や気持ちを休めるための、患者様の短期的な預かり入院（レスパイト入院）を行っています。

私たち、医療法人ときわ会には、各科の専門医、看護・介護師、薬剤師、リハビリスタッフ、栄養士など熱心なスタッフが揃っています。ご高齡の患者様であってもご本人のお考えやお気持ちを尊重し、ご家族の方にも寄り添いながらすべてのスタッフが連携して医療・看護に力を尽くします。病院の受付会計や施設設備にも気を配り、利用しやすい施設になるよう努力いたします。

医療法人ときわ会の高齡者総合診療の入り口としてときわ会病院の内科、外科それぞれに高齡者総合診療科外来を開設しています。医療や介護でお悩みのご高齡者やそのご家族には、一度ときわ会病院の高齡者総合診療科外来を受診していただくことをお勧めします。

また、患者さま、ご家族様と医療法人ときわ会を繋ぐのは「地域医療連携室」です。ときわ会病院の受診方法が分からないときや、診療・介護についての相談はお気軽にときわ会病院地域医療連携室までご連絡ください。地域医療連携室の連絡先を文末に記しておきます。

ときわ会病院地域医療連携室

電話：0172-65-3771（代表）

Fax：0172-65-4039

Eメール：tkhp-soudan@tokiwakai.or.jp

予防医学で元気になろう③① = 想念と感情 =

外科 峯岸 晶子

人は、たった一秒の間に50以上の想念が頭に浮かんでいるといいます。お腹すいたな、そういえば昨日あんな事言われたな、来週の日曜はどこ行こうかな、etc,etc,,,,自分では気がついていない想念も山ほどあるわけです。

集中しなくてはいけないことがあるのに他の想念が湧いてきて邪魔すると、必ずミスします。大事な発表中なのに一瞬違うことを考えてしまったり、頭が真っ白になる、というのはこれです。頭の中が「失敗したらどうしよう、わからないことを質問されたらどうしよう、あ、あれはどうだっけ、あれ、思い出せないぞ!、バクバクして心臓が口から出そうだ!」など数限りない不安や恐怖で頭が満員になっている状態が、「真っ白になってる」です。では、なぜ大事なことに集中できず、そうになってしまうのでしょうか?

それは「想念には感情がくっつく」からです。たくさん湧いてくる想念の一つに感情が飛びつくと、どんどんそれに対する次の想念が湧いてきて感情もエスカレートします。まだ起こっていないことにも願望、不安、怒りなどの感情がつのっていきます。感情が煽られるとそれに引きずられて冷静さを失い、物事に集中できなくなり、正しい判断ができなくなります。ネット詐欺などはこれを巧みに利用し、人の願望、不安を煽って人のお金を巻き上げようとしているわけです。

願望、不安、怒りなどが大きくなっていると感じた時は、まず「あ、自分で感情を膨らませてるな」と気づくことが大切です。客観的に自分を見られたことで、感情の暴走がストップします。

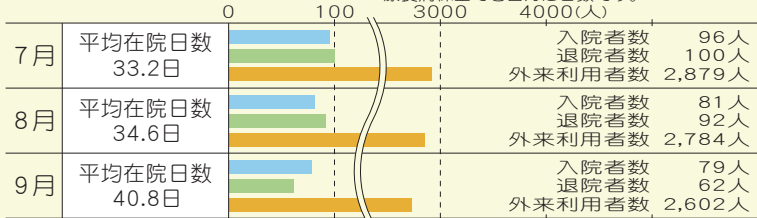
とにかく頭に浮かんできた想念に感情を持たせないこと、感情から自分を切り離すことが大切です。その場を一旦離れ、外やトイレに出て深呼吸するもよし、大きな声を出すもよし、なんか飲むもよし、PCからは一旦離れる。自分なりの切り離し方を見つけましょう。



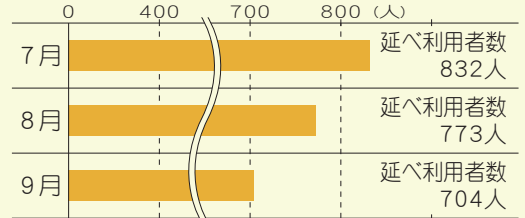
医療法人ときわ会病院 各施設の利用状況

ときわ会病院 利用者数

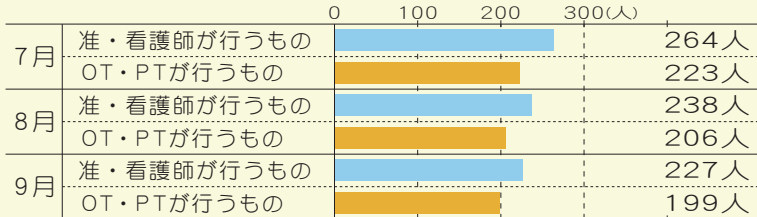
※平均在院日数は一般・回復期リハビリ病棟・療養病棟全てを含んだ日数です。



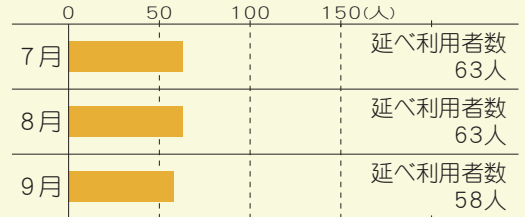
通所リハビリテーション 利用者数



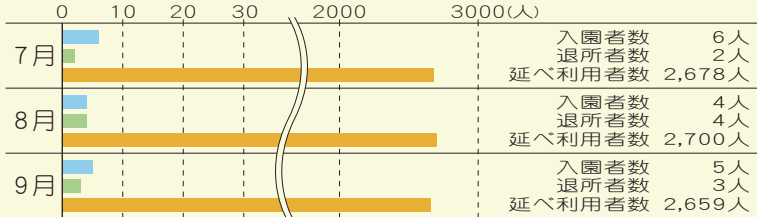
ときわ会訪問看護ステーション 延べ利用者数



居宅介護支援事業所 利用者数



介護老人保健施設 明生園 利用者数



編集後記



故郷札幌の、高校の帰りに幾度となく歩いた中島公園の中に、1958年に建てられた札幌天文台があります。すすきのにも近く、今は大都市の街の光で天文台としての機能は果たせなくなってしまいましたが、ここに来るといつも、私が子供のころに見た満天の星やこの小さな天文台の活躍に思いを馳せて、しばらく立ち尽くしてしまいます。氷囊だ水分だ!と騒いでいた暑い夏も過ぎ、気づけば岩木山の冠雪がすぐそこに迫っています。皆様、よき実りの秋をお過ごしください。
峯岸 晶子

