

# VOICE

【ヴォイス】

Vol. **30**  
2021-2022 WINTER  
December, January, February, March

**VOICE**  
**特集**

## きつこう会多根訪問看護ステーション20周年 新所長就任

リレーメッセージ / 睡眠時無呼吸症候群について  
From 高精度放射線治療センター / 新規CT装置「SOMATOM go. Sim」を導入  
連携クリニック / 医療法人緑龍会 内藤医院、ひらいけ内科  
多根記念眼科病院 / オウハンエンコウって何？  
多根クリニック / 保健指導のご案内  
亀望会 / 少人数単位での食事提供の取り組みについて  
居宅介護支援事業所より / 訪問診療について  
HAPPY.RECIPE / アップルスイートポテト  
INFORMATION



多根訪問看護ステーション

# 「自宅で過ごしたい」という 切実な思いをかなえ その人らしい暮らしを支援する “かかりつけ看護師”

きつこう会多根訪問看護ステーションが設立されて、今年で20年。そんな節目となる年に就任された木田里美新所長に、同ステーションの取り組みや地域における役割についてお話をうかがいました。



## 利用者さんの望む生活を支援

介護保険制度がスタートした翌年の2001(平成13)年、きつこう会多根訪問看護ステーションは設立されました。しかし、きつこう会での訪問看護サービス自体は1994(平成6)年から始まっており、私は1995年ごろより兼務で携わってまいりました。

そもそも私が多根総合病院に勤めたのも、訪問看護をしたいという思いがきっかけです。以前勤めていた病院で、末期がんの女性患者さんを担当したときのこと。まだ子育て世代の若い方で、家に帰りたいと思われていたはずなのに、気管切開をしていたり医療的な処置を要する状態だったため、帰れないということがありました。当時の医療制度や在宅での看護体制、また私自身が看護師になりたてで経験不足だったため、自宅退院に向けて調整する能力もない。そんな状況に「忸怩たる思いを抱えたまま働いていました。数年後、多根総合病院の一部署として訪問看護が始まることを知り、こちらに入職しました。実際に訪問看護に携われることで、とても充実感を得られたことを覚えています。

利用者さんは、病棟に入院されているときにご自宅に戻ってからは、まったく違う表情を見せてくれます。ご自身ももっとも安らぐ環境

で、望む生活を送っていただく。そのための支援をする仕事にやりがいを感じています。

## 大規模施設だからこそその強み

訪問看護では、主治医の指示書に則りケアをご提供します。点滴や栄養を摂取するための経管の管理、人工呼吸器の管理など、必要な医療的処置は利用者さんそれぞれで異なります。こうした処置のほかにも、生活環境や生活状態を観察するのも役割の一つです。

入退院を繰り返していらっしゃるような方は、生活の中に何か問題があるはず。どんな生活をしていて、何が問題なのか。実際に見て分析し、改善を促す。こうして利用者さんが望む場所で生活を続けられるよう、医療的な面から支援しています。

当ステーションは機能強化型Iの認定を受けており、17名の看護師が在籍する大規模ステーションです。一般的にはスタッフ数が7名程度の施設が多いので、全国的に見ても大規模な部類に入ります。また、多根総合病院と連携がとりやすいのも特長の一つ。入院中の状態や病態の情報を正確に共有でき、在宅に移られてからの看護をよりスムーズ

ズに行うことができます。

また、多根総合病院は急性期病院のため短期間で退院される方が多くいらっしゃいますが、大規模な施設だからこそそういったケアでもスピーディーな対応ができると言えるでしょう。また緩和ケア病棟もあり、最期は病院ではなく自宅に帰りたい、あるいは逆にある程度まで自宅で過ごして、最期は緩和ケア病棟に入りたいといった要望にも、病院と連携しながら利用者さんに合わせて対応しています。

## 有資格者在籍で看護がスムーズ

私が訪問看護認定看護師の資格を持っているほか、特定行為研修を修了した看護師も在



きつこう会多根訪問看護ステーション  
所長

**木田 里美**  
Satomi Kida

<経歴>

- 平成3年 関西電力病院附属高等看護学院 卒業
- 平成6年 多根総合病院 入職、病棟勤務
- 平成13年 訪問看護ステーション 入職
- 平成28年 訪問看護認定看護師資格取得

## 訪問看護って？

在宅の患者さんをケアし、  
生活の質を守りながら医療  
をご提供いたします。

前ページでご紹介いたしました訪問看護  
についてより詳しくご説明いたします。

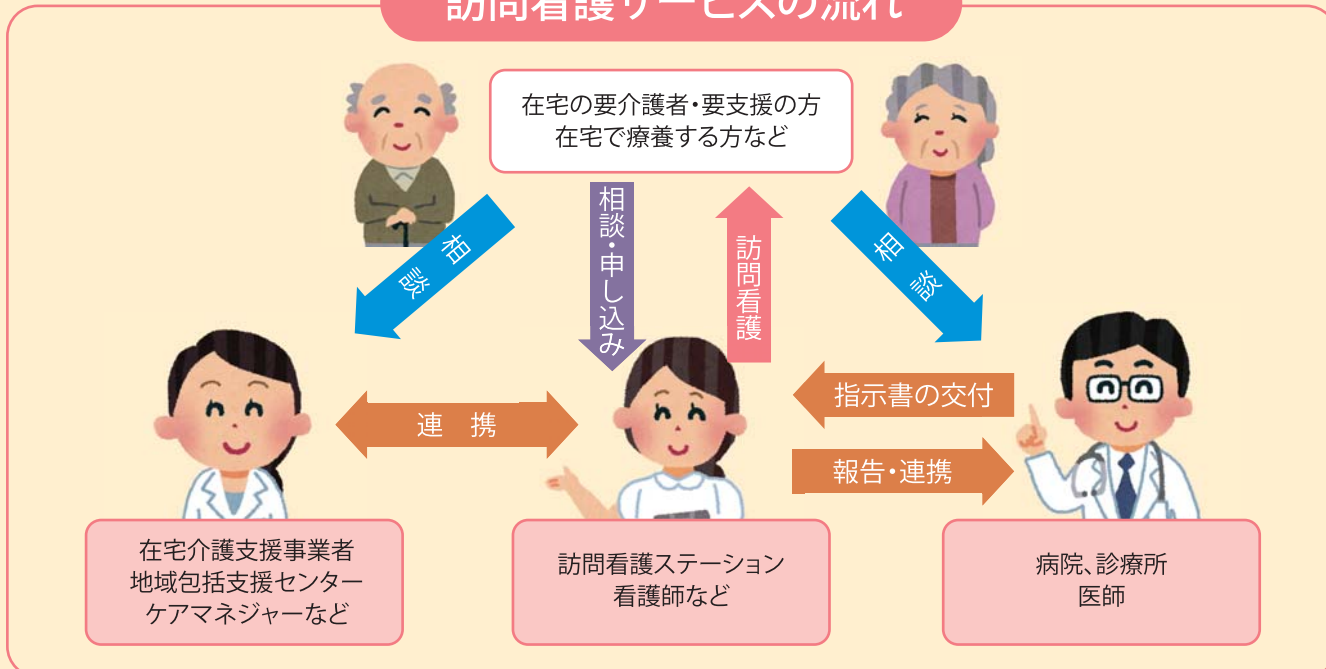
### 訪問看護とは…

病気や障害を持った人が住み慣れた地域やご家庭で、その人らしく療養生活を送れるように、訪問看護ステーションから看護師等が生活の場へ訪問し、看護ケアを提供し、自立への援助を促し、療養生活を支援するサービスです。

### 訪問看護を利用できるのはどんな人？

訪問看護のサービスは病気や障害のある方が利用できます。

### 訪問看護サービスの流れ



### 訪問看護のサービス内容

#### 療養上のお世話

身体の清拭、洗髪、入浴介助、食事や排泄などの介助・指導

#### ターミナルケア

がん末期や終末期などでも、自宅で過ごしていただくための適切なお手伝い

#### 医療機器の管理

在宅酸素、人工呼吸器などの管理

#### 床ずれ予防・処置

床ずれ防止の工夫や指導、床ずれの手当て

#### ご家族等への介護支援・相談

介護方法の指導ほか、さまざまな相談に対応

#### 医師の指示による医療処置

かかりつけ医の指示に基づく医療処置

#### 病状の観察

病気や障害の状態、血圧・体温・脈拍などのチェック

#### 在宅でのリハビリテーション

拘縮予防や機能の回復、嚥下機能訓練など

#### 認知症ケア

事故防止など、認知症介護の相談・工夫をアドバイス

#### 介護予防

低栄養や運動機能低下を防ぐアドバイス



顔の筋肉を動かす訓練をしているところ

籍しています。例えば褥瘡(床ずれ)など医師に処置を依頼しなければならぬ場合でも、特定行為研修を修了した看護師がいれば医師の事前指示のもとに看護師の判断だけで特定範囲の処置を進めることができます。こうした早期の処置が、利用者さんの負担を軽減する一助になっているかと思えます。

訪問看護認定看護師としては、看護の質を上げるためスタッフを指導するほか、地域全体の問題にも目を向けています。対象年齢に満たないため介護保険制度を利用できない方や、家に帰りたくても諸事情から退院できない方など、まだまだ残されている課題にアンテナを張りめぐらせ、解決策を考える。その実績を、いづれ制度化するための礎とする役割も担っています。

私が訪問看護に携わった当初は、まだ制度の内容が不十分で、できないこともたくさんありました。しかし現在は制度もノウハウも確立され、利用者さんのご希望に沿う看護が広範囲にできるようになりました。また、地域の開業医の先生や福祉サービスなど多職種とも連携することで、支援しやすい環境が整ってきていると思います。



患者さんの酸素飽和度を計っているところ

### 訪問看護の新型コロナ対策

新型コロナウイルスの感染予防については、訪問看護の現場でも厳重に対応しています。訪問してお話しするだけならマスクとゴーグルを着用。利用者さんに接触するような処置を行う場合は、ガウンを着用することで、濃厚接触者にならないよう配慮しています。また、利用者さんご家族にもマスクの着用と換気をお願いし、不安なくご利用いただくと同時に、このような状況下でも訪問看護を継続できるよう努めています。

### かかりつけの看護師として

病院で訪問看護の利用を勧められても、まだ大丈夫、来てもらうほどじゃないからと、遠慮される方もいらっしゃいます。しかし、具合が悪くなる前に訪問看護師が介入すれば、もっと良くする、あるいは悪くなるスピードを抑えることができるはず。訪問看護は介護予防の観点からも重要な役割を果たしていると言えるでしょう。また長くお付き合いすることで、利用者さんの考えや希望を汲み取りやすくなります。悩んだときに相談し、一緒に考える、かかりつけの看護師という存在があってもいいのではないのでしょうか。そうして利用者さんに寄り添い、その人らしい暮らしをご自宅で全うできるよう支援していくことが、私たちの目標です。

きつこう会ヘルスケアシステム 多根訪問看護ステーション

お問い合わせ ☎06-6581-1651

受付時間/9:00~16:00(月~金曜日)

〒550-0024 大阪市西区境川1-2-37

# 睡眠時無呼吸症候群について (Sleep Apnea Syndrome : SAS)

今回は、睡眠時無呼吸症候群(SAS) についてご説明いたします。

## ●睡眠時無呼吸症候群(SAS)とは

SASとは睡眠中に呼吸が止まる状態を繰り返す疾患です。無呼吸が睡眠時に10秒以上、1時間あたり5回以上起こると睡眠時無呼吸症候群となります。5～15回が軽症、15～30回が中等症、30回以上が重症となります。20回以上でCPAP療法(経鼻的持続陽圧呼吸療法)の適応となります。

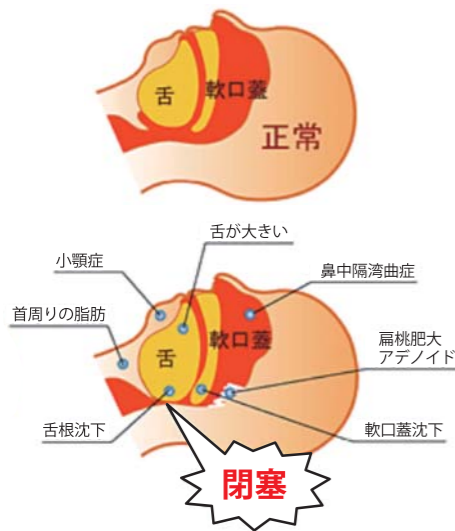
SASは、睡眠↓無呼吸↓覚醒↓呼吸再開↓睡眠を繰り返し十分な睡眠が得られません。そのため、睡眠不足、無呼吸が何度も起き低酸素状態になります。睡眠不足や低酸素により生活習慣病を引き起こすと考えられています。

SASは、高血圧、脳卒中、心筋梗塞などを引き起こす危険性が3～4倍高くなります。

SASは、日中の眠気により集中力や判断力の低下などを引き起こします。また、車などの運転中に居眠りを起こす可能性があります。2003(平成15)年に山陽新幹線で運転手が約9分間、31kmを居眠り運転したことや、2012(平成24)年には群馬県の関越自動車道で高速ツアーバスが道路脇の防音壁に激突し、多くの乗客が死傷した事故をご存じですか?これらの事故は、SASが関与した事例となります。そのため、運転免許の更新時に「十分な睡眠時間をとっているにもかかわらず、日中、活動している最中に眠り込んでしまうことが週3回以上ある」という項目も追加されています。

## ●なぜSASになるのか

SASの患者さんの大部分がのどや上気道が塞がり呼吸できなくなり無呼吸となります。



CPAP療法は、健常人と同等まで死亡率を低下させることが明らかとなっています。



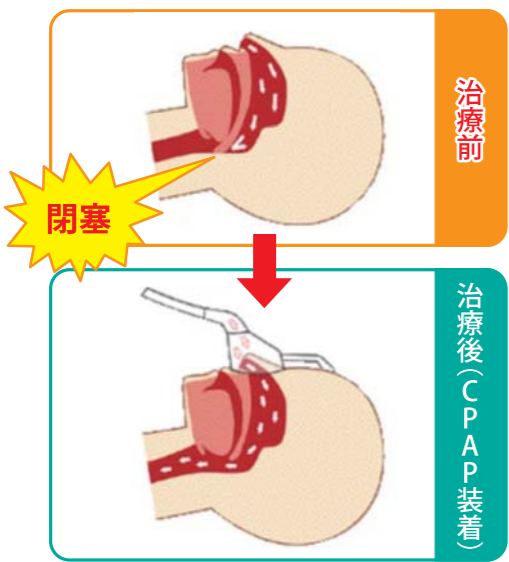
## ●症状

睡眠時に、ご家族や周囲の方から「イビキが止まって、少しの間呼吸をしていなかった」「イビキがうるさい」など指摘されたことはないですか?また、十分睡眠をとっているのに仕事や会議、テレビや映画鑑賞中に強い眠気があります。

ます。のどや上気道が塞がる原因としては、首・のど周りの脂肪や舌根(舌の付け根)沈下、口蓋垂(のどちんこ)沈下等が挙げられます。狭くなっている上気道を空気が通過する時に発生する音がイビキです。イビキをかくということは眠っている時に上気道が狭くなっているということです。そして、上気道が完全に塞がれると無呼吸となります。

## ●治療方法・効果

代表的な治療方法としてCPAP療法(経鼻的持続陽圧呼吸療法)があります。CPAP療法は、睡眠時に鼻から空気を送ることにより、のどや気道の閉塞を防止し、無呼吸を防ぐ治療です。CPAP療法には、CPAP装置と鼻に



ませんか?これらは、SASの代表的な症状となります。その他代表的なSASの症状をご紹介しますので参考にしてください。

★睡眠中


- ・大きなイビキをかく
- ・イビキが止まり、大きな呼吸とともに再びイビキをかきはじめる
- ・呼吸が止まっている
- ・何度も目が覚める

★起床時

- ・頭痛
- ・だるさ、倦怠感がある
- ・熟睡感がない

★起きている時

- ・強い眠気がある(車の運転時、仕事中、テレビ・映画を観ている時など)
- ・だるさ、倦怠感がある



つけるマスクが必要となります。マスクには種類があり、患者さんに適したマスクを選択し、使用状況や治療効果を当院でモニタリングすることができるとため外来受診時に評価が可能となります。また、トラブルが起きた際には、メーカーのコールセンターが設置されているため電話対応が可能です。比較的小さな機器ですので旅行や出張にも持ち運ぶことができます。

CPAP療法により左図のような効果が期待されます。



当院ではSASの検査を行っています。気になる方は、内科、耳鼻咽喉科でご相談ください。

## 連携クリニック

### 連携クリニックとは

病院とクリニックとが互いに緊密に手を取り合い、適切で切れ目のない医療提供の実現を目指すためのネットワークです。当院でも安心して治療を受けていただけるよう地域のクリニックにご登録いただいております。

## 医療法人緑龍会 内藤医院

【診療科目】内科、糖尿病内科、循環器内科

<https://naito-verde-clinic.com/>

内藤医院は約30年前に開院し、前身の医院から数えると約70年もの間、港区の地域医療を担っていらっしゃいます。

—糖尿病や高血圧症などの生活習慣病の診療が多いようです。私は、これまで循環器内科で6年半、糖尿病・甲状腺内科で5年間勤めてきた経験から、生活習慣病の患者さんを中心に診療を行っています。また、パセドウ病や橋本病など甲状腺疾患の患者さんにも対応しています。

—そのための検査機器など必要な機器も準備されていますね。レントゲン検査や心電図検査はもちろん、足の動脈のつまりや血管の硬さを調べるABI、PWV検査もスタートしました。

—その他、禁煙外来も開始されるとかがありました。

心疾患やがん予防を目的とした禁煙外来も行っています。その他、更年期障害の方を対象にプラセンタ治療も行っています。

—メッセージをお願いいたします。

生活習慣病は治すというより、上手に付き合っていくという視点が何より大事だと考えています。そのため患者さんご自身の取り組みで結果が大きく変わり、しっかりコントロールすれば、心疾患などの合併症を防ぐことも可能です。病気と正しく向き合い、取り組むためにまず必要なのが、ご自身の病状把握と目標設定だと考えています。当院では患者さんの“気づき”がポイントになると考え、検査結果などの説明や患者さんの生活・症状の聞き取りを丁寧に行うよう心掛けています。

院長 **内藤 尚**  
趣味／読書、音楽、園芸  
〒552-0012  
大阪市港区市岡1-1-26  
TEL:06-6571-1478



## ひらいけ内科

【診療科目】内科、消化器内科

<https://www.hiraike-naika.com/>

来年4月に開院10周年を迎える、ひらいけ内科。平池豊院長は「親しみやすいかかりつけ医」をモットーに、常に「患者さんのお役に立てる医院」を目指されています。

—鼻からの胃カメラも可能で、最新のレーザー内視鏡を用いて早期がんをチェックしていただけるようですね。

そうです。この機能を標準搭載しているシステムを持っているのは大正区内で当院だけです。また、大阪府下全域で60人くらいしかない「ピロリ菌認定医」であり、さらに大阪府下で25件の「保険外除菌対応施設」認定医院ですので、安心して治療を受けていただくことができます。

—土曜日は午後(1時から5時)も診察されているので、助かっている方も多いのではないのでしょうか。

そうですね。土曜日の午後は閉まっている医院が多い中、急患の患者さんもいらっしゃいます。大正区内では当院だけのようです。

—美容関係も取り扱っていらっしゃいますね。

はい、美肌・更年期障害・アンチエイジングなど様々な効果のあるニンク注射やプラセンタなども取り扱っています。

—メッセージをお願いいたします。

検査結果や病状など分かりやすくご説明できるようにしています。常に患者さんのお立場に立って、不安や心配を解消できるよう努めていますので、気になることがありましたらご相談ください。

院長 **平池 豊**  
趣味／旅行、ドライブ  
〒551-0012  
大阪市大正区平尾3-14-6  
サンクス平尾商店街内  
TEL:06-6537-9898



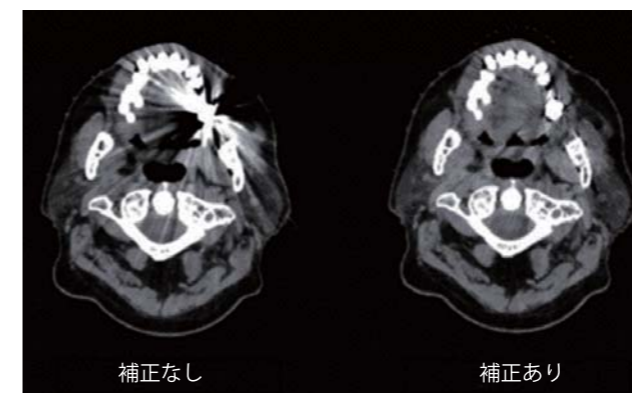
## From 高精度放射線治療センター

# 新規CT装置「SOMATOM go. Sim」を導入

当センターでは今年の10月より治療計画用CT装置として「SOMATOM go. Sim」を導入しました。本装置の特徴として①金属アーチファクトを低減するテクノロジー「iMAR」、②患者さんの体格に合わせた適切な管電圧の設定を行う「CARE kV」の2点が挙げられます。

### 金属アーチファクトを低減するテクノロジー「iMAR」

CT検査では入れ歯のような金属が体内にあると、アーチファクトと呼ばれる実際とは異なった信号が発生します。例えば下図の左側の画像では入れ歯によって金属アーチファクトが発生し、歯の治療で用いられた金属の周辺が黒くなっていることがわかります。この画像に金属アーチファクトを低減する「iMAR」を用いると、右側の画像のように歯の周囲の構造をしっかりと確認することができます。これにより、例えば金属周囲に放射線を照射したい範囲があった場合、従来では他の画像を参照して想定された範囲を治療する範囲として設定していましたが、「iMAR」を用いることで



iMARによる金属アーチファクトの低減



CT画像上にてしっかりと範囲を確認して設定することができ、精度の高い照射が可能となります。

### 患者さんの体格に合わせた適切な管電圧の設定を行う「CARE kV」

従来のCT撮影では患者さんの体の大きさに合わせて管電流というパラメータを自動設定させることで、低被ばくで最適なCT撮影を行っていました。本装置の「CARE kV」はこれに管電圧を患者さんの体格や撮影方法に合わせて自動で設定することで、従来と比較してさらに低被ばくの撮影ができる機能を有しています。実際に肝臓の造影CT検査で使用した場合には30%程度の線量低減が可能であったことが報告されています。

本装置はこれらの他にもたくさんの機能を有しており、患者さんに優しく、精度の高いCT撮影が可能な装置です。より良い治療の実現を目指して今後も当センターは邁進してまいります。

# 多根クリニック 保健指導の ご案内

今回は、保健指導についてご紹介します。

多根クリニック保健指導室 長尾・河村



多根クリニックでは2020年度より保健師と管理栄養士(健康運動指導士)が保健指導を行っています。受診当日の結果より①人間ドック受診の方へのフォローアップ ②特定保健指導(契約健保組合の受診者さんのみ) ③その他希望される方の健康相談など、検査結果を一緒に見ながら生活習慣の見直しや必要な方へは受診をお勧めして、健康寿命の延伸に向けて取り組んでいます。

## ①人間ドック受診の方へのフォローアップ

医師の当日結果説明後、主に血圧・脂質・血糖でC判定(要経過観察)の方を対象に保健指導を行っています。今の生活習慣と検査結果のつながり、食事や運動の改善点を一緒に考え再検査の必要性をお伝えしています。そして4か月後にアンケートを送付してフォローアップしています。

## ②特定保健指導

(積極的支援・動機づけ支援・動機づけ支援相当)

契約健保組合の受診者さんのみ特定保健指導を行っています。初回面談では当日の検査結果より生活習慣とのつながりについて伝え、個々の生活に合わせた行動目標を一緒に考えます。また、必要な方には受診をお勧めしています。その後3~6か月のフォローをメール、手紙、電話で継続支援しています。保健指導の補助があるかはお加入の組合さまへお問い合わせください。

## ③健康相談

ご希望があれば健康相談をさせていただきます。健診当日にスタッフへお声掛けください。

### このような方へ

- ・最近体重が増えてきたので減量したいが、何をしたらよいか分からない。
- ・糖尿病が気になっている。
- ・血圧が高いと言われたが、薬は飲みたくない。



健診結果を見ながらあなたに合ったアドバイスをさせていただきますので、気軽に相談ください。

## 保健指導室より健康保険組合さまへ

健診当日は健康意識が高く、受診の流れでお声掛けするので特定保健指導の受け入れがスムーズです。メール、手紙、電話での継続支援で評価終了できるようサポートしています。また、受診動機判定値以上の方へは受診の必要性を伝えて加療いただけるよう重症化予防にも取り組んでいます。今までの訪問経験より、後日面談では面談を受けていただけなかったことや健診より半年以上経ってからの実施となることが多いかと思えます。当日実施で実施率を上げるお手伝いをさせていただきますので、当クリニックへご相談ください。



保健師 管理栄養士

※お申し込みおよび上記内容にてご不明点などございましたら下記までご連絡ください。

社会医療法人きつこう会 **多根クリニック**  
お問い合わせ先 **06(6577)1881**  
担当 下藪・山口

日本人間ドック学会・健康施設機能評価認定  
日本総合健診医学会 優良施設認定・日本脳ドック学会 認定施設  
大阪市港区弁天1丁目2番 2-600  
大阪ペイタワー(旧オーク200)イースト6階



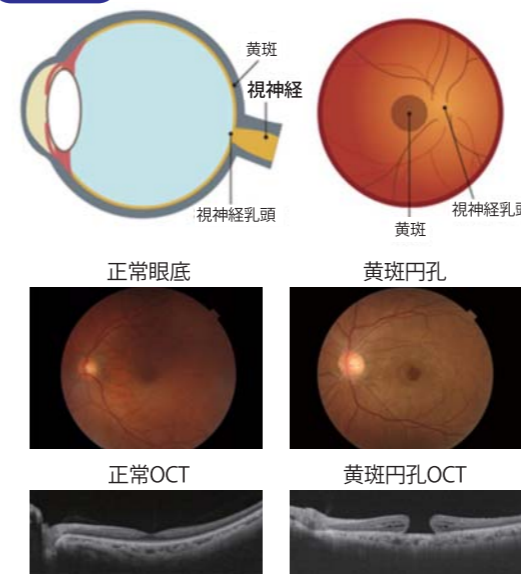
## 多根記念眼科病院

### 眼に穴があく!? オウハンエンコウって何?

多根記念眼科病院 医師 池内英祐

漢字で書くと「黄斑円孔」と表します。文字通り、「黄斑部」に丸い穴があく眼の病気です。黄斑部は視力に最も重要な場所です。そのため黄斑部に穴があいてしまうと視力が0.1以下になってしまいます。黄斑円孔の中でも特に穴が大きいものを「巨大黄斑円孔」といい、穴の大きさが400 $\mu$ m(0.4mm)以上のものを指します。 $\mu$ はマイクロと読みます。マイクロとマイクロは同じ意味で、ドイツ語やラテン語では「ミクロ」、英語では「マイクロ」と読みます。眼は、まさに「ミクロ」の世界なのです。

#### 目のしくみ



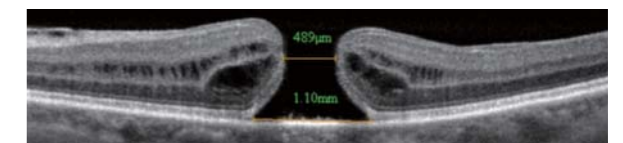
#### どんな症状が出るの?

穴が小さい場合は無症状のこともありますが、一般的には視力が低下し物が歪んで見えてしまいます。ひどい症状の場合は、視野の中心が欠けて見えることもあります。

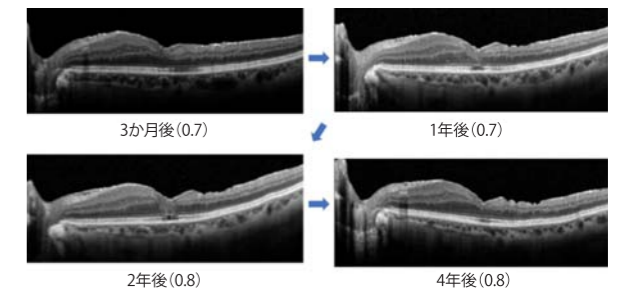
#### 治療は?

当院では巨大黄斑円孔に対して「内境界膜翻転法」という手術方法で治療を行います。内境界膜翻転法とは黄斑部にできた穴に、眼の一部の膜を被せて穴を塞ぐ手術です。術後は、数日から1週間程度うつ伏せで過ごす必要があります。

巨大黄斑円孔のOCT画像

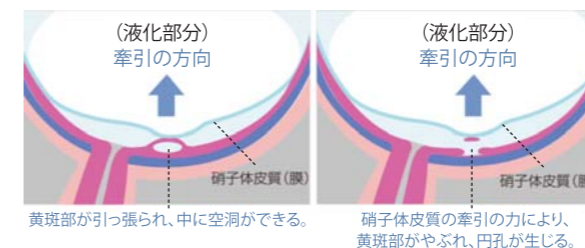


治療後のOCT ※( )は矯正視力



#### どんな人になりやすいの?

この病気は「硝子体」という眼の中にあるゼリー状のものが、加齢とともに収縮し「黄斑部」を牽引することで生じます。60歳代をピークに、その前後の年齢層の人に多発します。特に硝子体の収縮は、近視の人や女性に多い傾向があります。



※OCT(光干渉断層計):主に網膜の断層像を撮るのに使われます。

巨大黄斑円孔による視力低下は、数か月で治るものから数年かかる場合もあり様々な経過を辿ります。すぐに治る病気ではありませんが、患者さんと協力しながら回復へと前進していく日々は眼科医として感慨深いものがあります。みなさんも眼でお困りのことがあれば、いつでも当院へご相談ください。

# 居宅介護支援事業所より

## 訪問診療について

多根総合病院 居宅介護支援事業所 所長 日當 福太郎

在宅で、要介護・要支援高齢者が健康に生活を送るためには、継続して適切な医療を受けることが非常に重要になります。しかし様々な原因で通院ができなくなり、必要な治療が中断してしまった結果、病気が悪化したというケースを多く耳にします。

そこで通院が困難になってしまった患者さんに、医師が自宅に訪問してくれる訪問診療をご提案することがあります。今回は訪問診療についてご説明いたします。

### 訪問診療の対象となる方は？

心身の状態から**通院が困難な方**です。原則、訪問診療を受けている患者さんは、他の診療所へ定期的に通院することはできません。通院ができないことが条件なので当然と言えば当然です。ただし、総合病院でしかできない検査や眼科、耳鼻科など、訪問診療では対応できない場合は、訪問診療医の判断で通院していただくことは可能です。ただ通院される場合は必ず訪問診療医に相談してからにしてください。

### 訪問診療の料金は？

月に2回、自宅に医師が訪問した場合の訪問診療代

- 1割負担 月額6,000円～7,500円程度
- 2割負担 月額12,000円～14,000円程度
- 3割負担 月額18,000円～21,000円程度



臨時に必要な医療費・薬代

往診、お薬代、検査や処置、特別な管理料 など

※訪問する医療機関の種類や、訪問する場所、病気の種類により訪問診療代が異なります。  
 ※その他必要に応じて在宅酸素の利用料金や自己注射などの管理料、点滴、検査、薬代が別途かかります。

### 訪問診療でできることは？

診察やお薬の処方です(訪問診療医が処方箋を家で渡してくれます)。また訪問看護師と連携することで、点滴、胃瘻、中心静脈栄養、人工呼吸器やカテーテルの管理、褥瘡の処置なども在宅で行うことが可能になります。さらに最近では訪問診療及び訪問看護を利用することで、在宅でお看取りをするケースも増えてきています。医師や看護師が24時間対応することで、休日や深夜に急変しても対応することができます。

### 往診とは？

往診は急な体調不良等の場合に行う臨時的対応です。それに対して訪問診療は月2回、例えば第2・第4金曜日など決められた日時に計画的に訪問します。

### 訪問診療を受けるにはどこに相談したらいいですか？

ケアマネジャーがいる場合は、まず担当のケアマネジャーに相談してください。いない場合は、かかりつけ医にご相談ください。その他、かかりつけ医がいないなどございましたら当事業所までご連絡ください。

※参考資料  
 いつまでも住み慣れた環境で過ごしたい～在宅医療という選択～  
 西区区役所保険福祉課 大阪市西区医師会在宅医療・介護連携相談支援室作成

お問い合わせ先 多根総合病院 居宅介護支援事業所 TEL. 06-6536-8803



## vol.17 「より良い介護を目指して」 少人数単位での食事提供の取り組みについて

亀望会 江之子島コスモス苑 管理栄養士 村山 直子

特別養護老人ホーム「江之子島コスモス苑」は従来型の特別養護老人ホーム(特養)で、定員が入所者104名、ショートステイ(短期入所)16名計120名の大所帯です。本誌を読まれている皆さんのほとんどが核家族や一人暮らしという少人数でお暮らしのことと思います。そのため、今回のテーマである特養内での「少人数単位での食事提供の取り組み」についてピンと来にくいと思われるので少しご説明させていただきます。

当施設は4つのフロアに分かれており、約30名が食堂で一緒に食事をします。「学校給食」や「寮生活」のようなイメージです。朝昼晩毎日同じ時間に集団で同じものをいただきます。ここで生活されている皆さんはこの状態がごく当たり前になっていますが、世の中の人々はどうでしょうか。私はそこに少し違和感を覚えました。「今まで生活されていた普通を味わってみたい」と。それがこの取り組みを始めたきっかけです。

一番初めに行ったのが「お好み焼き」です。今では冷凍のお好み焼きも登場し、一人前でも気軽に食べることができ、15年以上前ではお店へ食べに行くか家庭で作るくらいしかありませんでした。大阪は「粉もののまち」。当時の入所者に「なにが食べたい？」と聞けば、何人

かは必ず「お好み焼き」と答えられました。しかし、これを集団給食で提供するにはハードルが高すぎます。では、どうするのか。集団で無理なら少人数にすればいいではないか！ということで、ホットプレートを購入し、3～4人のグループ単位での提供を行いました。場所もいつもの食堂ではなく1階の喫茶コーナーを利用し、日常感もなくなり外食感も出すことができました。こうして行うメニューも、今では「冬は鍋料理」「夏は氷の器でお素麺」が定番になり、コロナ禍で外食が難しい昨年は「焼き鳥」や「餃子」などの提供も行っています。

またこの取り組みの中で、私自身もいろいろな発見や気づきを得ることができました。食事介助の必要がなく自立されている方は、なかなかゆっくりと関わる時間が取れないのですが、栄養ケアを行う上で重要なことを、ふとした会話の中から読み取ることができたり、じっくりと観察ができることで、早期の対応につながることもあります。そしてなにより一番の利点は「美味しい笑顔」を独り占めできることです。食に携わる者にとっては美味しいの声や美味しそうに食べる顔は宝物です。これからもこの「宝物」をたくさん集めていきたいと思っています。



## INFORMATION

## 七夕イベントご報告

昨年は開催できなかった院内の七夕の飾りつけですが、今年は無事開催できました。その一部をご紹介します。願いを込めた短冊は大阪市西区の神社に奉納させていただきました。来年も開催できますように！



多根保育所



外来



小児科



12F



9F



7F



10F

## きつこう会で新型コロナワクチンの職域接種に取り組みました

新型コロナウイルスワクチン接種の加速化を図るため、賛同する企業や大学等において職域単位での接種を可能とする職域接種が6月21日から本格的に開始されました。開始報道がされた直後から多くのお問い合わせをいただき、きつこう会としても社会貢献の観点から積極的に医療スタッフ派遣(医師・看護師・薬剤師)を行い、新型コロナウイルスワクチン接種の加速化に寄与すべく取り組みました。

そして、多根クリニックの健診・ドック契約先4社(約3,700名)、西区にある加入企業約200社の協同組合1件(約1,000名)、きつこう会職員家族と取引関係業者に対して実施いたしました。11月末時点で、約5,200人に職域接種を行うことができました。

コロナ禍で医療スタッフの確保も困難な状況でしたが、スタッフの協力の下、きつこう会一丸となって職域接種に取り組むことができました。

引き続き、地域医療へ貢献できるよう努めてまいります。



## HAPPY RECIPE

ハッピーレシピ

今回のレシピ 簡単、失敗なし、秋のおいもスイーツ  
アップルスイートポテト

医療技術部 栄養管理部門 管理栄養士 宮口 真美



まずは下準備！りんごのコンポートを作ります。

【材料】りんご…1/2個 砂糖…大さじ1 水…10ml

- ①りんごの皮と芯を除き、幅5mmのいちょう切りにする。
- ②耐熱容器(シリコンスチーマーなど)にりんご、砂糖、水を入れレンジで600W1分半加熱。取り出し一度かきまぜてから再度1分半(蓋のない容器の場合は軽くラップをかけて)加熱する。

●材料(6個分) カロリー:約120kcal/1個

さつまいも…中2本(約300g) 砂糖…大さじ2  
水…大さじ2 卵…1個 牛乳…70~100ml

●作り方

- ①皮をむいたさつまいもを0.5~1cm幅の輪切りにし、水(分量外)に10分程さらす。
- ②さつまいもと水を耐熱容器に入れ、600Wで6分加熱。
- ③砂糖、卵(卵黄を少量残しておく)、牛乳を加え、フォークやマッシャーで潰す。
- ④さつまいもがある程度崩れたらりんごのコンポートを加え、さっくり混ぜ、アルミカップに盛り分ける(アルミホイルでもOK)。
- ⑤残しておいた卵黄を表面に塗り、トースターで5~10分ほど加熱したら完成。

## COOKING MEMO

- ・さつまいもを潰す工程は適当でもOK。ほくほくした食感も楽しめますよ。
- ・牛乳は少しずつ加え、さつまいもがゆるくなりすぎないように調整してください。

秋が旬のさつまいもに、甘酸っぱいりんごを加えたアップルスイートポテトをご紹介します。

さつまいもは水溶性と不溶性、2種類の食物繊維を含みます。不溶性食物繊維は、便の量を増やし腸管を刺激して排便をスムーズにする効果があり、りんごにも多く含まれる水溶性食物繊維には、食後の血糖値上昇を抑え、余分なコレステロールやナトリウムを体外に排出する効果があります。どちらも善玉腸内細菌の餌となり、腸内環境を整えてくれます。

また、さつまいもやりんごに含まれるビタミンCはコラーゲンを作るのに不可欠な栄養素で、皮膚や粘膜の健康維持や、カルシウムやミネラルの吸収促進に役立ちます。ビタミンCは一般的に熱に弱いといわれていますが、さつまいもの場合デンプンが熱から守ってくれるため壊れにくく、効率的に摂ることができます。

## きつこう会各施設 年末年始 休診・休業のお知らせ

2021年12月30日(木)~2022年1月3日(月)まで休診・休業いたします。1月4日(火)から通常どおりの診療となります。

<多根クリニックは、12月29日(水)から休診いたします>

2021年12月29日(水)	12月30日(木)~2022年1月3日(月)	1月4日(火)
通常診療	休診・休業	通常診療

※多根総合病院の救急診療は通年行っています。





大阪市 西区・港区・大正区

きつこう会ヘルスケアシステム®施設

近隣主要病院・連携医療機関

# MAP & 一覧



## 社会医療法人 きつこう会

### 理念

愛を原理とし 秩序を基礎とし 進歩を目的とす

### 方針

質の高い全人的な医療・介護・予防をシームレスに展開し、皆様に愛され信頼される存在となります

### 行動規範

私たちは感性を磨き、自らを高めています  
私たちは一人一人の人格を尊重し幸せな暮らしを支えます  
私たちは明るい健全な運営を行い社会へ貢献します

### 行動指針

自己研鑽 ~ Self Improvement ~ 常に自己を振り返り、自己研鑽に努めます  
顧客中心志向 ~ Customer Engagement ~ あらゆる顧客と愛着ある深い絆を築きます  
プロ意識 ~ Pride of a Professional ~ 自分たちの仕事に責任と誇りをもって取り組みます  
共働・協調 ~ Teamwork ~ チームの一員であることを意識した行動の実践に努めます  
意識改革 ~ Motivation & Challenge ~ 変わることを恐れず、新しいことへの挑戦を行います

## 今号の表紙について

### Q. 今回のイラストのテーマは?

A. 駅から近いアクセス、周囲に広がる関連病院。そこを中心に人や物や医療も行き来していくという、多根総合病院の良いところをあらためて「再発見」というテーマです。

### Q. テーマをどのようなイラストで表現されましたか?

A. 今回は病院をホールケーキにしています。病院の出入口の一つが駅に直結していて、周りに敷かれたレールをケーキ列車が走っています。サンタがプレゼントを配りに来ましたよ!という場面です。左上のカットケーキは医療を地域の人たちに分け与えていることを表現しています。

### Q. メッセージをお願いします。

A. コロナ禍でも先々の楽しみや、ちょっとした嬉しい出来事があると思います。今は楽しい想像を膨らませたり、身近なものの良さの「再発見」が一つでも増えて欲しいと思います。



### Profile

おだ こうへい

大阪芸術大学デザイン学科卒業後、同大学図書館で勤務し、その後フリーのイラストレーターに。挿絵、CDジャケット、看板、パンフレット、お祝いイラスト等を手がけつつ、絵本や童話的なイラストを描いています。最近は果物や野菜、お菓子をモチーフに木や森を表現した作品を制作中。

ホームページ 「キトヒトの森」

【HP】<http://kitohito.com/>

### 編集後記

今年は暑い日が10月中頃まで続いたかと思うと、秋を通り越して一気に冬がやって来たような印象です。無理せず体調管理をしっかり行いましょう。今号の特集は訪問看護ステーション。患者さんのご自宅を看護師が訪問して処置をするというのは、今後ますます求められる医療の一つです。これからも地域の人々が安心できる医療を提供してまいります。 きつこう会本部 総務部



『VOICE』発行元 / 多根総合病院 2021年12月1日発行  
※取材時はマスク着用で行い、撮影時のみ外しています。

## 多根総合病院

〒550-0025 大阪市西区九条南1-12-21  
Tel.06-6581-1071 Fax.06-6581-2520

[診療時間] 平日 9:00~17:00  
土曜日 9:00~12:30

