

みなさまが心から元気になりますように

2015.3

# wish

足利富士見台病院 広報誌 VOL. 27

- 連載：ココロとカラダの病気 第6回「便秘」
- 「食」でつくる健康“便秘予防・改善の食事のポイント”
- シリーズ「精神科看護」
- 介護保険申請手続き手順
- 認知症疾患医療センターだより ●頭の体操
- 防火・防災～当院の取り組み～
- 心理学Topics



Ashikaga  
Fujimidai  
Hospital

医療法人根岸会  
足利富士見台病院

〒326-0845 栃木県足利市大前町1272番地  
Tel.0284 (62) 2448 Fax.0284 (62) 9608  
<http://www.negishikai.com>



日本医療機能評価機構  
認定第JC972-2号

気になる病気や身近な病気について、  
健康づくりに役立つ情報をお届けします。

# 第6回 便秘



高須 章浩 医師



## そもそも便秘ってどういう状態?

便秘とは「便が出ない状態」「便が出にくい状態」のことをいいます。  
日本内科学会では「3日以上排便がない状態、または毎日排便があっても残便感がある状態」とされています。つまり、3日以内に排便が1回以上あり、食事が通常通り摂れている・お腹が張るといった苦痛がない状態であれば、大きな心配をする必要はないのです。

## なぜなぜ?高齢者は便秘になりやすい!?

### 1 筋力の衰え

排便するにも筋力は必要です。歳を重ねれば、筋力が低下していくことは当然のことですが、高齢者の場合、筋力が衰えたことや若い頃のように身体が動かせなくなったことに悲観的になり、自ら身体を動かすことを避けてしまうことも多いのです。これによって運動不足に拍車がかかり、さらに筋力が低下してしまうのです。



### 2 内臓の老化

筋力だけでなく内臓の機能も衰えます。腸の機能が低下すれば便を排出する力も弱くなるため、便秘にもなりやすいのです。

### 3 食事量の低下

加齢に伴い食事量も低下します。食べる量が少なくなれば、便の量も減ります。量が少ない場合、身体は排出する必要はないと判断するため、便意を感じにくくなり、排出する習慣が薄れていきます。

### 4 水分不足

高齢者は、身体機能の低下によって喉の渇きを感じにくくなります。また、尿漏れや頻尿を気にして、意識的に水分を摂らないようにする方もいます。

### 5 薬の影響

持病を持つ人の割合も高くなり、服薬する人も増えてきます。薬のせいで便秘が引き起こされている場合もあります。

## “毎日出ない=便秘”ではない!

食欲あり!  
苦痛なし!なら

2~3日に1回の排便でも  
大丈夫!!

便秘の  
豆知識

こんな場合は  
注意!

- ・腹痛や吐き気などの辛い症状がある場合
- ・食欲がなくなり、体重が減ってしまった場合
- ・急に便秘症状が強くなった場合



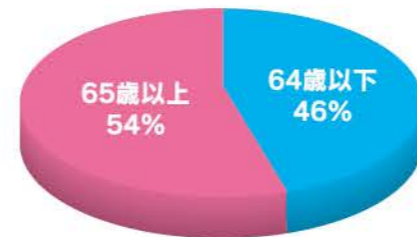
## これも便秘のせい?

便秘の症状は「便が出ない」だけではありません。さまざまところに症状が現れます。



## 高齢者と便秘の密な関係

「自分は便秘である」と自覚している人の半分以上が65歳以上の高齢者です。また、外来通院している高齢者の約50%に下剤が処方されているという報告もあります。便秘は高齢者が訴えやすい症状の1つなのです。



便秘を自覚している人の割合  
(厚生労働省 平成22年国民生活基礎調査より作成)

## 特に高齢者は悪循環に陥りやすく、便秘は慢性化しやすい



## 悪循環を断ち切れ!便秘予防・解消方法!!

### こまめな水分補給!

時間を決めて少しずつ・何回かに分けて補給すると、水分不足を防ぐことができます。汗をかきやすい季節や運動・入浴後などには、特に水分をこまめに摂ることが大切です。



### 無理は禁物! 適度な運動を!

無理のない範囲で、毎日継続して身体を動かすことが大切です。散歩や家事など日常的に行う全身運動で、筋力は十分維持できます。



### トイレに行く習慣をつけよう!

便意がなくても、決まった時間にトイレに座ってみるのも効果的です。すぐには出なくても、毎日習慣づけることで身体がそれを覚えて、自然に便が出やすくなる環境を整えます。



### 健康の基本! バランス良く食べよう!

食物繊維や乳酸菌などを多く含む食事を取り入れましょう。  
\*詳しくは「食で作る健康」のページにて



食べてスッキリ!

# 便秘予防・改善の 食事のポイント



管理栄養士 石井 陽子

腸内環境をととのえて便秘改善を目指すためには、毎日の食事が肝心です。食物繊維の摂取、水分補給、乳酸菌の活用を意識した食事を心がけ、無理なく自然にスッキリしましょう。

## 【摂り方の工夫】

腸内環境を整える

食物繊維

腸の働きを活発にし、便を柔らかくする

水分

### 主食の工夫

- ◇ ご飯は麦飯や玄米を混ぜると食物繊維up!カレーや炒飯の時に使用すると食べやすくなります。
- ◇ 麺類では、そば・中華めん・うどんの順に食物繊維が多く含まれています。

### おかずの工夫

- ◇ 肉や魚のおかずには野菜を組み合わせ、色々な食品をバランス良く食べることが大切です。
- ◇ 海藻・きのこ・こんにゃく・豆類は食物繊維が豊富。きんぴらごぼう・ひじきの煮物・五目豆などの和風のおかずは食物繊維が摂りやすいメニューです。
- ◇ 汁物や鍋料理は、火を通すことでかさが減り、野菜をたくさん食べることができます。
- ◇ 果物は、水分が多く食物繊維も豊富です。ブルーベリー・キウイフルーツ・リンゴがおすすめです。



腸内環境を整える

乳酸菌

- ◇ 乳酸菌は食物繊維やオリゴ糖をエサとして、腸内環境を改善します。ヨーグルト・漬物・味噌などの発酵食品に含まれますが、熱に弱いのでそのまま食べたり和え物にすると効果的です。



## Recipe

### 切干大根の 納豆キムチ和え

切干大根や納豆・わかめは食物繊維を豊富に含み、キムチは乳酸菌を含みます。

また、納豆に含まれる納豆菌も便秘予防に良い働きをしてくれます。



#### 材料(2人分)

- ・切干大根(乾燥) ..... 10g
- ・納豆 ..... 50g(1パック)
- ・納豆のたれ ..... 6g  
(付属の納豆のたれ1パック)
- ・キムチ ..... 50g
- ・わかめ(乾燥) ..... 1g
- ・万能ねぎ ..... 適量

お好みで、酢(小さじ1)を加えると、さっぱりとした味わいになります。

#### 作り方

- ①切干大根は、多めの水に浸し10分位おき、水を切る。(固さが気になる場合は、軽く茹でる。)
- ②わかめは、多めの水に浸し10分位おき、水を切る。
- ③材料を全て和える。



看護部 認知症疾患医療センター師長  
菊地 桃代

排泄は、身体にとって有害で不必要な老廃物質を出すという生理的現象の1つです。

通常であれば自分で気兼ねなくできる排泄です。しかし高齢になると筋力の低下などさまざまな理由から、ひとりで排泄することが困難になる場合もあります。

今回は、介助が必要になった高齢者への支援方法のポイントについて考えてみます。

【3つのポイント】

point  
1

尊厳・羞恥心への配慮

排泄行為はプライベートな行為であることを念頭におきましょう。特に失禁時の対応には注意しましょう。

point  
2

タイミングを見逃さない

何らかのサインを見逃さないようにしましょう。

point  
3

排泄環境を整える

高齢者の身体機能に合った環境を整えましょう。冬のトイレは暖かくしておきましょう。



こんなときどうする？

トイレに間に合わない



理由を  
考えてみる！

- スポンのウエストのゴムは丁度よいか
- トイレまでの通路に障害物はないか
- 夜間はトイレの電気をつけたままにしておく
- もしもに備えて、便器の周りに給水シートをさりげなく準備して様子を見ましょう

声を掛けた時に「おやっ？」と起こることがある



トイレの  
理解度は？  
トイレ  
タイミングは？

- 本人の使い慣れた言葉を使いましょう  
例えば、トイレの入り口に“便所”と書いた大きな張り紙をする
- 毎日決まった時間に声をかけてみましょう  
食事前・就寝前・起床時など

いつもと違う様子が目立つとき



「モジモジ」  
「イライラ」  
といった言動や様子  
がみられないか？

- 支援者自身の印象を第3者から見てもらいましょう
- バタバタと忙しそうにいませんか
- 冬のトイレは暖かくしておきましょう。  
便座カバーをモコモコとした生地にするなど

見逃すな！高齢者観察ポイント

排泄編



～ 介護保険の申請はどうすれば良いの？という方のために～

# 介護保険申請手続き手順【当院の場合】

1  
要介護認定の  
申請

2  
訪問調査の  
実施

3  
判定

4  
認定結果

5  
介護（予防）  
サービス計画書の作成

介護サービス  
利用開始



# 認知症疾患医療センター ～第6回研修会のご案内～

足利富士見台病院認知症疾患医療センターでは、毎年3月に一般市民の方、医療介護福祉専門職の方を対象に研修会を行っています。今年度の研修会についてご案内いたします。

日時	平成27年3月5日(木) 14:00～16:00(開場 13:30)
会場	足利市民会館 別館2階 (〒326-0801 足利市有楽町837)
対象者	医療介護福祉専門職の方 先着200名まで(入場無料)



## たのしく頭のトレーニング

# ひらがな計算

ひらがなで書かれた数字を計算しよう!



作業療法士  
中沢枝里

### やりかた

通常の計算は「 $5+4=$ 」と数字での計算となりますが、ここでは数字と記号をひらがなに計算します。

問題1	さん	たす	よん	は
問題2	ご	たす	いち	は
問題3	なな	ひく	ろく	は
問題4	きゅう	ひく	はち	は

【答え】 問題1 7 問題2 6 問題3 1 問題4 1



### 効果

ひらがなを一度数字にしてから計算するので、通常の計算よりも脳を使っていることとなります。いつもと違った脳の使い方をする事で、脳が活性化されます。みなさんもぜひチャレンジしてください。

# 防火 ～当院の取り組み～ 防災

みなさんはあの日、どこで、何をしていましたか？  
いまだ記憶に新しい2011年3月11日。  
あなたの脳裏に映る光景は  
どのようなものでしょうか？

当院においても経験したことのない地震の揺れ、それに伴う不足の事態、テレビに映し出される光景にその場その場の手探りの対応が連日続いた記憶があります。

この経験を踏まえ、「防災・減災への取り組み」を2012年度病院事業計画の重点項目とし、今までの防災への取り組みをさらに強化することとなりました。

院長主導の下、自施設の安全機能の向上および防災管理体制の整備を目的とした防火防災対策室を設置し、院内の組織体制、運営体制の見直しを図り、防災体制の改善に着手しました。

同時に対策室の実質の運営を担う防火防災委員会のメンバーも周知活動や運営強化を図るうえで、師長、課長、部長をメンバーとし本格的なスタートをきりました。



## 1年目の 取り組み

まずはじめは院内  
当院の指針を確立  
対応フローの作成

の大規模災害対策計画を作成することに時間を費やし、  
しました。それをもとに各部署で行動指針を検討し、  
に至る事ができました。



## 2年目から 現在

基本的  
向上に  
試して  
と思っ

な行動指針ができたことで、各部署・職員の動きの明確化・連携強化が進むのではないかと、院内の安全機能つながるのではないかと信じて取り組んでいました。成果確認のために、実践を見据えた防災時の避難訓練を試みるようになりました。しかし、理想通りに事は運ばず、淡い期待はすぐに消えました。共通認識ができているとはいはずが、マニュアル通りには行かない現状……周知徹底の難しさを痛感しました。



## 理想どおりにはいかない?!

三人寄れば文殊の知恵というように、師長課長が集まれば、もっと良いアイデアが出るのではないかと、改善かいぜん、カイゼンを続けました。悩んだ末、マニュアルにとらわれすぎ、あれもこれもと求めすぎていることに気づきました。「マニュアルがあっても災害時に確認することはなかなかできない」「マニュアルを把握しているつもりでも理解しきれていない」「サイレンの音や災害による同様にパニックなり、マニュアル通りに行動できない」等の問題があることがわかりました。災害発生時に完璧な答えはなく、目の前の状況に対応するしかないのです。まずは、最低限やれることが一番!ということにたどり着きました。



## アクションカード作成!

マニュアルを確認しなくとも、最低限の行動をパニックすることなく行動できるにはどうすればよいのか……当院でも採用してみようとたどり着いたのが「アクションカード」です!



## アクションカードとは?

行動を促し、判断を導く、事前指示書であり、災害時に各個人に手渡し、最初の一步を示すことで、混乱の早期収束、各個人が自立した対応ができるように導く行動指針が示されています。つまり、各部署で最低限やるべき行動に絞り、振り分け、災害の初期段階を乗り切るための道標となるカードです。



アクションカードを用意しておけば災害対応の道標が探せる様になり、安全に目的地に進む事ができます。道に迷ってしまってもより安全に安全な道に戻れる様に導きます。

カードを作成してみると、災害時の動きが明確になっていきました。やるべきことが絞られたことで、部署内の連携がとりやすくなりました。また、災害時の動きの理解が進むにつれ、自ら考える職員も増え、部署内での意見交換も活発になりました。各個人の災害に対する意識が向上し、改善につながるケースも出てくるという思った以上の効果がありました。

## アクションカードを使ってみて

実際に  
弱点に  
してい

カードを使ってロールプレイを行ってみると、今まで気づかなかった弱点を見つけることができました。そのついでに検討し、対策に着手することで、年々消防訓練の有効性や各職員の意識向上が高まっていることを実感します。

今後は災害発生時  
一連の流れの中で  
防災・減災対策に

のアクションカード作成をもとに、夜間対応、地震対応等の作成にも着手していく方針です。各職員・部署が役立てることで、各個人および病院の防災対策レベルが向上していくのではないかと期待しています。つながる取り組みを引き続き行っていきたいと考えております。

# 色×色な関係

—逃げられない!赤と青の影響力—

## 問題

闘牛士が“赤いマント”を使っている目的はなんですか？

牛を興奮させるためでしょうか?いえいえ、牛には色を識別する力を持っていないため、「赤色」とは認識していません。実際は、マントのひらひらした動きに反応して向かってきているのです。

では、「赤い布じゃなくてもいいのでは?」と疑問がわきますよね。でも、赤色がよいのです。なぜなら「人間を興奮させるため」に赤いマントが使用されているからです。観客を興奮させ、会場全体が盛り上がることで、ショーのエンターテインメント性を高めているのです。

(その他に①伝統だから②付着する血痕をみえにくくするためという理由もあります。)



このように、色は私たちの身体にも影響を与えています。赤色はアドレナリンを分泌させ、人を興奮・緊張状態にさせます。また、青色はセロトニンを分泌させ、気持ちを落ち着かせる働きがあるといわれています。

## 問題

どちらの部屋で待つ方が、時間を短く感じられるでしょう?

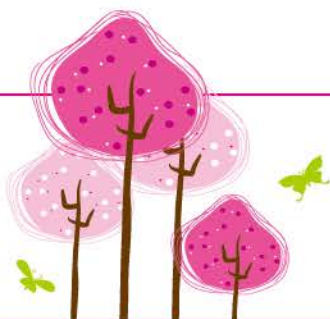
「赤い部屋は実際の時間よりも2倍長く感じる。」「青い部屋は実際の時間よりも1/2に感じる。」といわれています。つまり答えは【青い部屋】です。青い空間で待ち合わせをした場合、万が一遅刻したとしても、相手を感じる待ち時間は実際の半分です。

逆に赤い空間だと2倍長く感じてしまうため、待ち合わせ場所としては避けた方がよいかもしれません。



## 編集後記

寒さの厳しい日が続いていますが、みなさま元気にお過ごしでしょうか? 今回の広報誌では“食物繊維”の記事など、体の中から健康を目指す内容でまとめました。風邪等にかからないような免疫力をつけていただけたらと思います。今後も健康増進を目指した話題を考えていきます。(菊地)





# 医療機関及び施設の方へ

地域連携の窓口として  
「地域連携課」をぜひご利用ください。

## 地域連携課

地域連携課ではご紹介いただいた患者様の  
診療がスムーズに行われるよう、事前予約受付と  
カルテ作成等の準備や紹介患者様の  
報告書・診療情報提供書等の発送、  
紹介元の先生方からの患者様紹介に関する  
お問い合わせの対応などを行っております。

**診療および家族相談は予約制となっております**

### ■地域連携課

TEL:0284-62-2448 (代表)

FAX:0284-62-9608

### ■電話・FAX受付時間

月曜日～土曜日…8:30～17:00

当院、ホームページより当院紹介状(診療情報提供書)が  
ダウンロードできますので、ご利用ください。

<http://www.negishikai.com/top/kikan.html>

## 医療福祉のご相談

医療福祉に関する相談をソーシャルワーカーが受けております。  
通院されている患者様とご家族様がご利用になれます。  
ご相談を希望される方は、スタッフにお声掛けいただくか、お電話にてご連絡ください。  
相談は原則として、予約制とさせていただきます。  
ご相談になった個人情報厳守いたします。



Ashikaga  
Fujimidai  
Hospital

## 医療法人 足利富士見台病院

〒326-0845 栃木県足利市大前町1272  
TEL.0284(62)2448 FAX.0284(62)9608  
http://www.negishikai.com

## 足利富士見台病院「患者様の権利」

1. 患者様は、個人として人格を尊重され、適切な医療を公平に受ける権利があります。(人権尊重)
2. 患者様は、診療に関して十分な説明と情報提供を受ける権利があります。(説明と同意、インフォームド・コンセント)
3. 患者様は、治療方法などを選択する権利があります。(治療の選択・同意・拒否)
4. 患者様は、個人の情報が守られる権利があります。(秘密保持)
5. 患者様は、ご自身の診療記録の開示を求める権利があります。(情報開示)
6. 患者様は、他の医療機関からの意見を求める権利があります。(セカンドオピニオン)
7. 患者様は、自己決定できるように援助を受ける権利があります。(自己決定権の保障)
8. 患者様は、当院の提供するサービスに意見を述べ、改善に参加する権利があります。(苦情や意見の申し立て)
9. 患者様は、精神保健福祉法等の法律に基づいた適正な処遇が保証される権利があります。(処遇)

☐ 認知症疾患医療センター ☎0284-62-7775 ☐ ストレスケアセンター

## 足利富士見台病院「理念」

- \* 私達は、患者様のこころと体のお悩みに寄り添い、安心して治療に専念出来る環境の中で、専門医療と、こころのかよいあう看護の提供をめざします。
- \* 患者様のご家族様を支えてまいります。
- \* 地域の皆様とのふれあいを通して、病気の予防に努めてまいります。

上記理念に基づいて以下の行動規範をもうけております。

### P-medical

私たちは常に患者様を優先します。全ては患者様(Patient)のためにある精神医療をめざすという意味でPをキーワードにしています。

### PEACE

こころ安らぐ治療空間をめざします

【place】緑多い、癒しの環境での医療を提供します

【personal】患者様ごとのご病状・ご要望にあわせた、治療・施設を提供します

【pastime】レクリエーション等、楽しみの場面を提供します

### PARTNER

共に歩む医療をめざします

【pang】患者様の心の痛みを感じます

【participate】患者様を支えるご家族様のお気持ちに配慮します

【plan】治療の方針を患者様・ご家族様・他機関の皆様とともに考えます

### PROTECT

患者様をまもるためにつとめます

【prejudice】病気への偏見から患者様を守るようつとめます

【privacy】患者様のプライバシーを守るようつとめます

【prevent】地域の皆様の病気予防につとめます

### PRIDE

患者様によりよい医療を提供するために誇りをもってとびくみず

【professional】専門のスタッフが高水準の治療の提供に努めます

【positive】さらなる向上をめざして学び、努力し続けます

【power】元気に明るく、アットホームな治療空間の提供に努めます

## 診療科目

心療内科 | 内科 | 老人内科 | 精神科

- 不眠や不安に関する健康相談
- ストレスに関する健康相談(職場・家庭・育児・学校・仕事など)
- 老年期(物忘れ)に関する健康相談

## 受付時間

【午前の部】  
8:30~11:30

【午後の部】  
13:30~15:30

## 診察開始時間

【午前の部】 9:00~  
【午後の部】 14:00~

(休診)  
土曜午後・日曜・祝日

初診の方は、予約制となっておりますので事前に電話予約をお願い致します。

## ACCESS MAP



### 桐生方面よりお越しの方

- 旧50号を足利方面へ進み、郵便局前看板を左折。
- 国道50号を足利方面へ進み、マドナルド交差点を左折。鹿島橋を渡り、3つ目の信号を右折、ドラッグウェルシア前の信号を左折。

### 大泉・館林方面よりお越しの方

- 国道122号を足利方面へ進み、国道50号交差点を直進し、鹿島橋を渡り、T字路を左折し郵便局前看板を右折。

### 足利・佐野方面よりお越しの方

- 旧50号を桐生方面へ進み、郵便局前看板を右折。
- 国道50号を桐生方面へ進み、ボルボを左手に見て100m先側道に入り、交差点を右折。鹿島橋を渡り、T字路を左折し郵便局前看板を右折。

### 北関東自動車道でお越しの方

- 太田・桐生I.C.を足利方面に進み、国道50号交差点を直進し、鹿島橋を渡り、T字路を左折し郵便局前看板を右折。