

## 特集 海外から日本の医療を考える

はじめに

▼はじめて▲▲▲  
昨年の11月、海外研修に参加し、最先端の医療を行っているアメリカとカナダを訪れました。アメリカとカナダは医療制度が異なっているとはいえ、日本の保健医療・福祉・看護の分野に大きな影響を持つ国です。研修では両国の様々な医療・福祉機関を視察し、大いに刺激を受け、気持ちを新たにすることができました。今回はその研修についてご報告したいと思います。

### 一視察を通して驚いたこと

#### 様々なスタッフの存在

日本と比較すると、様々な職種のスタッフ（医師、看護師、薬剤師、事務職員、理学療法士、看護助手、ハウスキーピング、医療ソーシャルワーカー）などが働いていました。医療の高度化に伴い、一つの職種が様々な知識や技術をカバーすることが難しくなっているといえます。

#### 医療・福祉機関が抱える問題

##### 【看護師の高齢化】

視察した施設で働く看護師の平均年齢が50歳ということに驚きました。アメリカ・カナダとも看護師不足が深刻な問題となっています。日本でも少子化が進んでいますので、同じような状況が起こり得ると考えられます。

##### 【財政難】

カナダでは医療コストの増大による財政難が大きな問題となっています。高齢化や技術の高度化などが医療費を押し上げる主な要因となっており、公的保険の改革や拡充の検討、財政の立て直しに大きな選択が迫られている状況です。

#### ボランティアの多さ

アメリカで視察した老人福祉施設の一つでは職員数はさほど多くありませんでしたが、700人以上のボランティアがこの施設を支えています。お国柄、ボランティア精神が根づいており、学校の修学単位に盛り込まれているなど、福祉活動に関することは特別なことではなく、ボランティアが施設を支えているといっても過言ではありません。

## 新任先生紹介



皆さん、こんにちは。眼科診療を担当している向野由賀利です。以前診察にいられた築山末来先生の後任として、昨年6月からお世話になっております。外来ではなく、病棟の患者さん中心のお仕事は普段余りないことだったので、始めは少し戸惑いましたが、最近は皆さんのお顔も覚えて、楽しく診察させていただいています。

長期入院の方が多く中で、大勢の方がお困りになられている症状は「めやに」だと思います。お薬が必要な場合もありますが、点眼であっても長期にわたって抗生物質を使うことは好ましいことで

はありませので、洗眼や兎眼対策などで対応できたらと考えています。

院長先生に細隙顕微鏡や単眼倒像鏡をご準備いただきましたので、眼底検査が可能になりました。「糖尿病で眼科にかかっていないけれど、入院中で外来受診ができない」という方でも入院中の経過をみることもできます。ただし、より精密な検査や治療はどうしても眼科での治療が必要になりますので、お体が元気になる、退院されたら、きちんと受診していただきたいと思っています。

目は直径約2.4センチメートルの小さな臓器で、命に関わることは稀です。それでも、できれば物はきれいに見えた方がいいと思いますし、めやに、ごろつき、充血などの鬱陶しきもない方がいいと思います。一月に1、2度の診察ですが、皆さんの目の健康と入院生活が少しでも快適になるよう、お手伝いできればと思っています。これからもよろしく願います。

## 通所リハビリテーション日記

# 新しい活動始めました

私たちスタッフは、「利用者の方々」に不安を与えず、安心して楽しく通える通所作り」という目標のもと、日々活動しています。今回は、そんな私たちの活動をご紹介します。

### 活動1 お飲み物のサービスを行っていただきます！

おやつときの飲み物メニューとして、「コーヒー・紅茶・緑茶」の3種類をご用意しています。利用者の皆さんがお好きなものやその日の気分に合わせてお選びいただけます。今後は新たなメニューを検討しながら、楽しいティータイムにしていきます。

### 活動2 通所合唱団ができました！

通所では、毎日帰りに歌を歌っています。伴奏は職員がキーボードで行うことが多いのですが、ピアノ経験のある利用者の方がいらつると、ほかの利用者の方がそれに合わせて自然に指揮をしてくださったりと楽しい時間を過ごしています。



### 活動3 季節感を大切にしています！

室内は季節に合わせて環境づくりを心がけています。レクリエーションの時間などを利用して、利用者の皆さんと一緒に室内を飾る様々なものを作成しています。作品を作ることで、日頃はあまり使わない手先を動かす、ほかの方との共同作業を通してコミュニケーションを図ることを目的としています。

また、クリスマスやひな祭りなどのイベント時にはご自分の作品を作って、ご自宅に持ち帰っていただいています。



スタッフ一同、皆さんに楽しく通所へお越しいただけるように考えています。皆さんもご要望やご提案がございましたら、お気軽にお声をおかけください。



食生活の欧米化、過食、便利生活がもたらす運動不足などにより、生活習慣病の方が多く見られるようになり、生活習慣病の原因とされる肥満、特に腹部の脂肪が増えるタイプの肥満は動脈硬化が進みやすく、循環器系の病気にかかりやすくなります。これらを防ぐには、まずバランスの良い食生活が大切です。



近年では、食生活の欧米化、過食、便利な生活がもたらす運動不足などにより、生活習慣病の方が多く見られるようになり、生活習慣病の原因とされる肥満、特に腹部の脂肪が増えるタイプの肥満は動脈硬化が進みやすく、循環器系の病気にかかりやすくなります。これらを防ぐには、まずバランスの良い食生活が大切です。

では、私たちは、何をどれだけ食べたらよいのでしょうか？その目安をイラストで示すものとして、「食事バランスガイド」(厚生労働省・農林水産省決定)が作られました。

「食事バランスガイド」には、国民一人ひとりが具体的な行動を起こせるよう、食事の望ましい組み合わせやおおよその量が分かりやすく示されています。また、料理や食品が5グループに分類されており、グループごとに決められた量(1日分)を摂取することで、自然にバランスのとれた食生活ができるという便利なものです。

食事は年齢・性別・活動量によって変わります。自分自身の1日分の適量を把握して、肥満の予防や改善に活用していきましょう。

### リハビリテーション科から

## 毎日のリハビリ運動のススメ

リハビリを受けている患者の皆さん、リハビリ以外でも体を動かしていますか？リハビリスタッフと行う運動も大切ですが、自宅やお部屋でできる運動を毎日続けることも非常に大切です。

体を動かさないでいると、体力が低下し、筋肉が衰え、関節が固くなります。体を動かさないで起こる症状をまとめ「廃用症候群」といい、リハビリの主な目的は廃用症候群の予防だといえます。入院中、一生懸命リハビリして獲得した機能も退院後の生活が不活発だと徐々に体力が低下して、寝たきりになってしまう恐れがあるのです。寝たきりを防ぐためにも、活動的な生活を送りましょう。

例えば、寝たまま両膝を立て、お尻を上げたり、足を上げたり、腰をひねったりといった運動を無理せず、毎日こつこつ続けるうちに体が少しずつ慣れてきます。簡単な体操でも無理をせず、毎日続けると廃用症候群の予防になります。スタッフ一同、日々患者の皆さんの生活機能の向上に取り組んでいます。皆さんもリハビリ以外の生活の中でできることから始めてみてください。

## 誠意・信頼・安心

理念

基本方針

- 1・患者さんの意志と権利を尊重した医療の提供
- 2・患者さんと医療情報を共有し、患者さん本位の誠実な医療の推進
- 3・質の高い医療を提供するために職員の教育・設備の安全・保守管理の徹底
- 4・患者さんが継続して、一貫した受診が出来るよう地域医療機関との緊密な連携