vol.153
2020 秋号

ご自由におとりください
TAKE FREE

あじさい

神戸徳洲会病院 広報誌「あじさい」

きちんと知りたい
「介護」を考える

季節を美味しく
さんま缶詰の炊き込みご飯 レシピ

神戸徳洲会病院では、2020年8月に鼠径ヘルニア専門の外来をオープンしました。

鼠径ヘルニア外来 始まりました。

手術方法選択可※

日帰り入院OK※

内視鏡手術はおまかせください！

院長の冨田だよ。

経験症例数、500超！

担当医は日本内視鏡外科学会技術認定医であり、
腹腔鏡鼠径ヘルニア手術のエキスパートです。

手術して日帰りできる！

午前手術で日帰り入院。午後手術で一泊入院翌日退院。
どちらか選べ、職場復帰を急ぐ方などにも好評です。※

2つの手術方法から選べる！

腹腔鏡手術と鼠径部切開法の2通りの手術を
選ぶことができます。※

※日帰りor一泊入院や、手術方法の選択は、症状や既往歴などを判断した上で、医師の指導のもと行うことができます。

神戸徳洲会病院 院長
冨田 雅史｜とみた まさふみ
日本内視鏡外科学会技術認定医

日本内視鏡外科学会技術認定医は、『内視鏡手術を安全かつ適切に施行する技術を有しかつ指導するに足る技量を有していること』とされており、自分だけでなく他の外科医に指導できる高いレベルの技量が必要とされます。
近畿地区ヘルニア部門で12名、
神戸市では冨田含む2名が認定されています。

専門分野：消化器内視鏡、消化器外科全般
資　格：日本外科学会専門医／日本消化器内視鏡学会専門医
日本内科学会認定医／日本静脈経腸栄養学会認定医
所属学会：日本外科学会／日本消化器外科学会
日本消化器内視鏡外科学会

鼠径ヘルニア外来の受付は、月・金　受付／8：00～12：00　診療時間／9：00～12：00

vol.153
2020 秋号

目次

01
02 きちんと知りたい「介護」を考える
介護が必要になったら？
介護サービスの種類を知る
必要な看護を届ける
ときどき入院、ほぼ在宅
08 季節を美味しく
さんま缶詰の炊き込みご飯
09 カラダを整える
冬に向けた、外出前のウォーミングアップとストレッチ
10 information

cover photo MEMO

「ススキと雀」

ススキは秋の季語。「すすき」は「薄」とも書かれ、暮れる年や寒さを感じさせる秋らしい植物ですが、最近は観賞用として外来種を含め人気も高くなっています。季節を問わず元気に飛び踊る雀もですが、可愛らしい姿と素朴な色味で秋の風景にすっかり溶け込みます。

編集前記

私の母は、昨年特別養護介護施設に入所しました。3年前から認知症を患い、徘徊・空炊きによる火災報知器作動・同じ物の重複買い・銀行パスワードを間違えロック――。更に、一旦外に出ると自宅に戻れなくなり、夜中に警察の付き添いで帰宅することもありました。一昨年春にケアマネージャーの指導のもと介護認定を受け、1年かけて施設に入所することができました。

自宅での介護は働き世代にとって大変なものです。ショートステイの空きを待つ1ヶ月は、徘徊防止で一睡もできず出勤したことも。体重も著しく落ち、介護への不安から精神的にも追い詰められました。右も左も分からなかったけれど、何とかケアマネージャーさんの協力で状況が判断でき施設入所も叶い、本当にお世話になった事を思い出します。

介護の事で悩まれている方は、どんどん話を聞いていただき、役所への書類提出や休暇の調整など、要介護者も介護者も住み良い環境で暮らせるよう介護プランを考えましょう。

訪問看護や通所リハビリはもちろん、地域包括ケア病棟についても、今号でより詳しく分かると思います！　S・K

きちんと知りたい
The right knowledge for the people

「介護」を考える

皆さんは「介護」と聞いてどのようなことを思い浮かべますか？

内閣府令和2年版高齢社会白書※によると、昨年の兵庫県の総人口に対する65歳以上の人口＝高齢化率は29・1％で、25年後の令和27年には38・9％になると見込まれています。

健康な状態で年齢を重ね、心身ともに充実した老後を過ごすために、これまで神戸徳洲会病院では、予防医療の啓蒙や、フレイル（高齢者の虚弱度）に関する啓発、病気にならない環境づくりの提案などを、この地域で継続的に取り組んできました。

誰しも年を重ねることで、要介護者になる可能性は上昇します。自分の家族に、そして自分自身も、いつ介護が必要になるかは誰にも分かりません。万が一、介護が必要になっても、住み慣れた場所で自分らしい生き方を続けるために、当院が提供する介護サービスを解説しながら、これからの介護について考えていきましょう。

現在の当院における介護サービスの柱は3つ。一つ目は、前号「広報誌あじさい」でもご紹介した「通所リハビリテーション」。二つ目は、「訪問介護ステーション」による24時間体制の訪問介護サービス。そして三つ目は、治療を終えた患者様の療養生活をサポートする「地域包括ケア病棟」になります。

ここでは、当院の介護サービスの提供を詳しくお伝えするとともに、これからの未来に向けたより良い生き方のヒントをお伝えできればと思います。

介護が必要になったら？

♥介護のスタートを切るときに、ステップを確認しながら準備を進めるとスムーズです。

step 1. 市町村窓口や地域包括支援センターに相談する

step 2. 介護保険サービスを使うなら、要介護認定を受ける

step 3. 一番の理解者ケアマネージャーを決める

step 4. 必要な介護サービスのために、ケアプランを作成

step 5. 介護サービスを利用する

※［内閣府高齢社会白書］https://www8.cao.go.jp/kourei/whitepaper/index-w.html

介護サービスの種類を知る

♥身近な要介護者の存在は、介護保険サービスについて知る機会でもあります。まだ介護と関わっていない方は、介護保険サービスの分類や細かな種類について分からないことが多いのではないでしょうか？

介護保険適用のサービスは、要介護・支援状態の65歳以上の高齢者と40～64歳までの特定疾患の患者様が、自己負担1割で受けられるサービスです。サービスの利用は、要介護者の自立を促すほか、介護する家族など（介護者）の負担軽減効果もあります。

「介護保険サービス」と一言で言っても種類はさまざまです。介護保険サービスは、主に「訪問・通所・宿泊・施設」の4つのサービスに分かれており、そのほかに、福祉用具の購入やレンタルに関するサービス、介護に関わる住宅改修などのサービスもあります。

P2「STEP4 ケアプラン作成」で、ケアマネージャーがこれらの介護保険サービスから組み合わせを作ります。ケアプランが完成して、ようやく介護サービスの利用開始となります。

自宅に住む人のためのサービス

訪問サービス

自宅を訪問してもらいサービスを受ける

- 訪問介護
- 訪問看護
- 訪問入浴介護
- 訪問リハビリテーション
- 生活援助

など

通所サービス

施設に通ってサービスを受ける

- デイサービス
- デイケア
- 認知症対応型通所介護

など

宿泊サービス

短期で施設に宿泊する

- ショートステイ

福祉用具住宅改修サービス

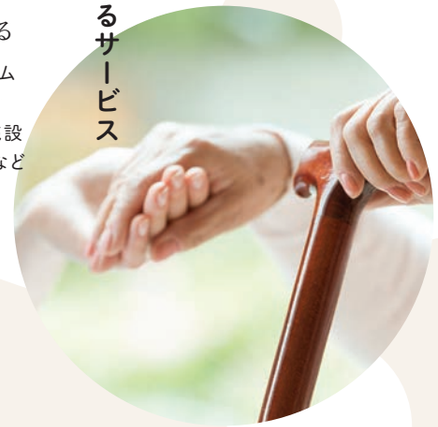
施設に入居するサービス

施設サービス

施設で生活する

- 特別養護老人ホーム
- 介護老人保健施設
- 介護療養型医療施設

など



必要な看護を届ける

♥多種の介護サービスの広がりとともに、医療と介護をつなぐ必要が生まれてきます。

介護サービスは、医療機関・介護サービス事業所・福祉サービス事業所などが連携することで、最適な利用が可能になります。なかでも、訪問看護サービスの利用には年齢制限がなく、主治医の指示により乳幼児～高齢者まで幅広い方が利用可能です。

訪問看護を行う看護師・保健師・助産師・理学療法士などが所属している事業所を「訪問看護ステーション」と言い、医療と介護をつなぐ役割が求められています。

神戸徳洲会病院が提供する介護保険サービス
なお、通所サービス「デイケア」については、
前号『広報誌あじさい』P5.6 で詳しく紹介しています。

地域と共に、住み慣れた場所でその人らしさを支える

神戸徳洲会病院の

訪問看護ステーション

3名の訪問看護師による訪問看護サービス　24時間体制

専門スタッフ　**2名の理学療法士が在籍し、リハビリをしっかりサポート**

神戸徳洲会病院の訪問看護ステーションでは、健康状態や病状の観察と看護アドバイス、医師の指示に基づく医療処置やリハビリテーション、食事、入浴など、清潔ケア・援助や排泄のコントロール、療養相談、認知症の方との関わり、最期まで自宅で過ごしていただける終末期看護を行っています。
緊急時にも対応できるよう24時間電話対応を行い、必要時は夜間の訪問も行っています。ご利用者様の病状やご希望、ご家族のニーズに合ったより良いケアを行うため、相談の上で、訪問サービスを提供させていただきます。

対象者：神戸市垂水区・須磨区在住の方

医療に携わる看護師による介護サービスです！

健康状態の観察

- ○血圧・脈拍・体温・呼吸等の測定
- ○症状の観察と助言
- ○栄養・食事摂取のケア
- ○療養環境の整備

ご家族への支援

- ○病状・介護・日常生活に関する相談
- ○精神的支援
- ○介護用品に関する相談など

療養上のお世話

- ○食生活に対する援助
- ○清潔・排泄のケア
- ○食事介助・指導
- ○日常生活の指導など

医師の指示による管理・処置

- ○医療機器やカテーテル等の管理
- ○床ずれなどの創部の処置
- ○服薬管理・指導
- ○かかりつけ医の指示による処置・検査など

お家で、
のんびり
しっかり
リハビリ

神戸徳洲会病院　訪問看護ステーションの

訪問リハビリテーション

自宅で受けるリハビリに、「私らしさの価値」をプラスしてみませんか？

専門のリハビリテーション職員によるリハビリを行い「看護」と「リハビリ」の両方からサポートします。
ご本人やご家族が住み慣れたご自宅で安心して生活出来るようサービスを提供させていただきます。

対象者：介護認定を受けている方・申請中の垂水区・須磨区在住の方

看護 ＋ リハビリで実現しよう！

- 趣味の庭仕事を続けたい
- 近所のパン屋に好物のパンを買いに行きたい
- 掃除や調理などできる家事をしたい
- 2階に上がって私物を整理したい

誰かがいればやってみたい、出来そうなことを、生活動作の訓練と合わせて取り組んでみませんか？

訪問リハビリの内容

1. 通院が困難な利用者様の自宅に訪問しリハビリを実施します。
2. 自宅での日常生活動作訓練、間接拘縮（こうしゅく）の予防や訓練を実施します。
3. 機能訓練・呼吸訓練の実施
4. ご家族様への介護方法の指導や必要に応じて福祉用具の選定、住宅改修に関する助言を行います。

速やかにサポートします！

介護者様の介護負担からのお疲れのケアとして、主治医の先生と相談の上、「地域包括ケア病棟」での一定期間の療養生活のお引き受けも可能です。

お問い合わせ・お申込み

医療法人沖縄徳洲会　**神戸徳洲会訪問看護ステーション**

〒655-0018　兵庫県神戸市垂水区千代ヶ丘 1-1-12-34

TEL.078-707-1685　FAX.078-705-5215

ときどき入院、ほぼ在宅

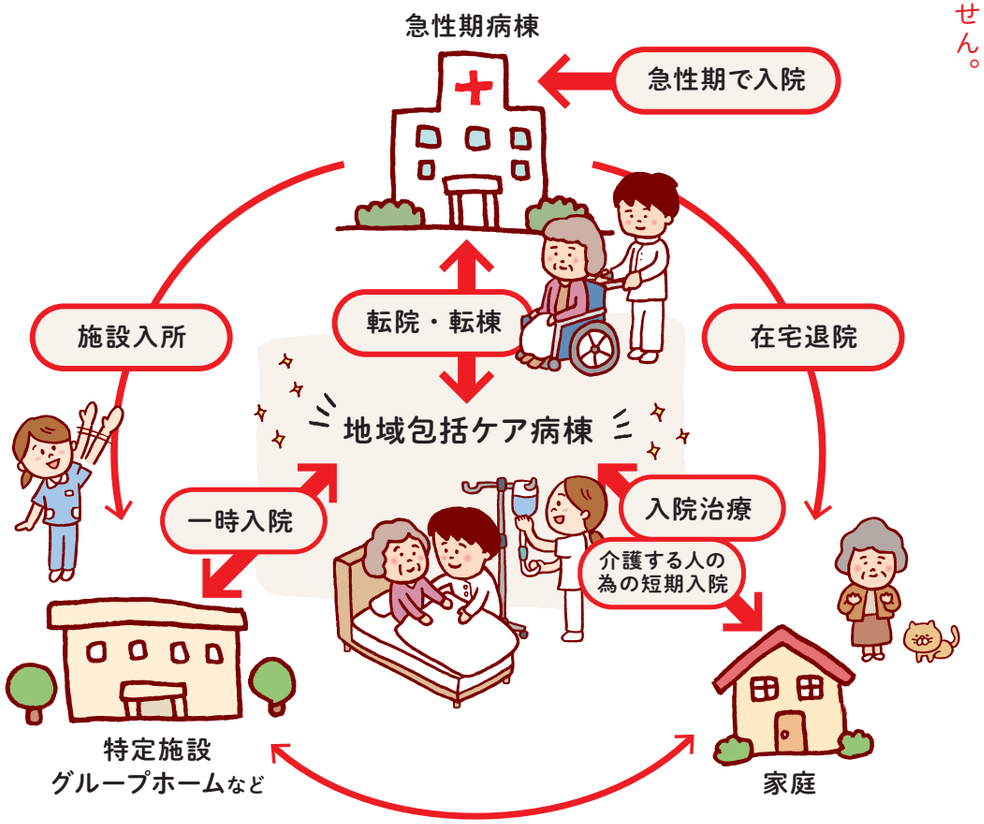
♥住み慣れた地域で安心した医療支援を受け続けるため
急性期病院から在宅への橋渡しや在宅介護中の一時入院をサポートする
「地域包括ケア病棟」の存在が欠かせません。

急性期治療を終えた患者様は、通常すぐに退院する必要があります。しかし、中には在宅療養に不安がある等の理由で在宅復帰支援を必要とする方がいます。こうした方々が在宅療養までの間、医療や支援を受けることができるのは、「地域包括ケア病棟」です。また、すでに在宅療養を行っている患者様の緊急入院の受け入れをする病棟としても機能しています。

地域包括ケア病棟の入院期間は、最長60日までと決まっており、当院では予め期間を決めて利用していただいています。

疾患の改善だけでなく、患者様と家族が望む形での退院後の生活を実現するために必要なケアを考え、入院時から退院に向けてのフェイスシート※、ADL表※を用いて取り組んでいます。

※フェイスシート／在宅・介護領域における「多職種情報共有シート」利用者がどのような人物なのかを記録した、いわばプロフィールです。利用者の状況や要望を把握して適切なサービスを提供するためと、職種を超えて利用者の情報を共有する目的があります。誰が読んでも同じ情報が得られるようになっています。医師、看護師、リハビリ、医療ソーシャルワーカー（MSW）などで、毎週金曜日に他職種が協力して在宅復帰に向けた支援を行いますが、看護師はそのコーディネーターの役割です。　※ADL／Activities of Daily Living の略で「日常生活動作」の意味



対象となる患者様

- 急性期後に症状が安定したものの、経過観察が必要な人
- 在宅復帰のために療養準備が必要な人
- 在宅療養復帰・社会復帰にリハビリテーションが必要な人（施設や在宅生活に向けて退院支援が必要な人）
- これまで介護保険施設に入所が困難とされていた人
  胃瘻／腸瘻等経管・経鼻栄養／医療用麻薬の管理／褥瘡（床ずれ）処置／気管切開／点滴（IVH：高カロリー輸液を含む）人工透析インスリン療法／BiPAP（2相性陽圧換気）等の人工呼吸器や在宅酸素が必要な方
- 長期在宅中の健康管理を目的とした精査入院
- 介護する人などの為の短期入院

季節を美味しく
Autumn

缶詰を上手に使って秋を味わう

栄養科 管理栄養士
宮本 博史

秋がいちばん脂ののりがいいさんま。

口の先や尾のつけ根が黄色いものは脂がのっていると言われますが、今年のさんま漁は過去最悪だった昨年よりもさらに低迷。今年８月の全国のサンマ水揚げ量は166トンと、過去最低だった昨年８月の911トンを大幅に下回りました。
漁獲不良に伴い、生サンマは地域によって１匹300円～800円以上にも！
そこで今回は「さんまのかば焼き缶」を使った簡単炊き込みご飯をご紹介します。

さんま缶詰の炊き込みご飯

●材料（２人分）

さんま蒲焼缶詰 ……１缶（100g）
米 ……１～1.5 合
水 ……炊飯に適した量
生姜 ……おろし生姜小さじ 1/2（約３g）
手軽に手に入るチューブでOK

●手順

1. 米をとぎ、炊飯に適した量の水とおろし生姜を入れ、さっと混ぜる。
2. 米の上に缶詰を汁ごと入れ、そのまま炊飯する。
3. 炊飯が終了したらさんまをほぐすように全体を混ぜる。

※お好みでネギか大葉を添えると彩りがよくなります。

神戸徳洲会病院の

「地域包括ケア病棟」の特徴

当院の地域包括ケア病棟は、急性期病棟で治療を終えた患者様が、介護施設や在宅での生活が不可能なときに転院できる病棟としてスタートしました。病棟から転院するため、情報交換などがスムーズに行えるのが特徴です。そのため手続きなども少なく、リハビリだけでなく精神的なサポートなども得られるため、満足度の高いリハビリ治療が可能となりました。
継続的な医療を受けつつ、リハビリも行うことができる大切な施設です。急性期の症状がでた場合は、再度急性期病棟に戻る必要はありますが、リハビリが順調な場合は、そのまま退院し在宅介護や介護施設にスムーズに移行することができます。もちろん他病院からの転院も受け入れています。

PNS パートナーシップ・ナーシング・システム
看護職がペアで患者様を受け持つ新しい看護方式。

当病棟は看護補助者も多いため、看護師と助手を含め PNS をしています。ホワイトボードで1日の業務を書き出し「業務の見える化」を行っています。
看護職同士が協力して業務を行うことで、質の高い看護ケアを提供することを目的とし、創意工夫しています。

こんなことも
しています！

- ○大切なことが漏れないようにチェックリストを活用
- ○患者様の状況をみて、リハビリがスムーズに行くように毎日心がけています。

患者層

安定したリハビリ期の人

在宅に移行できない、１番の要因は排泄です。自宅に帰っても困らない為、入院中から毎食前と入眠前のトイレ誘導を行い、在宅に近い状態で生活を行えるよう支援しています。

人生最終段階の人

看取りの患者様も受け入れています。入院時にACP※を行い、看取り患者様をベッドのまま屋上へ行ったり最期は何をしたいかなど、ご希望を叶えられるよう努めています。在宅で最期を過ごしたい人には、出来る限りの支援をし、「自分らしい最期」が迎える事をできるように、力を入れています。

※ACP アドバンス・ケア・プランニング（Advance Care Planning）とは、患者様本人と家族が医療者や介護提供者などと共に、現在の病気だけでなく、意思決定能力が低下する場合に備え、あらかじめ終末期を含めた今後の医療や介護について話し合うことや、本人に代わって意思決定をする人を決めておくプロセスです。

短期入院

介護者の色々なご事情で生活や身体の再調整をするために入院していただきます。月に1回1～2週間の利用を限度としています。介護者に検査入院が必要な場合や、ほかに介護を依頼する人がいない時、気分転換をしてリフレッシュしたい時など、看護・介護に行き詰まらないようにお手伝いさせていただきます。

カラダを整える Rehabilitation

リハビリ動画を見ることができます！

冬に向けて

寒くなると活動量が低下しがちです。今年はコロナウイルスの流行による活動自粛もあり、さらに活動量が低下しそうです。全身の筋力や心肺機能が低下し疲れやすくなると、より活動量が低下するため悪循環に陥ってしまいます。日頃、自宅でできる運動と日常生活における注意点についてお話しします。

環境づくりから始めよう

① **急激な温度変化を避ける**
お風呂に入るとき、脱衣所と風呂場を暖かくしておきましょう。

② **適度な水分補給を欠かさない**
アルコールは適量に。また、入浴前の飲酒は避けましょう。

③ **食生活の対策を日頃から行う**

④ **防寒対策をしっかり行う**
屋外に出る時は、上着・マフラー・手袋など、防寒対策を行いましょう。

⑤ **外出前はウォーミングアップ**
寒いと体温の発散を防ぐため、血管が収縮し血圧が上がりやすくなります。心臓の負担が増えたり、筋肉も硬くなり柔軟性が低下します。これらは、ケガの原因にもなるので、冷え込む時間の外出を避け、できるだけ日中の温かい時間を選びましょう。

無理のない範囲で行いましょう。
息を止めないことも大切です！

山中美鈴
理学療法士 PT

櫻井亮太
作業療法士 OT

外出前のウォーミングアップ

①深呼吸。両手を左右に広げ大きく息を吸いゆっくり吐く。

②つま先上げと踵を交互に上げる。片足ずつ両足一緒どちらでもOK。

③足踏み。しっかり足を上げ可能なら腕も振る。

④グー・パー運動。両手を前に伸ばしグー・パーを交互に。

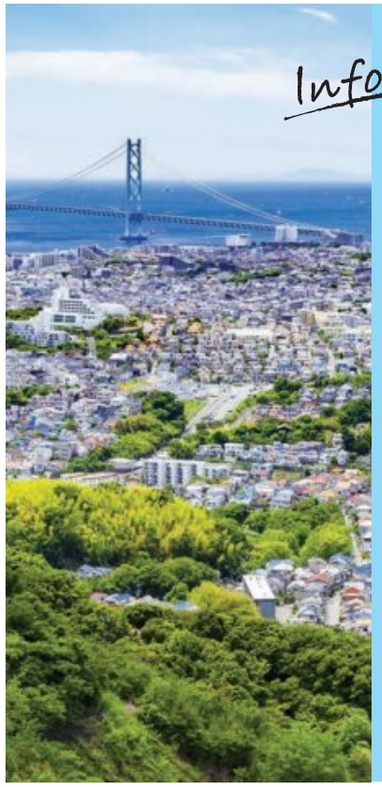
座位によるストレッチ

①ふくらはぎのストレッチ。つま先を持ちふくらはぎを伸ばす。

②太ももののストレッチ。膝に両手を添え、手をそのまま足首まで伸ばす。

②肩周りのストレッチ。肘で円を描くように大きく動かす。前回しと後ろ回しをする。

④首のストレッチ. 左手で頭を押さえ左に倒す。右手で頭を押さえ右に倒す。



Information

新型コロナ肺炎の遺伝子増幅検査

2020年8月12日より、新型コロナ肺炎の遺伝子増幅検査として、当院ではTRC法を採用し開始しました。

一般的に広く知られているPCR法（RT-PCR法）と同様に新型コロナウイルスの遺伝子断片を増幅して検出するもので、保険診療として2020年7月に承認を受けています。

病原ウイルスを同定する検査として、特定のウイルスを同定するために遺伝子断片を増幅することで検出します。PCR法が広く知られていますが、引き続いてLAMP法、TRC法が承認を受けました。

PCR法は、加温と冷却を数十回繰り返すことで遺伝子を増幅して検査を行うため（PCRサイクル）、少なくとも4時間以上の長時間の時間がかかりますが、LAMP法やTRC法では増幅法を工夫することで1時間程度の時間で増幅が完了し結果が早期に判明します。

検査の精度は、臨床試験では新型コロナウイルスのPCR法とTRC法の一致率において、陽性一致率90%・陰性一致率100%、全体一致率96%との報告が出されており、PCR法と検査の精度はほぼ同様の結果となっています。

TRC検査

シザープローブを利用して遺伝子を増幅し、蛍光標識（INAF）プローブを使用して検出する。

検査時間：1時間程度

PCR検査

熱転写サイクルを20〜40回繰り返すことで標的遺伝子そのものを増幅する。

検査時間：4時間以上

医療法人沖縄徳洲会 神戸徳洲会病院

住所 Address
〒655-0017 神戸市垂水区上高丸1-3-10

Tel 078-707-1110
Fax 078-707-7719

kobetokushukai.org
神戸徳洲会 検索

交通 Access

- JR/山陽電鉄 垂水駅より
  山陽バス/神戸市バス[2・3・48・171]系統に乗車、バス停『千代が丘』下車すぐ
- 神戸市営地下鉄 学園都市駅より
  山陽バス/神戸市バス[48・171]系統に乗車、バス停『千代が丘』下車すぐ
- 第二神明道路 高丸ICより約3分
- 神戸淡路自動車道 垂水JCTより約15分

駐車場 Parking

病院地下に45台分の自走式駐車スペースがあります。
原則として「外来患者様」用とさせていただきます。
駐車スペースに限りがあるため、入院患者様やお見舞いの方は、可能な限り公共交通機関をご利用ください。

- 高さ制限で車高1.9m以上の車は入場ができません。
- 駐車料金は最初の1時間までが無料、1時間以降30分ごとに100円が加算されます。
- 外来患者様は3時間まで無料です。診察終了後のレジ精算時に駐車券を提示して割引処理を受けてください。
- 夜間は地下駐車場からエレベーターで病棟へ上がることはできません。正面玄関へお回りください。（21時から翌朝6時まで停止）

診療科目 Medical Courses

診療科目	専門外来
総合内科／外科／消化器科 脳神経外科／婦人科／循環器内科／心臓血管外科 整形外科／泌尿器科／神経内科／小児科	鼠径ヘルニア外来／呼吸器内科／膠原病リウマチ外来 糖尿病外来／人工透析／尿失禁外来 大腸肛門病外来／肝臓外来／女性カウンセリング

診察時間 Consultation Hours

	診療時間	受付時間	月	火	水	木	金	土	日
朝診察	9:00〜12:00	8:00〜12:00	○	○	○	○	○	○	休
夜診察	17:00〜19:00	16:30〜19:00	○	○	○	○	○	休	休
婦人科のみ	17:00〜20:00	16:30〜20:00	○	○	○	○	○	休	休
脳神経外科	9:00〜12:00	8:00〜12:00	○	休	○	休	○	休	休

※婦人科の夜診療時間と夜受付時間は20:00までです。
※脳神経外科／婦人科／ペースメーカーチェックなどの昼診察受付時間（12:00〜15:30）専門外来については、各科曜日によって異なりますのでお問い合わせください。