

ご自由にお持ち下さい



日本医療機能評価機構
第JC423号 認定病院

ポリファーマシーについて 1

グループ回想法について	2
人生会議	3
ホームページリニューアルのお知らせ	4
「グループホームわかまつ」事業所移転のお知らせ	4
こころのサプリメント…足を洗われ、心を洗われ	5
Medical Healthy Recipe…ローリングストック	5
療養者の思いに寄り添って・	6
北中城若松病院 理念・基本方針	6





ポリファーマシーについて

北中城若松病院 院長 當銘 正彦

ポリファーマシーという言葉をご存じだろうか。直訳すると「沢山の処方薬」という意味ですが、医学的には単に使用薬剤が多いことに加えて、潜在的に不適切な処方が含まれている、同効薬が重複している、或いは本来使用されるべき疾患に対して必要な薬剤が処方されていない、こと等も含むと定義されています。

ポリファーマシーが生じる要因として、高齢化による複数の疾患や症候の合併、それに伴う複数診療科・医療機関の併診、薬剤の副作用に対する薬剤の追加等々です。

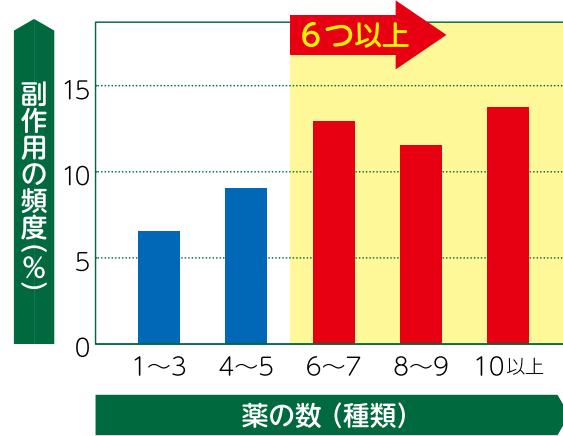
ポリファーマシーによって生じる問題点は何といっても薬物有害反応(薬害)の増大ですが、薬物-薬物間、或いは薬物-疾患間の相互作用の為に医療費の増大や死亡率の上昇が指摘されています。急性期病院の入院症例では6～15%に薬害を認められ、また高齢者の入院の3～6%は薬害であると言われます。高齢者の薬害は多臓器に出現するし、重症例も多いことが特徴で、長期入院の要因にもなっています。また高齢になる程薬害は発生しやすく、60歳未満に比べて70歳以上では1.5～2倍の出現率と言われており、ポリファーマシーのはずは高齢者医療において極めて重要な課題であります。

米国ではマーク・ビアーズ医師により1991年に「ビアーズ基準」が公開されました。これは高齢者に不適切な医薬品とは、
①高齢者において不要に高い危険性があり、他に代替の医薬品がある医薬品
②特定の病態において避けることが望ましい医薬品

の2種類に分類し、不適切な薬剤処方を明確にする基準を示したものであります。これに倣って、日本でも2008年にビアーズと共に「日本版ビアーズ基準」を公開していますが、その認知度は余り高くありません。わが国でポリファーマシーへの関心が高くならない背景には国民皆保険制度で患者の医療費の負担が比較的軽いことがあり、他方では医師の技術料よりも遙かに薬剤費に偏重した診療報酬制度が決定的な温床になっているのです。

一般的に6剤以上の薬を飲むとポリファーマシーと判断されます。下記の図からも分かる様に、6剤以上から薬害が優位に増えています。従って6剤以上の薬を飲んでいる方は是非、主治医と減薬の可能性について相談されることを勧めます。とりわけ二か所以上の医療機関を受診されている方は、必ず「お薬手帳」を持参して相談されて下さい。但し、勝手に薬を中断するのは良くありませんので、ご注意を！

薬の数と副作用の頻度



(東京大学 研究チーム調べ)

グループ回想法について

北中城若松病院 リハビリテーション部 赤嶺 政信（公認心理師）

認知症高齢者は、ものごとへの興味や関心が乏しいことが多く、内向的で引きこもり状態になりやすいと言われています。このことは、ますます認知機能の低下につながり、認知症の症状を悪化させてしまうことになります。しかし、どんなに重度の認知症患者にも残存認知能力があります。その部分に働きかけ情動活動や知的活動の活性化を図る必要があり、その意味で心理療法的なアプローチがたいへん重要なと考えています。

近年、認知症高齢者への心理療法のひとつとして回想法またはリアリティオリエンテーション（RO法）が普及しています。回想法は、治療者が高齢者の長い人生の間に起こったさまざまな思い出に対する回想に「よき聞き手」として関わり、適切な介入を行うことにより、高齢者の心理的安定を援助する手法です。現在、当院の認知症治療病棟では、認知症患者の孤独感の緩和や、情動の安定、残存機能の発揮、覚醒性の向上を目的としてRO法と音楽を取り入れたプログラムを実施しています。

RO法では、当日の新聞を読み聞かせて、事件や地域の話題を提供します。日付の確認、生年月日の再認識を試みます。音楽では、参加者の求める歌を選び歌詞をみながら伴奏に合わせて歌います。その時には季節ごとの歌も取り入れます。

回想では各回ともテーマを設定します。テーマはメンバーの興味関心に沿って決め、季節ごとの行事もテーマに加えていきます。

グループでの会話の様子を紹介します。ここでは実際に用意した回想のヒントになる物を提示しながら話題を提供します。

施設内の畠で収穫したネギをみながらの回では、E氏は「ビラ（ネギ）の種類にはジービラ、チリビラ（ニラ）、ニービラ（ノビル）がある」。J氏は「ナチョーラ（海人草）は小学校で虫下し用として飲まされた」というように、知っている知識や過去の経験を、記憶を蘇らせながらの会話が展開されます。

またエイサーの季節ではコッケイ役の話のやりとりからF氏はサナジ（ふんどし）をカナジ（髪）と聞き違えて、髪の話題を始め周囲は笑いに包まれることもありました。回想療法では思わぬ方向に会話が展開することもあります。

対話による回想の場面では、リラックスした雰囲気の中で、各回のテーマを糸口にして各々の体験が語られています。個人がつくりあげた長年の生活史、育った環境に触れることにより、参加される方をよりよく理解していくことができると考えられます。回想法のプロセスの中でみられる患者の生き生きとした表情と言動のなかに、参加者の心の状態や人との関係性を見るすることができます。





訪問看護ステーション若松
管理者 安次富 瞳子

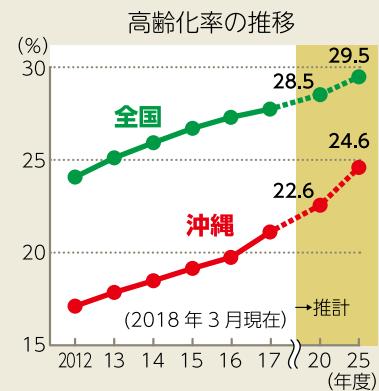
訪問看護ステーションは、平成4年に制度化されました

訪問看護ステーション若松は、平成7年(1995年)5月に開設され、現在に至っています。訪問看護ステーションの役割は、在宅療養の支援で、対象者は軽度の方から寝たきりの方、小児から高齢者まですべての年齢層にわたっています。その人の状態に合わせた支援を提供し、在宅療養を支えることが目的になります。

今回は、その中でも主に高齢者とその支援における課題を考えてみたいと思います。

超高齢化社会

沖縄県は、全国平均より高齢化が緩やかですが、2018年には65歳以上が人口の21%を超える「超高齢社会」に突入しました。そして2021年には22.6%、4年後の2025年には24.6%と、実に4人に1人が高齢者という状態になる事が予測されます。また、医学の発展と共に平均寿命はどんどん長くなっています。2019年には、女性：87.45歳 男性：81.41歳と男女共に更新したとのことですが、日本は世界でも女性が第2位、男性が第3位の長寿国となっています。



終活

このような超高齢社会においては、介護と医療の問題が深刻になってきます。しばらく前から「終活」という言葉を耳にするようになりましたが、調べてみると2009年頃から使用されていて、2012年には流行語大賞にも取り上げられているそうです。それだけ人生の終末期における準備は人々の感心を集めているようになっているのだと思います。

「終活」と言うと、女性は身の回りの整理(断捨離)を始め、男性は遺言状を書くのだそうです。これらは、残される家族に迷惑をかけ

ないための準備と言えるでしょう。とても大切なことですが、もっと大切なことがあります。それは、自分自身が「人生の最期の時にどのように過ごしたいか」を考えることです。人生の最期の時において、私たちは様々な選択を迫られます。例えば、「介護が必要になった時、自宅で過ごしたいのか施設に入りたいのか」、「ごはんが食べられなくなったら胃ろうをするのかしないのか」、「人工呼吸器をつけないと生命の維持ができない場合、人工呼吸器をつけて延命したいのか」等々…。

課題

私達、訪問看護が関わっている利用者の中には、残念ながらもうご自分の意向を表明できない方もいらっしゃいます。その場合私達は、その方を良く知るご家族や知人に聞くことになります。ここで大事なのが、ご家族の希望ではなく、「もしもご本人が意思表示できるとしたら、何を希望されるか」を確認することです。しかし、意向が十分把握されていることは少なく、ほとんどのご家族が明確な

答えを持っていません。訪問看護に限らず、医療福祉従事者ににとって、ご本人の意向に沿った過ごし方を模索するのが、高齢者の支援をする上での課題のひとつになっています。

もしも、ご本人がお元気な頃にご自分の意向を十分伝えていたなら、ご家族にとっては選択をする上で大きな助けになることでしょう。しかし、そうでないならご家族は判断に迷われます。

最期の時に、自分自身が希望する過ごし方ができるように、ご家族が十分に自分の意向を理解し、そのように対応してもらえるように、今から準備をしていきましょう。あるいは、親御さんの意向を確認しておきましょう。改まって話し合いをするというよりは、折に触れ、そのことを話題にして、何度も話し合うことが良いと思います。そのような話し合いをすることを『人生会議』と呼んでいます。

ホームページリニューアルのお知らせ

このたび、アガペ会のホームページをリニューアルいたしました。



セキュリティをしっかりとさせ、より見やすく、使いやすいホームページを目指して、デザインやメニュー構成を見直しました。また、スマートフォンやタブレットでの表示にも対応し、幅広いデバイスから見やすいように改善いたしました。

今後も内容の充実や改善に努め、分かりやすく使いやすいホームページを目指してまいります。



リニューアルに伴い、一部ページのURLが変更となっております。ブラウザの「お気に入り」などに登録されている場合は、新しいURLへの変更をお願いいたします。

<https://www.agape-wakamatsu.or.jp>

「グループホームわかまつ」事業所移転のお知らせ

このたび、「グループホームわかまつ」は2021年4月1日より下記の場所へと移転し、グループホーム2単位(18室)として開始致します。引き続き、顔なじみの職員が対応させていただきますので、今後とも「グループホームわかまつ」をよろしくお願い致します。

【移転先】〒901-2311 北中城村字喜舎場360番地1 2F ※電話番号、FAX番号は変更ありません

足を洗われ、心を洗われ

チャプレン室 伊是名 雅弥

「足を洗う」と言う言葉があります。悪い仲間から離れる。好ましくない生活をやめて改めることを意味する言葉です。

聖書の中にも足を洗ったできごとが記されています。最後の晩餐の席でキリストが立ち上がって、たらいに水を汲んできて弟子たちの足を洗われたのです。当時の履き物は皮でできた靴底をひもで足に結びつけたサンダルでしたから、外出から帰って来るときには、足は道路のほこりや泥で汚れました。家の戸口には水がめが置いてあり、家の主人やお客様が来ると召使いが足を洗い、手ぬぐいで拭きました。

弟子たちの足を洗われたキリストの姿に召

使い、しもべとなって人々に仕える謙遜さと愛を見ることができます。足というのは、私たちの人生を表しているのではないでしょうか。それぞれの足にはその時代を生きてきた多くの想い出があると思います。喜びの時もあれば、苦しみ、つらい悲しみの時もあったと思います。

その積もり積もった苦しみや悲しみ、罪をキリストはすべて十字架で担って下さり、洗い清めて下さいました。神の愛は傷ついた心を癒やし、赦しと和解を与えます。心が洗われ、変えられたときに、他者との関係も愛を軸とした関係へと整えられていきます。



チャプレン室
「こころのサプリメント」

Medical
Healthy
Recipe

ローリングストック (食糧品について)

若松苑 栄養課主任
内嶺 みゆき(管理栄養士)

「ローリングストック」とは、ご家庭に買い置きをしている食糧品を日常の料理に使いながら、使った分だけを買い足していくことをいい、消費と購入を繰り返すことで食糧品の鮮度を保ち、「いざ！」というときにも日常生活に近い食生活を送れることになります。

今回は缶詰、インスタント食品のストック食品を使ってできる超簡単な「魚汁」のレシピをご紹介します。



魚汁

- さばの水煮（缶） 1/2
 - インスタント味噌汁 1 包
- 【作り方】**
- ① 器にさばの水煮（缶）、インスタント味噌汁をいれる
 - ② お湯 150ml を注ぎ、かき混ぜる



だしの効いた美味しい「魚汁」が出来上がります。
栄養豊富なさば缶の缶詰パワーも期待出来ますよ!!

療養者の思いに寄り添って・・

第2病棟（認知症治療病棟）
看護課長 山下 美津子

第2病棟は、認知症症状のために、自宅や施設での療養が困難になった方の症状を緩和し、穏やかな生活が送られるように支援をしています。

入院生活は、療養者の方にとってストレスがかかりやすい環境ですが、その中のご家族との面会は何よりも嬉しい出来事の一つです。待ち焦がれたご家族と面会する時の嬉しそうな笑顔はたまりません。しかし、コロナ禍の現在、ご家族との面会は制限され、WEB面会や窓越し面会となり、療養者の方やご家族の皆さんは寂しく辛い思いをされている事と思います。

療養者の方は、最近の記憶は薄れても、ご自分が輝いていた年代や役割の記憶は残っています。「子供が帰ってくる時間だから・・」「孫を迎えるに行く」「ご飯を作らないと・・」と夕方になるとそわそわして落ち着かなくなる方がいます。このように、ご家族へ思いを巡らす様子をみると私達も切なくなります。

今は、コロナが1日でも早く終息し、療養者とご家族が自由に、触れ合える日々が来ることを願っています。ご家族と会えない間、療養者の方の不安が少しでも和らぐよう、病棟スタッフで寄り添いながら安心できる療養環境づくりに努めてまいりたいと思います。



新型コロナウィルス感染対策の為、面会制限を行っております。

詳細はホームページでご確認下さい。

北中城若松病院 理念・基本方針

【理念】

老いていく人たちに共感をもち、この方達の身体と心と魂をも、共に支えていける病院

【基本方針】

「何事でも自分にしてもらいたい事は、他の人にもそのようにしなさい」（聖書 マタイ7章12節）

1. 必要かつ十分な医療をめざします
2. 個人の尊厳を尊重した医療サービスをめざします
3. 療養生活すべてがリハビリテーションととらえ、療養者の豊かな生活実現のために努力します
4. 社会資源を十分に活用し、御家族、地域社会と協力連携を取ることで家庭復帰やより適切な生活の場を考えます



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 ☎/098-935-4165

2F …… グループホームわかまつ ☎/FAX/098-935-1021

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

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

B1F …… 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

☎/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)

看護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

<https://www.agape-wakamatsu.or.jp>

※今号で使用している写真はご本人の同意を得て掲載しております

