

# かけはし

2018年  
9月  
vol.96

ご自由にお持ちください

【特集】

## 緩和ケア病棟開設 20年 自分らしく生きるために

解決！医療あるある — 03

### お口の変化、 見過ごしていませんか？

地域連携医療の絆

インフォメーション

笑顔で介護 vol.03

認知症について正しく理解し笑顔でケア



当病院の認定看護師による、  
知っていると呼ぶ介護の  
豆知識をご紹介します。

## 認知症について 正しく理解し笑顔でケア

認知症の方を介護される方は、様々なことに戸惑われると思います。特に、お一人で悩みながら日々お世話をされているご家族の苦勞は、大変なものでしょう。

認知症という病気を正しく理解することで、ちょっとした配慮や工夫ができるようになります。お家で認知症の方をケアする際のポイントをご紹介します。



認知症看護認定看護師  
藤本 真央

### “家族だからできる”認知症介護のポイント

#### ▶「できること」「できないこと」を見極めて

まずは、できること・できないことを把握することが大切。必要以上に手出しせず、自分でできることは本人にってもらうようにしましょう。



#### ▶家族は“プロの介護士”にならなくてOK

家族だから感情的になってしまうこともあるでしょう。全てを完璧にしようとせず、大変な部分は介護サービスや病院などプロに任せて、その間に休息をとったり、家族会などで同じような境遇の人と話すのもおすすめです。

こんなことは「家族だから」できる介護です

- アルバムを見て思い出話
- 好きな音楽を聞いてコーヒータイムなど



#### ▶種類によって、症状も違います

##### アルツハイマー型認知症

認知症の約6割を占める、脳が萎縮する病気です。もの忘れの症状が徐々に進行して、これまでできていた日常生活ができなくなったりします。

##### レビー小体型認知症

脳の神経細胞にタンパク質がたまることが原因の病気です。妄想や幻覚、睡眠障害が起こります。記憶は保たれますが、転びやすくなるため注意が必要です。



##### 脳血管性認知症

脳梗塞や脳出血が原因で起こる病気です。もの忘れ、歩行や言語の障害が現れ、感情がうまくコントロールできなくなることもあります。

##### 前頭側頭葉変性症

前頭葉が萎縮して起こるため、感情の共感が難しくなり、固執や無関心、無気力な状態になることがあります。

理念

患者さんの立場で考える

行動指針

私たちは、患者さんの立場にたって行動します  
私たちは、信頼される医療を提供します  
私たちは、チームワークを高め、活力溢れる職場をつくりま

かけはし vol.96 2018年9月

【発行】 福井県済生会病院  
〒918-8508 福井市卯田町舟橋7番地1  
TEL: 0776(23)1111 (代)  
【責任者】 笠原博郎 【編集】 経営企画室



### 思いや生き方を共有する ACP

#### 治療開始と同時に進めて

ACPとは、将来の意思決定能力が低下した時に備えて、患者さんとその家族、医療者が、今後の治療やご本人にとっての最善の生き方についてあらかじめ話し合うプロセスです。

思いを整理し、生き方や考え方、希望、気がかりなことを伝えておくことは、ご本人にとっても家族にとっても、万が一、の際の治療方針の決定に大きな役割を果たします。ACPは病状が悪化するほど難しくなるため、治療開始と同時に少しずつ進めていくことが望ましいと言えます。

途中で思いが変わったり、病状が回復していく際におこなってもかまいません。その人らしい生き方を周囲と一緒に探すが、ACPの第一歩です。

しかし病気には、診断時から様々な「苦痛(つらさ)」が伴います。このつらさに焦点を当てて、患者さんとご家族がこれまでに近い生活を送れるよう、多職種でサポートするのが「緩和ケア」です。

#### 病気にともなう苦痛

##### 身体的苦痛

痛み、吐き気、しゃげない、食欲低下、倦怠感、息苦しさ

##### 精神的苦痛

不安、気分落ち込み、いらだち、眠れない

##### 全人的苦痛

イータルペイン

##### スピリチュアルな苦痛

死ぬのが怖い、死後どうなるのか、人生の意味、申し訳なさ

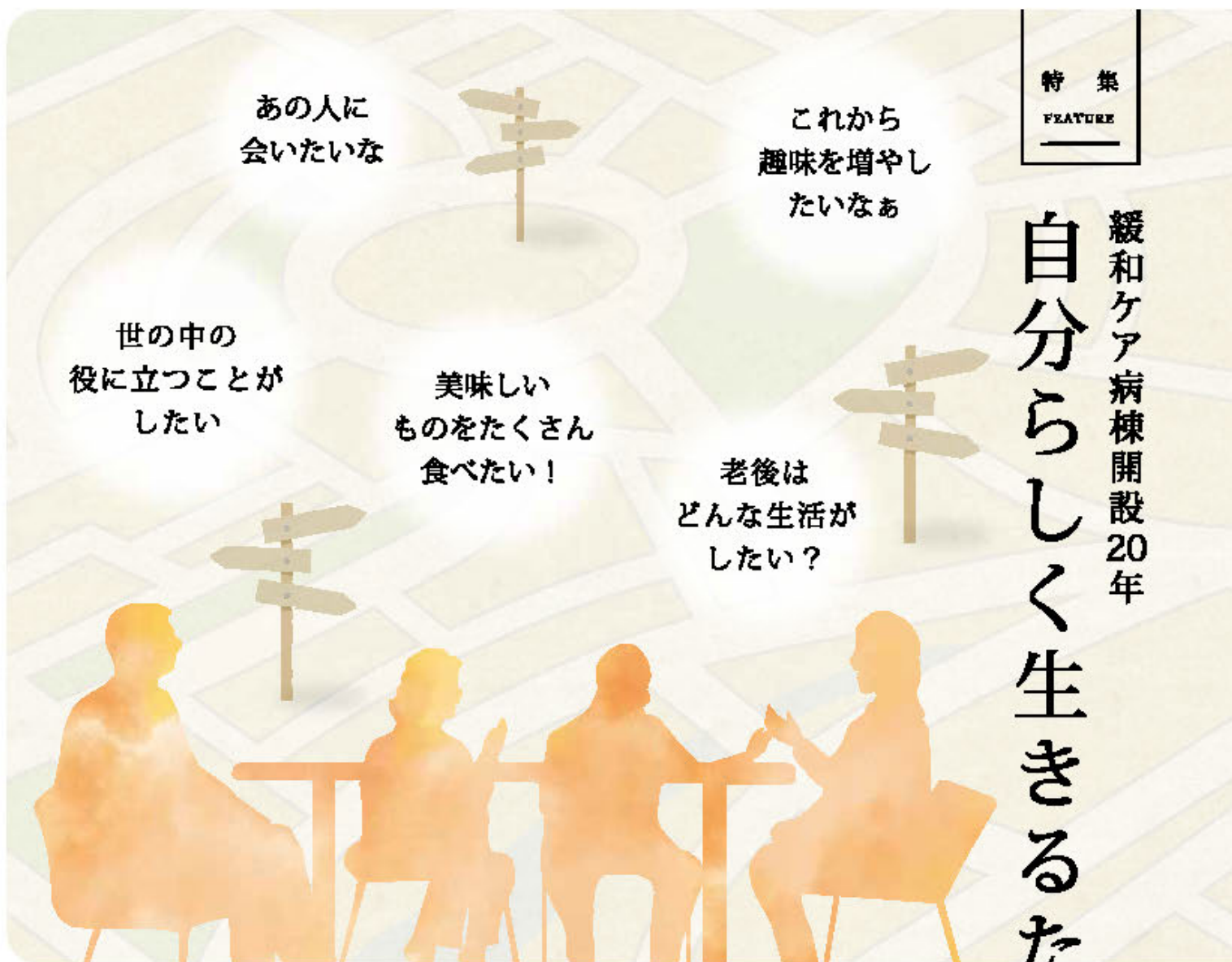
##### 社会的苦痛

家族の負担、今後の心配、仕事や地位がなくなる、医療費の問題

特集  
FEATURE

緩和ケア病棟開設20年

# 自分らしく生きるために



あの人に会いたいな

これから趣味を増やしたいなあ

世の中の役に立つことがしたい

美味しいものをたくさん食べたい!

老後はどんな生活がしたい?

親しい人とできるだけ過ごしたいな

これからも社会と繋がってほしい

納得いくまで治療を受けたい

延命治療はどうしよう

家族に迷惑はかけたくないな

#### これからの人生を考える

**自分の人生のこと、大切な人と話し合っていますか?**

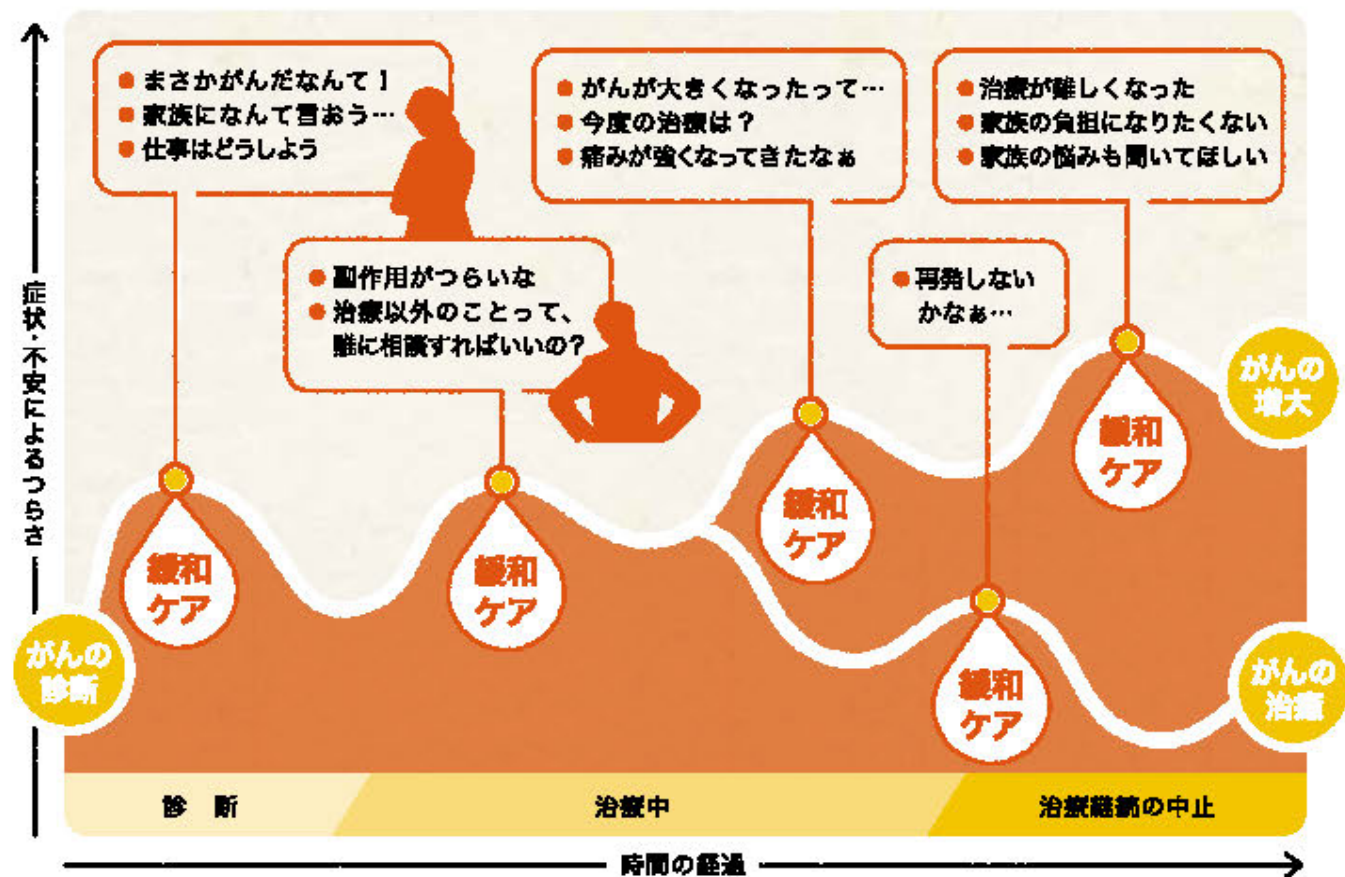
突然ですが、皆さんはご自分の人生やこれからのことについて、家族や親しい人と話し合ったことがありますか?

これからしてみたいこと、行ってみたい場所、会いたい人……。どんな小さなことでも構いません。ご自分の希望や考えを誰かに伝えることによって、今後したいこと・しなければならぬことを整理整頓するきっかけになります。また、ご自分のこれまでの人生を振り返る時間にも繋がります。

人はいつ、どこで、どうなるのかは分かりません。だからこそ、「今ままでどんな人生を送ってきたか、今後どうしていきたいのか」、機会をみて大切な人と話し合うことが、実はとても重要なことなのです。

そして、病気を患ってからのこのような話し合いが、近年、重要視されていることをご存知でしょうか。これを「Advance Care Planning(以下 ACP)」とよびます。

患者さんのつらさや希望に応じた緩和ケア



緩和ケアを受けたい、緩和ケアについて知りたい

がん相談支援センターまたは病棟・外来スタッフにご相談ください。

がん相談支援センター

場所/南館1階 集学的がん診療センター内

電話/0776-28-1212

対応時間/8:30~17:00(休診日を除く)

福井県済生会病院 がん相談支援センター

検索



患者さん、ご家族の  
つらさをケアして  
その人らしい  
人生を支える



2018年  
緩和ケア病棟  
開設20年

音楽療法の  
取り組み開始

苦痛の  
スクリーニング  
開始

2005年  
緩和ケアチーム  
の活動開始

2004年  
緩和ケア外来開設

緩和ケア認定看護師  
(緩和ケア領域で最初の認定)

1998年10月  
県内初の緩和ケア病棟  
「愛の家」開設

1990年代後半  
日本で緩和ケア病棟が  
設置され始める

「がんの告知と緩和  
ケアは車の両輪」と  
いう考えが広がる

終末期  
中心のつらさ  
へのケア



緩和ケア科 主任部長  
土田 敬 医師

がん患者さんへの  
さまざまな支援体制

- がん哲学外来 ... 県内唯一
- がんサロン「メディカルカフェ」... 県内初
- がんの親をもつお子さんへのケア ... 県内唯一
- 患者さんの就労支援 ... 県内初

緩和ケアは、前のページでお話したようなあらゆる苦痛(つらさ)(全人的苦痛)をやわらげ、患者さんを様々な角度から支えるケアのことです。「末期の患者さんに対し、最終に行う治療」というイメージをお持ちの方もまだ多いと思いますが、その在り方は大きく変化してきています。近年では、病状、特にがんの治療開始と同時に緩和ケアが始まり、治療や病状にあわせてその割合や進め方を調整するのが一般的になっています。当科では、症状の程度に関わらず、ご希望がある場合に緩和ケアを行っています。身体的ケアから精神的・社会的ケア、スピリチュアルケアにいたるまで、患者さんがより良い生活を送るための支援が第一の目的です。そして、最良のケアを提供するためには、ご本人の意思・意向をしっかりと把握しておくことが不可欠です。「ご本人が生活上で何を大切にしているのか」を共有することで、治療方針が自ずと見えてくるからです。上手にACPを取り入れながら、自分らしく過ごす環境づくりをお手伝いしていきます。

“患者さんの意思を把握し、  
自分らしい人生”を支える緩和ケア

癒しの環境で質の高いケアを

当院の緩和ケア病棟では、県内随一の経験と実績のもと、質の高いケアを提供しています。日常生活により近い療養環境で、大切な時間をその人らしく有意義に過ごしていただけるようお手伝いしています。近年は在宅ケアに移行するための調整支援にも力を入れています。





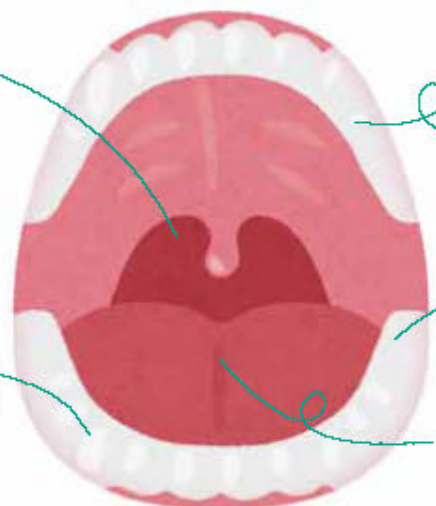
お口の中をチェックして、  
早めに対策しましょう！

歯科衛生士  
川崎登代美



話しづらさは  
ありませんか？

滑舌が悪くなると、人との  
交流を避けようと家  
にこもりがちになり、心  
身の虚弱を招きます。



歯石や出血はありませんか？

歯石は歯周病などの原因になりま  
す。出血は要注意のサインです。

歯が抜けていませんか？

食べこぼし、むせ、滑舌の悪化な  
どにつながります。

乾燥していませんか？

唾液の減少も機能低下の一種。唾液が  
減る→口が渾く→虫歯や歯周病のリ  
スクが上がる、という悪循環のもとに。

虫歯は  
ありませんか？

**定期的には歯医者さんへ！**

悪い所はすぐに治療、歯が抜けたら放置しない、などは基本的なケ  
アです。定期的なチェックのほか、ちょっとしたことでもお口の変  
化を感じたら、歯医者さんに相談しましょう。



**お口の働きを高めるマッサージ・体操をご紹介します！**

**唾液を増やすマッサージ**



**1. 耳下腺**

耳の前、上の奥歯あたりに  
指先を当てます。そのまま前方に向  
かって優しく10回ほど  
なでましょう。



**2. 顎下腺**

顎の骨の内側を、耳の  
下から顎の下まで3  
~4か所に分けて押  
します。



**3. 舌下腺**

顎先の内側のくぼみ  
を、揃えた両手の親指  
で10回くらいゆっく  
り押し上げます。喉を  
押さないように注意。

**「パ・タ・カ・ラ」はっきり発音してみましょう**



**唇を閉める  
トレーニング**



唇をききんと  
閉じるように  
発音して筋肉  
を鍛えること  
で、食べこぼし  
を予防します。



**舌の  
筋肉を鍛える**



上唇に舌をしっ  
かりくっつけて  
発音します。食  
べ物を押し戻し  
たり飲み込みや  
すくなります。



**喉の奥の  
筋肉を鍛える**



喉の奥に力を  
入れ、喉を閉じ  
て発音します。  
風邪予防のト  
レーニングに  
なります。



**舌を動かす  
トレーニング**



舌を丸め、舌先  
を上の前歯の高  
につけて発音し  
ます。飲み込み  
を助ける訓練に  
なります。

**こんなこと、ありませんか？**

- するめ、たくあん、せんべい…  
好きだけど、噛めないために避けてしまう。
- みそ汁など汁気のものでむせることが増えた。
- 食事中に食べこぼしが多い。



お口の  
変化、  
見過ごして  
いませんか？



**関連医療ワード**

**オーラルフレイル  
【Oral frailty】**

前号で解説した「フレイル(身体  
の衰え)」のひとつで、口の  
働きの低下やそれによる食の  
傾りのこと。フレイル予防の  
3要素の1つ「栄養」にも関  
わってきます。滑舌が悪くな  
る、食べ物をこぼす、むせる、  
口が乾燥する…という風に、  
些細な症状でも見逃さないで  
ください。お口の健康が全身の  
健康につながっていきます。

**そんなあなたは要注意！**

ちよつとしたお口の衰えが  
要介護のリスクに！  
「80歳で20本以上の歯を残そう」という  
8020運動の普及により、口の中の  
健康に対する関心は高まってきています。  
しかし、大切なのは歯だけではありませ  
ん。歯を含め、舌や唇など口全体がしっか  
りと働くことで、食べ物を体の中に送り込  
んだり話をしたりすることが出来ます。  
加齢に伴い、お口の環境はどんどん変  
化してトラブルが起きやすくなります。例  
えば、唾液が減ると虫歯や歯周病になり  
やすくなり、虫歯や歯周病が進行すると  
食べられる物が減るなど、負の連鎖に  
陥っていきます。「フレイル」と同様、こ  
の状態を放置するのはとても危険。これ  
らが、心身の健康を害し、要介護のリ  
スクを高めることになるのです。

福井市 いつも笑顔でいてほしいから

## 早川歯科医院

【一般歯科、口腔外科、矯正歯科、歯科インプラント】

院長 早川 雅秀 副院長 前野 弘美

### 患者さんのQOL<sup>®</sup>を高めるために まずはきちんとお話を聞くことから

開院から約30年、地域の方々をはじめ県内全域から選っていただける歯科医院となりました。現在は医師3名(1名は矯正歯科)体制で、予防から治療、メンテナンスまでを行っています。歯科衛生士にホワイトニングのプロ2名もあり、口内美化のご相談も受けています。近年、福井でも予防歯科が浸透し、定期健診に来られる方が増えてきました。虫歯や歯周病も初期段階なら費用・時間・精神的負担が軽く済みますので、ぜひ定期健診をご利用ください。今後は在宅診療分野における歯科のニーズが見込まれます。将来的には、ケアマネージャーの資格を生かしつつ、皆様の口内環境健全化に尽力していければと考えています。

※Quality Of Life(クオリティオブライフ/生活の質)

福井市文京3-27-12  
TEL.0776-25-7733

【診療時間】

平日 9:00~13:00/14:00~18:00  
土曜 9:00~12:00/13:00~15:00

【休診日】

日曜・祝日

【京福バス】

日華化学前バス停 徒歩4分



福井市 「先を見越した治療」を

## 村上歯科医院

【一般歯科、小児歯科、訪問歯科診療】

院長 村上 寛明

### 口内の症状は体からのサイン！ 内科との連携で多角的な治療を提供

今年4月に開院しました。隣にある「村上内科医院」は実家であり、診療科が異なることで患者さんのちょっとした風変にも迅速に対応できる体制を整えることができました。例えば糖尿病の患者さん。実は糖尿病に罹患するとどの部位でも感染しやすくなるため、歯周病にもかかりやすくなります。悪化すると歯が抜ける危険性もありますので、早期発見・早期治療が非常に重要です。お口は様々なものの入口となりますので、今後も連携を深め、適切な治療を行って参ります。また訪問診療も始めています。入れ歯でも噛める方は元気な方が多いというこれまでの経験から、認知症予防・顔面性肺炎防止も含め、皆様の健やかな食生活をお手伝いしていきます。

福井市文京6-25-25  
TEL.0776-50-2475

【診療時間】

平日 9:00~13:00/14:30~18:30  
土曜 9:00~13:00/14:00~17:00

【休診日】

水曜、日曜・祝日

【京福バス】

村上医院前バス停 徒歩1分



敦賀市 嶺南の“お母さん”的存在に

## 竹内内科クリニック

【内科、糖尿病内科、内分泌内科、脂質代謝内科】

院長 竹内 美紀子

### 総合病院でのキャリアを生かし、 より地域に踏み込んだ医療を

30年にわたる敦賀の基幹病院での勤務を経て、今年1月に開院しました。風邪やインフルエンザ、胃腸炎、花粉症、喘息などの一般内科から、橋本病やパセドウ病などの甲状腺疾患の専門的な治療まで行っています。中でも、私は糖尿病専門医の資格を持っているため、糖尿病や血圧脂質異常症、尿酸血症など、いわゆる「生活習慣病」の患者さんが多く見られます。勤務医時代は合併症併発後の重症患者さんを診ていましたが、今は発症前の状態を見つけるため各種検査に力を入れています。また的確なアドバイスに繋げるため、密なコミュニケーション、信頼関係の構築にも努めています。健康に楽しく過ごすためのお手伝いを、今後も積極的に行っていきます。

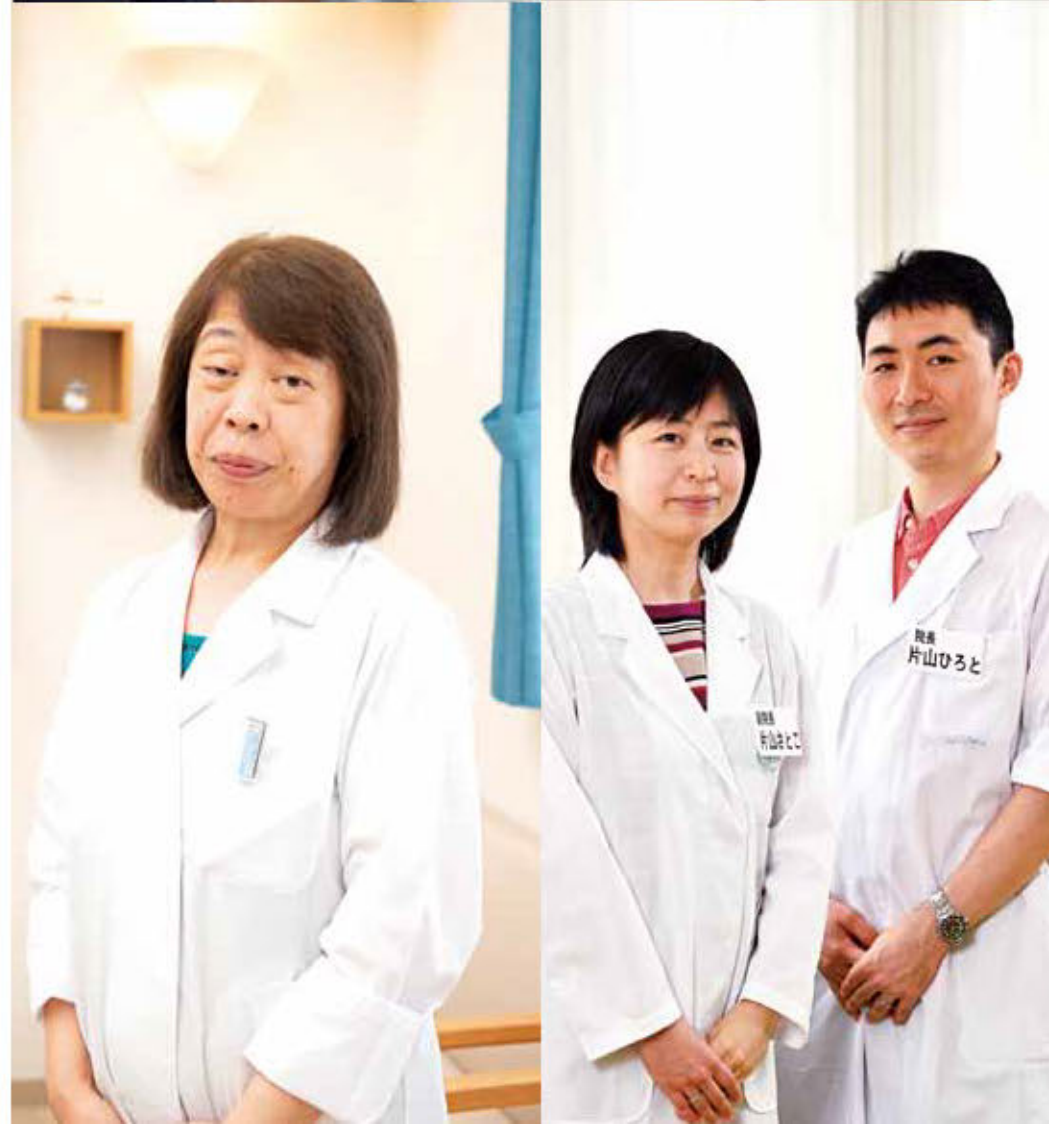
敦賀市砂浜40-2-4  
TEL. 0770-36-4840

【診療時間】

平日・土曜 8:30~12:30/14:30~18:30

【休診日】

水曜午後、日曜・祝日



福井市 心と体の両面からサポート

## こころとからだクリニック福井

【内科、心療内科、精神科、児童精神科】

院長 片山 寛人 副院長 片山 智子

### しっかり向き合う温かさを大切にし、 ITツールなども活用した効率的な医療を

今年5月に開院しました。精神と身体の不調は関連性がないように見えて、実は深い繋がりがあります。心身の総合的なアプローチを当院で完結し、患者さんをお待たせすることのないよう、常勤2名、非常勤2名の臨床心理士がケアに当たっています。また「多機能型精神療養所」を目指し、学習・生活支援ができる場所作りを進めています。現在の保険制度では初診はご来院が必須ですが、次回以降はオンライン診療も可能。通院が難しい方、容体は安定しているが時間がない方などは、スマートフォンで診療が受けられますのでご希望の方はご相談ください。心の病において、医者は「治す人」ではなく「患者さんが自分を統制する手伝いをする人」。必要な時間をかけ、一緒に快方を目指しましょう。

福井市新田塚2-32-16  
TEL. 0776-21-0556

【診療時間】

平日・土曜 8:50~12:20/13:50~17:20

※金曜午後のみ15:50~19:20

【休診日】

水曜、日曜・祝日

【えちぜん鉄道 三戸原駅】

八ツ島駅下車 徒歩5分



福井県済生会病院は各地区の医療機関と連携し、地域連携医療を推進しています。各医療機関の取り組みや診療体制をシリーズで紹介していきます。

案内  
Announce

70歳以上の高額療養費  
制度の自己負担限度額が  
改定されました

高額療養費制度とは、ひと月(1日から月末まで)にかかった医療費の保険適用分が高額になった場合に、一定の金額(自己負担限度額)を超えた分が保険者から支給される制度です。今年8月分診療分から70歳以上の方の自己負担額が改定されました。

詳しくは、よろず相談外来  
0776-28-8185(直通)まで  
お尋ねください。

平成30年8月診療分からの70歳以上の方の自己負担限度額

所得区分	ひと月の自己負担限度額		多数該当 <sup>※1</sup>
	外来(個人ごと)	外来+入院(世帯ごと)	
Ⅲ 年収約1,160万円～	252,600円+(総医療費-842,000円)×1%		140,100円
Ⅱ 年収約770万～1,160万円	167,400円+(総医療費-558,000円)×1%		93,000円
Ⅰ 年収約370万～770万円	80,100円+(総医療費-267,000円)×1%		44,400円
一般(1割・2割負担の方)	18,000円 (年間上限144,000円)	57,600円	44,400円
妊所得者 (住民税非課税世帯)	区分Ⅱ	24,600円 (食事代210円・長期160円 <sup>※2</sup> )	—
	区分Ⅰ	15,000円(食事代100円)	

※1 多数該当について: 前12か月で3か月以上高額療養費の支給を受けている場合に、4か月目から自己負担限度額が軽減されます。  
※2 食事代の長期について: 過去1年間の入院日数が90日を超える場合は、加入している保険者に申請することで、食事代がさらに軽減されます。

案内  
Announce

全国で7施設!  
がん患者さんの仕事と治療の  
両立支援モデル事業  
対象病院に選ばれました

当院はこの度、厚生労働省より「平成30年度がん患者の仕事と治療の両立支援モデル事業」の対象病院として採択されました。この事業は、がん患者の治療と仕事の両立支援の推進を図ることを目的として、今年度よりスタートしました。

全国のがん診療連携拠点病院401施設(平成30年4月1日現在)のうち、これまでの就労支援の取り組みや実績をもとに総合的に判断され、当院を含む7施設が対象病院に選ばれました。当院は、県内ではもちろん、北陸地方で唯一の対象病院となります。

今後は、治療や生活、勤務情報等を総合的に把握するためのツールとして「治療と仕事両立プラン」を策定し、がんと診断された初期の段階から、これまで以上に患者さん一人ひとりに合った治療と仕事の両立支援を行ってまいります。



ご意見  
Opinion Box

「かかりつけ医」  
についての意見

いただいたご意見  
なぜ、かかりつけ医をもつ必要があるのですか?

厚生労働省では、一つの病院が全ての医療機能(診療所・急性期・回復期・維持期など)を提供するのではなく、それぞれの医療機関の持っている機能を果たすための役割分担をすすめています。当院でも、地域医療支援病院として「かかりつけ医」との役割分担を明確にし、協力し合って質の高い安心・安全な医療を提供できるよう、「二人主治医制」を推奨しています。

当院では急性期の専門的治療や検査等を担当し、普段の健康管理や相談も含めた通院治療をかかりつけ医で担当いただいています。また、当院受診の際は、かかりつけ医を通じて事前にご予約いただくことで、スムーズに受診することができます。

かかりつけ医をお持ちでない患者さんには、病状や症状、お住まいの地域に合わせてご紹介いたします。主治医または外来スタッフにお伝えいただくか、本館1階かかりつけ医窓口でご相談ください。



ぶらり  
済生会  
スポット  
— vol.03 —

院内で何気なく目にしている景色にも、  
実は歴史や思いが込められています。  
そんな済生会病院の「風景」をご紹介します。

「ワイルドな癒しスポット」

本館1階「画像診断センター」の前には大きな水槽があります。そこでは色鮮やかな魚たちがゆったりと泳ぎ、見る人に癒しのひと時をご提供しています。

この魚たち、一見わかりませんが、実は淡水魚なんです。水槽を設置した当初は海の魚を入れていたこともありましたが、水槽の中のサンゴの置物はその名残です。その後、管理が難しいこともあり、丈夫な淡水魚に変わったのだとか。

淡水魚といっても、多くの人に楽しんでいただけるように、色鮮やかで大きくなるアフリカの湖の魚たちを選んでいきます。水槽の中は、ときおりテリトリー争いも起こるなど、意外と

野性味のある場所となっています。「ブリチャージ」という小さな魚がいますが、なんとこの水槽で生まれたんです。この水槽を小さいお子さんが眺めている姿をよく見かけます。より楽しんでもらえるよう、お子さん用の踏み台や魚の説明書きも設置しています。皆さんも時間があれば観察しに来られてはいかがでしょうか。

