

ご自由にお持ち帰り下さい



## 幸せを支える医療とケア .....1

新しい取り組みについて 自助と互助	2
北中城若松病院外来待ち時間・外来環境アンケート調査結果報告	3
こころのサプリメント…あなたの幸せとは?	4
Medeical Healthy Recipe…冬におすすめ!! 牛乳・ヨーグルト効果	4
沖縄のインフルエンザは年中行事!	5
かかりつけ医をもちましょう~ 2020 年度診療報酬改定の動きから~	6
「北中城若松病院療養者の権利」について	6

2020  
116  
号





Wakunami's Voice

# 幸せを支える医療とケア

アガペ会理事長  
涌波 淳子

新年あけましておめでとうございます。2019年も神様と皆様に支えられ、アガペ会としての働きを全うすることができ、心より感謝いたします。

今年は、介護保険制度が開始されて20年目となります。急激に進む少子高齢化対策として「走りながら考える」とスタートした制度でしたが、20年経った今でも課題を抱えて走り続けているような気がします。

さて、昨年、主治医として関わったふたりの方をご紹介します。

1人目は、経鼻経管栄養が入って転院して来られた方です。ご本人の事前指示書で「進行性の病になり、家族の事が分からなくなったら経管栄養を含むすべての医療を中止してほしい。自分が決定する能力が無くなった時には息子の決定に委ねる」と書かれていました。米国在住の息子さんと県外に住む娘さんとの話し合いで、半年後に息子さんが来沖される時に管を抜くことが決定し、その間、米国から送られてきたご本人が好きだったと言う香水の香りと音楽に囲まれてすごされ、毎月、娘さんが来沖する時にインターネット電話を通じ息子さんも面会をしてくださっていました。そして、半年後、予定通り安らかに天に召されました。

2人目は、胃瘻、気管切開をされている重度の寝たきりの方です。カンファレンスの中で、この方の好きな食べ物や飲み物はとの会話から「久米島の親戚が作っている泡盛」を毎日喜ばれていた事が分かり、主治医の許可の中で、その方の唇に泡盛を乗せる事となりました。初めて泡盛を唇につけた時、何年も反応のなかった方の唇がパクパクと動き、ご家族が喜ばれ、そのご家族の喜びがスタッフの喜びへつながりました。これらはほんの一例にすぎませんが、アガペ会の中では、心に残る場面がいくつもあります。そして、それは、いつもご本人とご家族とスタッフが共に心を通わせて作り上げる医療とケアの結果のような気がします。

現在アガペ会では、1例目の患者さんが米国でおこなったような、自分の意思を伝えられる間に今後の自分の医療やケアについて決める「もしもノート」、ご本人の生きる意味や幸せを探る「生きがいマップ」や「ひも解きシート」、そして、認知症の方が人として尊重されて幸せに生きられるための「パーソンセンタードケア」等様々な取組をおこなっています。

医療保険や介護保険等は、あくまでも「箱もの」にすぎず、その仕組みに「愛の心」を注ぎ込んではじめて「人を幸せにする制度」が完成します。アガペ会は、今年も「ご本人やご家族の幸せを支えるための医療と介護」を皆様と一緒にめざしていきたいと思います。今年もどうぞよろしくお願ひいたします。

## 新しい取り組みについて **自助**と**互助**

### 宜野湾市老人福祉センター

宜野湾市の老人福祉センター（赤道、伊利原）では、新しい取り組みが行われておりますので、ご紹介いたします。



**赤道老人福祉センター**では現在行われている健康相談に加えて、宜野湾市包括支援センターぎのわんによる生活相談が開始されています。介護保険や介護予防の相談、地域の中で心配な高齢者の方の相談など、幅広い相談を受けることが出来るようになりましたので、ご気軽に相談下さい。

(相談日は第2と第4木曜日の午後1時半～3時半)



**伊利原老人福祉センター**ではサークル会員による地域自治会へのボランティア訪問活動が始まりました。日頃の練習の成果を自治会のミニディサービスで披露する一方で、参加後の感想を聞いてみると、「楽しかった」「不安はあったけど、やって良かった」「高齢者の方がどのように地域の中で過ごしているのか参考になった」「逆に元気をもらった」など肯定的な意見が多く聞かれました。

### 今後、ますます進む高齢社会では「**自助**と**互助**」が大切と言われています

自分だけの力、「**自助**」にはどうしても限界があります。年老いて身体が思うように動かなくなっていく高齢期に、自分ひとりだけで何とかするという考えでは、気持ち（モチベーション）も続かないこともあります。行き詰った時のサポートが必要であり、時には、ご自身がサポートする側に回ることもでき、その役割を持ち続けられるような人と人同士が支え合う「**互助**」が大切ではないでしょうか。

是非、両センターで「**自助**と**互助**」に取り組んでみませんか。

### アガペ会の様々な職種による「アガペ会健康講座」を行っています

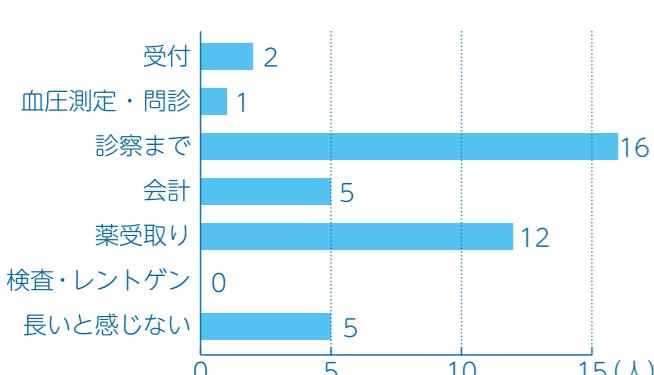
この健康講座は健康作りの講義（1時間）と実際に体を動かしての体操（1時間）を10回シリーズで行い、糖尿病や認知症など、病気に関する事から、食事、介護保険制度と幅広く学ぶことができます。是非にご利用ください。（詳しくは各センターまでお問い合わせ下さい）

●赤道老人福祉センター ☎893-6400 ●伊利原老人福祉センター ☎890-7131

## 北中城若松病院外来待ち時間・外来環境アンケート調査結果報告

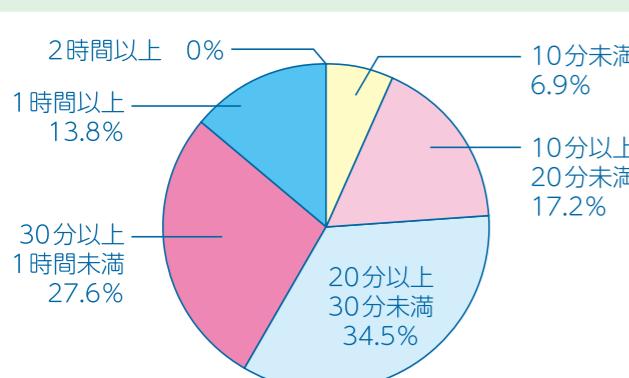
医事課 外間 亮史

当外来では、毎年7月から8月に良い環境づくりを目指し、療養者・ご家族を対象とした「待ち時間アンケート調査」を行なっております。今回は52名の方から回答をいたしましたが出来ましたので、アンケートの結果をご報告いたします。



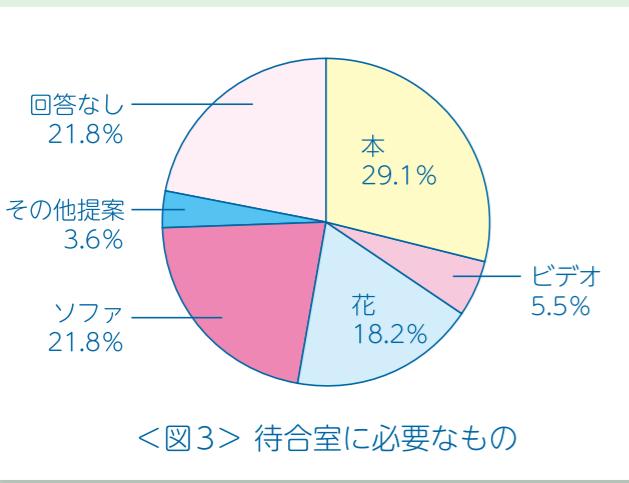
<図1> 待ち時間が長いと感じた場所

今回アンケートで、「待ち時間が長いと感じた場所はどちらですか」という質問に對して、「診察まで」「薬の受取り」「会計」の順となりました。また待ち時間については大半の方が「1時間未満」と回答される中、一部「1時間以上待った」といった回答もあるため、この結果をふまえ外来部門で改善できることはないと話し合いました。(図1・図2)



<図2> お待たせした時間

少しでも気持ちよく待ち時間を過ごして頂く為に何が必要かという問い合わせで「本」「ソファ」「花」といった声を多数いただきました。これまで本についてもご意見をいただき、図書室と連携して書籍を設置していますが、今後は種類を増やす等の検討が必要と感じています。また、今年は「花」という意見も多くありました。花の種類や置く場所などを再度検討していきたいと思います。(図3)



<図3> 待合室に必要なもの

今後とも療養者やご家族の皆様が安心して気持ちよく、質の良い医療が受けられるよう、これからも外来部門で協力し、より一層努力していきたいと思います。  
アンケートにご協力いただきました皆様、誠にありがとうございました。

## あなたの幸せとは？

チャプレン室 長濱 カンナ

私の友人が言いました。「うちは貧乏だけど、家族でワイワイガヤガヤとして、親戚から見ると幸せそうに見えるんだって。確かに幸せだし、家(ウチ)は楽しい。」

友人の父親は障害をもっており、そのため、就職の選択の幅が狭く、その中から、やむを得ず今の仕事に就いたそうです。厳しい社会で生きていけるようにと、ご両親は、子供たちに対してのしつけには大変厳しかったそうで、普通に反抗期はありました。友人はそのようなご両親を尊敬しています。

「家庭の貧困」「父親の障害」「厳しさ」これらの言葉だけを見ていると、負のイメージしか感じられません。しかし、苦労や厳しさはあっても、家庭の中で愛情を受けていました。そのような親を信頼し、安心して過ごせるごとに、幸せを感じている友人を通して、聖書のみことばが思い浮かんできました。

一切のかわいたパンがあって、平和であるのは、ごちそうと争いに満ちた家にまさる。

(箴言17:1)

## 冬におすすめ!! 牛乳・ヨーグルト効果

栄養課  
喜友名 幸

年末・年始にかけイベントが続き、アルコールを摂取される機会が増えます。また、インフルエンザ等も流行するこの時期におすすめのが「牛乳」「ヨーグルト」です!! 今回は牛乳・ヨーグルトの効果についてご紹介します。



### ◆牛乳……二日酔い予防

アルコールは胃で吸収されます。牛乳は胃の酸で固まり、一時的に胃の中で膜を作り、アルコールの吸収を妨げます。また、アルコールを肝臓で分解する際に、エネルギー源としてたんぱく質が必要となります。牛乳には良質なたんぱく質が含まれている為、肝臓の働きを高め、アルコール分解を手助けする作用があります。とは言え、飲み過ぎは厳禁です！飲酒される際は適量を楽しく飲みましょう。

### ◆ヨーグルト……インフルエンザ予防

腸は体の免疫システムの大部分を占めます！！腸内環境を整え、免疫機能を高めましょう。様々な種類のヨーグルトが店頭に並んでいますが、乳酸菌にも相性があります。まずは同じヨーグルト 200gを日安に 2 週間摂り続け体調の変化を見て見ましょう！

# 沖縄のインフルエンザは年中行事！

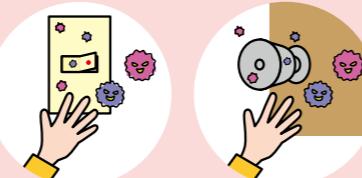
ICT（感染制御チーム） 山田 義岡

## 家族がインフルエンザ！どうする家庭内感染対策

インフルエンザが流行しています。一般的にインフルエンザにかかるないようにするために、「感染経路を絶つ」ことです。インフルエンザにかかるのは、原因であるウイルスが体内に入り増殖してしまうことで、感染しないためにはウイルスを体内に入れないようにしようとする対策です。

### ● 接触感染

咳やくしゃみでウイルスを含む唾液や鼻水が手などにつき、それがドアノブなどの共用部を介して他の人に広がっていく感染経路です。この経路での感染を防ぐには、**予防の定番「手洗い」**が有効です。



私達はドアノブ、テーブル、食べ物、洋服などなど身の回りのいろいろな場所を手で触ります。そして、その手で目や髪の毛、口元、頬、鼻など自分の顔まわりも触ります。もし、ウイルスが口などに入れば感染につながります。家族看病した後は手を洗って下さい。このとき、タオルは感染者と共にしない方がよいです。手洗いが不完全な場合、タオルにウイルスが移りタオルを介して家族に感染が広がるためです。

※アルコールの方が消毒効果・保湿効果が高く推奨します

### ● 飛沫感染 ※飛沫は1～2m以内

咳やくしゃみでウイルスを含んだ唾液の飛沫が飛び散り、それを別の人気が吸い込んでしまう感染経路です。ではこの経路から侵入を防ぐには、どうしたらよいでしょうか？答えはとてもシンプルで、「とにかく離れる」「マスクの着用」。咳やくしゃみの飛沫の飛距離は、およそ1mくらいです。そのため、安全をみて2mくらい感染者から離れていれば、飛沫を吸い込みません。



基本的には看病のとき以外は、感染者を隔離（部屋をわける）し、飛沫を浴びないようにします。また、食事などで同じ部屋で過ごす場合、感染者が壁際で壁に向かって座る、といった工夫も有効です。同じ食卓を囲むと、どうしても距離が近くなりがちです。なるべく距離をとり、顔の向きを互いに真正面にしないようにすることで、飛沫を吸い込むリスクを減らすことができます。

眠るときも別室にするのが理想ですが、同じ部屋であれば、枕の向きをそろえて並んで寝るのではなく、互い違いにするだけでも、相手の顔からの距離が取れるようになります。そして、マスクの着用も大事なこと。「咳をする人はマスク着用」をしましょう。ウイルスを周囲に飛沫しないことで、接触感染の経路が断たれます。

アガペ会ホームページでは  
求人に関する新しいページ  
**「いつかはアガペ」を開設いたしました**  
<http://www.agape-wakamatsu.or.jp/afteragape/>



# かかりつけ医をもちましょう ～2020年度診療報酬改定の動きから～

医療福祉相談課 久場 由佳乃



大きな病院\*を受診するとき「かかりつけ医からの紹介状（診療情報提供書）」が必要です。紹介状なしで大きな病院を受診した場合、通常の初診料とは別に5,000円、再診では2,500円（保険適用外・全額自己負担）上乗せになります。

来年度の診療報酬改定では入院ベッド数が、200床以上の病院も対象にする事が検討されています。医療制度上、医療機関を受診するとき、まずは診療所やクリニック等のかかりつけ医に相談・受診し、その上で専門的治療が必要となれば大きな病院へ紹介される流れとなるためです。

かかりつけ医をもつメリットとして「患者の健康状態を継続的に把握しているためアドバイスが受けられる」「入院・治療が必要な場合は適切な病院を紹介してくれる」等が挙げられます。どのような病気があり、どんな薬を内服しているのかがわかる、かかりつけ医からの紹介状は重要で、紹介状を元に大きな病院を受診することで、より精度が高い診療を受けることができ、その後の治療にも影響してきます。日頃から気軽に相談・受診ができるかかりつけ医をもちましょう。

\*大病院（地域医療支援病院）とは…  
入院ベッド数400床以上有する大学病院や総合病院

## 「北中城若松病院療養者の権利」について

①個人の人格を尊重した医療やケアが受けられます。

個人の人格、価値観などが尊重され、医療従事者との信頼と協力関係のもとで医療やケアを受けることができます。また、終末期ケアを受ける際もできる限り個人の尊厳が保たれ、あらゆる可能な助力を受けることができます。

②必要な医療やケアを平等に受けられます。

社会的身分・人権・宗教などの差異、または障がいの有無に関わらず、必要な医療やケアを平等に受けることができます。

③充分な情報を得ることができます。

ご自分が受けている医療やケアについて、理解できるまで説明を求めることがあります。またご自分の診療録の開示を求めることができます。

④自己決定が尊重されます。

充分な説明と情報提供を受けた上で、自由な意思にもとづいた治療方法の選択、決定が尊重されます。また自己決定の際に、主治医以外の意見（セカンドオピニオン）を求めるすることができます。

⑤個人の情報は守られます。

診療に関する個人の情報は守られます。ご本人の承諾なくして、直接関わる医療従事者以外の第三者に対し開示されることはありません。

ただし法的義務のある場合や生命の危機に瀕する場合は、その限りではありません。

※なお療養者ご本人が、明確な意思表示をできない場合でお困りの際は、医療福祉相談課または病棟課長に遠慮なくご相談ください。



### アガペ会理念

## アガペに生かされ、アガペに生きる

わたしがあなたがたを愛したように、あなたがたも互いに愛し合いなさい（聖書 ヨハネ福音書13章34節）

### 北中城若松病院

〒901-2395 沖縄県北中城村字大城 311  
☎/098-935-2277 FAX/098-935-2272

- ・一般病棟
- ・回復期リハビリ病棟
- ・認知症治療病棟
- ・特殊疾患病棟
- ・認知症デイケア あしゃぎ
- ・認知症疾患医療センター ☎/098-975-6122

### 介護老人保健施設 若松苑

〒901-2314 沖縄県北中城村字大城 327  
☎/098-935-5858 FAX/098-935-5807

- ・入所療養介護
- ・短期入所療養介護
- ・若松苑デイサービス

### 地域医療包括ケアセンター

#### 複合型高齢者施設 ふれあいの里 若松

〒901-2311 沖縄県北中城村字喜舎場 360-1

- |    |                      |   |
|----|----------------------|---|
| 3F | サービス付高齢者住宅 アガペファミリエ  | } |
|    | 住宅型有料老人ホーム ケアホーム アガペ |   |
| 2F | ファミリーデイサービス アガペ      | } |
|    |                      |   |

- 1F ファミリークリニックきたなかぐすく  
☎/098-935-5517 FAX/098-982-0708

- |     |   |
|-----|---|
| B1F | 通所リハビリテーションきたなかぐすく ☎/098-982-0717               |
|     | 訪問看護ステーション若松 ☎/098-935-5818                     |
|     | 訪問リハビリテーションきたなかぐすく ☎/098-923-3154               |
|     | ヘルパーステーション若松 ☎/098-935-5202                     |
|     | ケアプランステーション ゆい<br>☎/098-935-3066 · 098-935-5968 |
|     | 地域医療包括ケアセンター事務所 ☎/098-935-3093                  |

クリニック以外の事業所のFAXは098-935-5855（共通）

#### 小規模多機能ホーム若松 きたなかぐすく

〒901-2316 沖縄県北中城村字安谷屋 1346番地1 (1F)  
☎/098-982-0181 FAX/098-982-0183

#### グループホームわかまつ

〒901-2314 沖縄県北中城村字大城 418-2  
☎/FAX/098-935-1021

#### グループホーム若松 ぎのわん デイサービス若松 ぎのわん

〒901-2201 沖縄県宜野湾市新城 1-20-6  
☎/098-892-5104 (グループホーム) FAX/098-892-5111  
☎/098-892-5105 (デイサービス) (両施設共有)

#### 小規模多機能ホーム若松ぎのわん

〒901-2206 沖縄県宜野湾市愛知 2-3-2  
☎/098-892-1673 FAX/098-943-1085

#### 宜野湾市地域包括支援センター ふてんま 新オレンジサポート室

〒901-2202 沖縄県宜野湾市普天間 1-9-3  
☎/098-943-4165 FAX/098-943-4067 (ふてんま)  
☎/098-943-4085 FAX/098-943-4702 (新オレンジサポート室)

#### 宜野湾市赤道老人福祉センター

〒901-2205 沖縄県宜野湾市赤道 1-5-17 ☎/098-893-6400

#### 宜野湾市伊利原老人福祉センター

〒901-2221 沖縄県宜野湾市伊佐 4-3-17 ☎/098-890-7131