

季刊 すまいる



十五夜

美しい満月が現れる、旧暦8月15日の夜のこと。団子やすすきを飾って月見を楽しむ習慣があり、秋の収穫を祝うためなど諸説の由来がある。また十五夜とうさぎの逸話も有名だ。昔、倒れた老人を助けるため、火に飛び込み自らの肉を差し出したうさぎ。老人は帝釈天であり、慈悲に感心し月へ昇らせたため月面にうさぎの影を見ることができるといふ。



柿

ことわざ「柿が赤くなれば医者は青くなる」のように、ビタミンCなどを多く含んだ健康食材。遙か昔、中国から日本に伝わったもので、大きく甘柿と渋柿の二種類に分けられる。渋柿は、干柿に加工されるほか、炭酸ガスなどを使って柿渋を抜いて出荷されるため、甘柿と同じように美味しく食べることができる。栄養価が高いが、食べ過ぎると体を冷やしてしまうため、ほどほどに。



なでしこ

秋の七草の一つである花。『万葉集』の歌にも詠まれ、いつしか女性を指す言葉として使われるようになった。シヤマトなどしこ、外見がおしとやかであつても、芯の強い日本女性の意味になったのは、10世紀頃との説がある。非常に強い植物のため、ガーデニングでも育てやすい花である。



ワイン

メソポタミア文明の文献に既に登場するワイン。日本のワイン造りは、明治時代、国策の近代化を目的として始まった。お酌は男性がする、注いでもらう時グラスを持ち上げない、グラスを当てて音を鳴らして乾杯をしてはいけないなどのワインマナーが存在。また、グラスの形によつて味わいが変わるなど、奥の深いお酒である。

三尾の紅葉

京都市右京区にある楓の紅葉の名勝。高雄・槇尾・榊尾を合わせて三尾（さんび）という。三尾の中心である高雄山神護寺は、弘法大師空海が真言宗立教の基礎を築いたとされる所。そして槇尾山西明寺は、空海の弟子・智泉大徳が神護寺の別院として創建した寺である。鳥獣人物戯画で有名な榊尾山高山寺は、国宝や重要文化財を一万点余り所有。芸術の秋を堪能できるエリアだ。



地域における医療の可能性

公益財団法人 星総合病院 理事長

星 北斗氏



啓信会・京都きづ川病院 理事長

中野博美氏

福島県郡山市にある公益財団法人・星総合病院は、地域に愛され頼りにされる病院として、85年の歴史を刻んできました。星総合病院の三代目理事長を務める星北斗先生に、これからの地域包括ケアのありかたや地域医療ビジョンについてお話を伺いました。

地域に求められる これからの医療とは

中野 ●まず、この先しばらく続くであろう社会情勢、人口構成、社会環境の変化に対する地域包括ケアや地域医療ビジョンなど、我々医療提供者側の社会の変容に対する心づもりをお伺いしたいと思います。

星 先生の病院は規模が大きく、地域全体を視野に入れた進め方をされておりますが、きづ川病院は二次医療圏、行政区を主に考えた進め方をしております。

やはり医療というのは医療提供者側からすると、自分の事業本体そのものでありつつも、地域社会を支える基盤の一つであると考えております。

きづ川病院は京都の南の方の地域、山城北医療圏になりますが、地域に対して急性期が多いという気持ちがあ

り、15年ほど前に思い切って急性期の病床を半分にして、後を回復期、療養のいわゆるケアミックスというスタイルに変えてきた経緯があります。ここに至って地域医療ビジョンで病床期を少し明確にして区分けをするという新しい考え方が示されて、それに沿った形で地域ごとに形作る方向になってきています。そういった全体の方向性と先生の地域の方向性について少しお伺いしたいと思います。

星 ●まず第一に、10数年前に中野先生が病院委員会でお祭り理論の話の中で、「街を構成する一部でしかない病院は、実はとても大切な要素で、地域とのつながりの中にこそ病院医療というものは存在する」という主旨のことを述べられて、私はそれにある種の刺激を受けました。うちの病院自体が今年で85年になる訳ですが、ずっとそういうことを意識してやってきたんだろうと思います。私の祖父も父も耳鼻科の医者なんですが、耳鼻科でありながら全部、何でも診たようです。祖父が晩年に「夜だけでも呼んでもらえるなら幸せだ」と、つまり昼間は別の病院に行って別の先生に診てもらっても、夜だけでも声がかかるなら、それはそれで幸せなことなんだ、と言って

いました。要は地域に求められる自分に最大限なりきる、自分がやりたいことではなくて地域に求められる自分、或いは医療、或いは病院ということを考えてきたんだろうと思います。

私の病院では、最近まで病院の内側に皆が向いて、患者さんを中心に患者さんに向かって、良いもの作ろう、協力しよう、チームを組んでやろうというようなことを一生懸命やってきました。それはそれとして大事なことで、けれども、持っている資源、特に人という資源は患者さんという中心に向かって集約されるのではなくて、地域という面に向かって放散、発散されるべきだと思っています。それこそが中野先生がおっしゃっていた地域との繋がりとということになるのかなと私なりに解釈をしています。

実際に病院で働く皆さんに技術や知識を持って欲しいのはもちろんですが、それは病院の中で患者さんに向き合っている瞬間だけではなくて、地域の生活者としてこの病院の担い手の一人であるという自負を持って、地域の中で生活するということを基盤に、我が病院の持っている様々な資源、特に人的な資源の放散、地域に向かってもつと足を延ばすということを今一生懸命やっていきたいと思っています。地域

包括ケアというのは多分そういうことの先にあるのかなと思っています。やはり病院にいる医師や看護師が、地域に生活する生活者としての患者さんや、患者さんになる前の住民や地域全体のことを診ているという意識が必要で、それがあつて初めて訪問看護や在宅医療、地域包括ケアのいろんなエレメントが意味を持つような気がします。結局エレメントだけを並べても機能しない、地域が持っている力を最大化することなしに、我々が「してあげる」的な訪問診療や訪問看護での地域包括ケアというのはきつと成り立たないんだろうなと思っています。

中野 ●医療施設であつたり、介護施設であつたり、そういう一種特別の事業内容ではなく、少し一般的な部分を重視するということですね。

地域住民の触れ合いの拠点としての病院

星 ●今うちの病院で毎週火曜日に市を立てて「火曜市」を開催しています。パン屋さんあり花屋さんあり、味噌屋さんありもちろん農家もあり、いろんな人たちが来てくれますが、それぞれが得意分野を持っていて、その人たちが

が集まってそこに地域の人が集まるという形です。特に火曜日の昼間に集まれるというのはある年齢層の人達になる。この人たちを対象に、例えば認知症の勉強会や、認知症に対する啓発活動をしようということです。

老人なり、ある程度の年齢の方、或いは付き添いに来ている人、外来にかかっている人、近所の主婦の人達に向かって「認知症って何だ」という話をさせてもらったり、認知症予防のための運動や栄養の説明をしています。それをシリーズでやり始めたらリピーターが段々増えてくれて、病院に来たということを忘れて、市場にたまたま買い物に来た人が、たまたまやっていった健康教室を聞いて帰るというようなことが、日常的にできたらいいなと思って、それは今実現しつつあります。やはり市をたてるとかお祭りに参加するというのは非常に重要だと思います。



中野 ●そうですね。皆が求心力を持つための何かをする、病院もそれになれば凄くハッピーであると思います。

医療と福祉を一つの輪に

星 ●平成27年の4月から、三春町第一保育所を星総合病院が指定管理者となつて、公設民営の保育所として管理運営をスタートさせました。単なるお預かり所ではだめだと、教育的なことや音楽や英語も教える。とにかく田舎の保育園でもこんなこともできるんだということを示そうと思っています。子育てをするなら三春町だねと言ってもらえるような保育所にしたいのです。

中野 ●保護者の方々も驚くような行動を示すというようなことですね。

星 ●中身は相当良いものにしようということで頑張っていて、こんな田舎で子育てをしても、こんなに子どもたちが元気だという保育園にしたいと思っています。同じく指定管理者として今やっている養護老人ホーム三春町敬老園や三春病院、三春保育所、あと特養などもあるので、それを今組み合わせたいかと思っています。この間も畑を作つて、メインは敬老園の入所者



の方々がやっているのですが、最初に種や苗を植える時と、収穫の時には保育園児を連れて来て一緒に作業をします。そうすると茄子にはヘタのところにとびがあることを知ったりする。痛い思いをしても子どもたちは大喜びするんです。この間も田植えをして、子どもたちはもうめちやくちに植えるんですけれど、土の中に入った感触とかは知って大人になって欲しいと思っているんですね。そういう体験のチャンスや可能性が、核家族化や都市化に

よって本当に失われてきているので、生活者としてこれから地域で暮らしていくのに必要な体験や知識や技能を学ぶという最初のプロセスを、0才児から就学までの時間に、もしかしらできるのではないかと思います。教育の専門家に言わせると素人が何を言っているんだという話かも知れませんが、素人だからできることもあるのではないかと思います。

中野●保育園の話をお聞きして、地域の基盤である医療施設が地域とのかかわりを持つためのエレメントとして一つ一つ展開を始めていて、それと本事業とやり取りをするというか、繋がるといふことをお考えかと思えます。

地域と繋がることは未来を創ること

星●保育に連動して前からやりたかったのが、学童保育なんですね。実は夏休み期間には公的な学童保育というのはないです。良いチャンスなのでこの7月の夏休みに入ってから、職員の

子どもたちを集めて、学童保育をしようということでも小学校の4年生までの子どもを4、5人、面倒をみているんですよ。コーディネーターさんが1人いて、うちの職員が当番制でその子どもたちの面倒を見る。うちの病院ではキッズツアーという、うちの病院の中でやっているキッズアミみたいなものですけれども、その時に培ったいろんなノウハウがあるので、子どもたちには様々な体験をさせたり、役割を与えたり、ボランティアをさせたりしています。子どもたちに様々な体験をさせることはとても重要で、病院本体にも子どもは入院していますので、それで子どもたちはお世話を受けるだけではなく、病気の友達に対する愛情や心配、手当などを考えるようになる。またそれを一生懸命やっている母親の働く姿も見られるかもしれない。そこで自分の役割とはなんだろうということを考えるようになるかも知れません。

そうすると今やっている我々の本事業で働いている人たちに、その子どもたちや保育園が発するエネルギーが投射されて、自分たちも見られているのだと感じる。やはり患者のためというような真ん中に集約されることだけではなくて、地域や将来や未来のことを自分たちも考えなくてはいけないん

だというふうに、うちの職員たちも思ってくれるなら、これはかなり大きな収穫だと思っています。最近ではうちの職員たちも僕が言っていることの意味を理解し始めて、地域と繋がることは未来を創ることだというように感じてくれています。地域の方達と子どもたちが係わるようになり、もちろん我々職員もそこに出入りすることで未来を感じたり意識したりするようになることが、絶対に大きな意味を持っていると思うので、そういうことが地域包括ケアのベースにあると思うのです。



中野●求心力をどこに持たせるのか、できれば医療に近いところに持ちたいというのは同じように考えていらっしゃるのだと思います。

オランダの訪問看護ステーション「Buurtnorg」(ビュートゾルフ)

中野●星先生は複数の訪問看護ステー

ションをお持ちですが、これからの訪問看護についてお話を伺いたいたいです。

星 ●この数年オランダで急速拡大しているビュートゾルフという訪問介護の組織があります。B u u r t は地域・近所という意味で、z o r g は介護という意味です。2006年に看護師4人で起業し活動を始めたものが、2014年には訪問看護師のチームは国内全域に広がり、800チームで8500人の看護師を擁する規模に拡大しました。オランダ人の要介護高齢者の6〜7人に1人はビュートゾルフの訪問活動を利用しています。

訪問看護・介護・リハビリを一体提供する特徴で、利用者は1人の人と接すれば良いので安心できる。僕がオランダに見に行った時に思いましたけれども、自転車あるいは自家用車で回る、とにかく顔が見えるんですよ。顔が見えてグルグルと回れる範囲のところにしか行かないんです。そうすれば30分でも15分でもできる訪問看護というのはあるわけで、一日ついて歩きまわしたけど、朝ごはんを作るのまで彼女たちがやりますからね。それから同じ看護師が違う患者さんに対してちよつとした医療処置も行うんです。

よ。担当地域が決まっているから、患者さんの家の鍵がどこにあつてとかもみんな知っていて、開けて入って来ます。そのぐらゐの関係にならないと、たぶん地域が皆で見守っているという形にならない。ビュートゾルフにはこれからの日本の訪問看護・介護の大きなヒントがあると思います。

地域包括ケアシステムに貢献するオレンジクロスという一般財団法人があつて、彼らはビュートゾルフのような訪問看護のやり方を、日本に輸出したいと思っているし、僕らも学ぶべき



ところがあるので、今やり始めていますが、そういう取り組みが日本型地域訪問看護ステーションの新しい形になると思います。

教育は地域を守る原動力

星 ●今、福島県立医大に学部を増設しようという話があるんです。地域の教育というのがどうも学校に閉じている傾向がある、これは病院などの医療教育もそうですね。これからはチーム医療だと言いつながら他の職種がしている仕事への理解が進まないままに、大半の学校が今の教育というのをやっている。今人気がある大学は色々な学部を持つていて、同じキャンパスで一緒に学んで、若いころから相互に行き来をして、授業を一緒に聞いたりしています。それをやると大学でやっている教育も上がるんですよ。

中野 ●確かに外に出てからが良いという傾向はありますね。

星 ●地域が医療人を皆で育てているよというメッセージを内外に発信する。内外というのはこれから入学して来る人たち、今実際に勉強している人たち、それから地域で医療や介護をこれ

から受けるような人たち、或いは今受けている人たちです。我々現役の医療者や学校で教育に携わっている人たちが地域で医療者を育てている、地域の総合力を高めているとなると、東京の学校へ行くのではなく地域で学ぼうという人たちが残る。地域で学ぼうという人たちの周りには、地域の正に包括ケアを必要としている人たちも存在しているのです。地域の中で教育をして、その人たちが地域に留まってその町を作っていくということ、それはやりうることでだと思つています。それはや教育というのはやはり大きな地域を守る原動力になると思います。



公益財団法人星総合病院
理事長

星 北斗
(ほし ぼくと)

●1964年福島県生まれ。89年東邦大学医学部卒業後、同年4月医系技官として旧厚生省入省。秋田県・労働省出向を経て健康政策局勤務。96年からの米国留学後、98年退職。同年3月から財団法人星総合病院副理事長。同年4月日本医師会総合政策研究機構主席研究員。99年からボラリス保健看護学院学長。2000年4月から04年3月まで日本医師会常任理事。05年5月から福島県医師会常任理事。06年4月から郡山医師会理事。08年12月から星総合病院理事長。現在に至る。

住み慣れたご自宅で、 ほほえみのある暮らしをサポート

啓信会 介護事業部 訪問介護課

すまいる レポート

啓信会グループ
関連施設

地域に密着した 6つのステーション

急性期、慢性期のケアから自宅での療養まで一体的な医療・介護サービスの提供を目指す啓信会では、15年前に訪問介護事業所をオープンしました。現在は6つの事業所がそれぞれの地域社会と連携をはかり、サービスを提供。「心あたたくほほえみのあるくらしサポート」をモットーに、ご利用者、ご家族の皆様にご自宅へ、いきいきと毎日を過ごしていただけるよう努めています。

月に一度の運営会議にはヘルパー歴10年を超える経験豊富な所長が集い、情報交換や課題の協議を活発に行い質の向上を目指しています。

(課長 清水昭光)



清水課長(左端)・各所長と、介護事業部本部、リエゾン大久保職員のみなさん

各所長からの一言

ヘルパーステーション リエゾン大久保 (宇治市)

三谷 カヨ子 所長(介護長)・東喜美子 副所長



所長(介護長)



副所長

ヘルパーは相手の喜びが自分の喜びになる最高の仕事だと思います。うちで働くみなさんにも仕事で喜びを感じ、自分の成長につなげてもらいたいですね。ヘルパーさんに悩みがあれば聞いて、前向きに取り組んでももらえるよう導くのも私たちの大切な役割です。

ヘルパーステーション 萌木の村21 (城陽市)

田代 美起 所長(副介護長)



グループのなかで最初にオープンした事業所です。私もそうですが当初から勤めている人も少なく、安定した事業所と地域で評価していただいています。ヘルパーは、人生の先輩方と付き合いするのでいろいろな発見があって楽しいですよ。

ヘルパーステーション リエゾン健康村 (京田辺市)

山西 裕子 所長(副介護長)



事務所は手作りで壁を飾ったり、利用者さんのご趣味の作品を展示したり、アットホームな雰囲気。季節ごとに、事業所オリジナルで通信紙も発行しています。利用者さんのコラムもあり、ご利用者、ご家族、スタッフに配布して喜んでもらっています。

ヘルパーステーション リエゾン四条 (京都市下京区)

林 美奈子 所長



今業界全体がヘルパー不足の問題を抱えていて、当事業所でも需要に対応しきれない状況もあります。私自身、時にはヘルパースクールを訪問して、この仕事の魅力をアピールしているんですよ。若い方に直接説明して、興味をもってもらえたらと思っています。

ヘルパーステーション リエゾン大津 (滋賀県大津市)

金田 州代 所長



訪問介護は一人でお家へうかがうことが多いですが、医師、薬剤師、看護師など一人の利用者さんを支えるチームの一員。そこを意識して行動することが、利用者さんにとっていいサービスにつながると思います。スタッフに話しています。

ヘルパーステーション リエゾン羽東 (京都市伏見区)

堀部 幸美 所長



ご自宅でのターミナルケア、看取りに参加させていただく機会が増えました。先が見えない大変さもありますが、ご家族からの感謝のことが何より励みになっています。やりがいを持ってヘルパーを育てるため、当法人のスクールで講義もしています。

痛い「こむら返り」の予防策

突然、足がつり、ほとんどの場合、痛みが伴う「こむら返り」。特に中高年になると、起こる回数が増えてきたという人も少なくありません。その原因や予防法などを紹介します。

●「こむら返り」は、なぜ起こるの？

「こむら返り」とは、筋肉が突然、収縮して元に戻りにくくなる状態で、多くの場合、強い痛みを起します。「こむら」とはふくらはぎのことで、特にふくらはぎがつる場合が多いのですが、ほかに足の裏や指、太もも、肩などでもみられます。

テニスやマラソン、サッカーなどのスポーツ中やその後に起こりやすいのですが、中高年になるとハイキングなどの軽い運動時や、寝ているとき急に足がつってしまうことが増えてきます。「こむら返り」の主な原因としては、筋肉疲労、筋力低下、冷え、水分不足、血行不良などがあげられます。特に頻繁に起きる場合は、何か病気が潜んでいることも考えられるので、医療機関で調べてもらいましょう。

●日常生活で気を付けたいこと

「こむら返り」が起こつたら、収縮した筋肉を伸ばせば、痛みが和らぎます。たとえば、ふくらはぎの場合、ヒザを伸ばして座り、足のつま先をゆっくり自分の体の方に倒しましょう。ポイントは、慌てず、あくまでもゆっくりと行うことです。一気に伸ばそうとすると、筋肉を痛めてしまうことがあるので、ご注意ください。

予防のため、普段から筋肉を伸ばすストレッチを行いましょう。またシャワーだけで済まず入浴して身体を芯から温めること、ミネラルやビタミンが不足しないよう、バランスのとれた食事を心がけることも大切です。水分も上手にとりましょう。足がつるのは就寝中に起こりやすいので、寝る前にも水分補給をしましょう。



精緻な透かし彫りが見事。
国重要文化財の本殿を擁する

久世神社



わが町 歴史探訪

古代からの歴史に彩られた街、城陽市。当院のご近所の史跡をご紹介します。



JR城陽駅から北へ5分ほど歩くと、色鮮やかな本殿を持つ久世神社がたたずんでいます。江戸時代は「華霊天神社」と称しましたが、明治初期に「久世神社」と改められました。現在の祭神は、日本武尊を祀り、境内社には稲荷社、龍王社、弁天社があります。古くから神社が存在した地であったと考えられており、境内東側の道路には、柿本人麻呂が詠った「久世の鷺坂」についての万葉句碑と説明板があります。

本殿は室町時代中期に建造されたと推定され、正面の柱間が一つである

一間社流造で、屋根は檜皮葺です。朱塗りで柱上部や組物などを極彩色仕上げした華やかな外見を持っています。また神社の境内地一帯は、久世廃寺と呼ばれており奈良時代前期の寺院と推定され、史跡に指定されています。境内の社務所西側には、寺の塔と金堂の基壇跡が残されており、その説明板が本殿南側に設置されています。

春には参道を桜が彩りますが、中に1本、薄緑色の桜「御衣黄」があり、その楚々とした姿が市民の目を楽しませています。

〈協力〉：城陽市観光協会／協力・写真提供：城陽市歴史民俗資料館

病院内の行事や予定などのお知らせです。
また、病院のホームページでは、最新の情報を掲載してますので、ぜひご覧ください。

啓信会

ウェブ検索

<http://kyoto-keishinkai.or.jp>



お知らせ

中野昌彦副理事長、救急功労者表彰受賞

今秋、平成27度総務省の救急功労者表彰において、啓信会中野昌彦副理事長（京都四条病院院長）が総務大臣表彰を受賞しました。

中野副理事長は、京都市・乙訓メディカルコントロール協議会会長として、長年にわたる京都府の救急医療体制拡充への貢献を認められ、この度の受賞となりました。

京都きづ川病院

院長 中川 雅生

TEL.0774-54-1111 FAX.0774-54-1118

啓信会グループ

理事長 中野 博美

医療法人 啓信会 京都四条病院

<京都市下京区東堀川通四条下ル東側>

院長 中野 昌彦

TEL.075-361-5471

FAX.075-343-9211

医療法人啓信会 介護老人保健施設 萌木の村

<城陽市寺田奥山1-6>

施設長 大隅 喜代志

TEL.0774-52-0011

FAX.0774-52-0701

医療法人啓信会 介護老人保健施設 ひしの里

<久世郡久御山町佐古内屋敷81-1>

施設長 横田 敬

TEL.0774-43-2626

FAX.0774-43-2627

医療法人 啓信会 きづ川クリニック

<城陽市平川西六反44>

院長 青谷 裕文

TEL.0774-54-1113

FAX.0774-54-1115

関連施設

- 京都四条診療所
- 四条健康管理センター

在宅サービス

訪問看護ステーション きづ川はろー
ヘルパーステーション 萌木の村 21
ヘルパーステーション リエゾン大津
ヘルパーステーション リエゾン大久保
ヘルパーステーション リエゾン四条
ヘルパーステーション リエゾン健康村
ヘルパーステーション リエゾン羽束師
デイサービスセンター リエゾン健康村
デイサービスセンター リエゾン久御山ひしの里
デイサービスセンター リエゾン羽束師
認知症対応型デイサービスセンター リエゾン 萌木の村
認知症対応型デイサービスセンター リエゾン久御山ひしの里
介護予防デイサービスセンター リエゾン 萌木の村
介護予防デイサービスセンター リエゾン宇治
居宅介護支援事業所 リエゾン大津
居宅介護支援センター 萌木の村
居宅介護支援センター リエゾン四条
ケアプランセンター リエゾン健康村

ケアプランセンター リエゾン久御山ひしの里
ケアプランセンター リエゾン羽束師
城陽市在宅介護支援センター 萌木の村

地域密着型サービス

小規模多機能ホーム リエゾン萌木の村
小規模多機能ホーム リエゾン健康村
小規模多機能ホーム リエゾン久御山ひしの里
小規模多機能ホーム リエゾン羽束師
グループホーム リエゾン萌木の村
グループホーム リエゾンくみやま
グループホーム リエゾン健康村
グループホーム リエゾン羽束師

教育部門

ケアスクールリエゾン 大久保校
ケアスクールリエゾン 大津校



医療法人 啓信会

京都きづ川病院

〒610-0101 城陽市平川西六反 26-1 TEL 0774-54-1111 FAX 0774-54-1119
URL <http://kyoto-keishinkai.or.jp/kizugawa>