



### 1 京都岡本記念病院

〒613-0034 京都府久世郡久御山町佐山西ノ口100  
TEL 0774-48-5500

- ひまわり保育園  
京都岡本記念病院内



### 2 伏見岡本病院

〒612-8083 京都府京都市伏見区京町9-50  
TEL 075-611-1114

- 居宅介護支援事業所 ふれあい  
〒612-8082 京都府京都市伏見区岡替町14-157  
TEL 075-622-5539

- 訪問看護ステーション ふれあい  
伏見岡本病院内  
TEL 075-603-7643

- 伏見岡本デイケアセンター  
伏見岡本病院内  
TEL 075-603-7633

### 3 おかもとクリニック

〒611-0025 京都府宇治市神明石塚54-18  
TEL 0774-45-4110

- 岡本介護支援センター ひまわり  
おかもとクリニック内  
TEL 0774-46-7831

- 訪問看護ステーション ひまわり  
おかもとクリニック内  
TEL 0774-46-1711

- おかもとクリニック通所リハビリテーションセンター  
おかもとクリニック内  
TEL 0774-46-0011

- 宇治おかもと安心介護の家(小規模多機能型)  
おかもとクリニック内  
TEL 0774-46-3311

# Step Up

2022年  
夏号  
Vol.342

みんなで一歩

社会医療法人 岡本病院(財団) 広報誌「Step Up」2022年7月発行 Vol.342 発行：社会医療法人 岡本病院(財団) 印刷：株式会社 ITP



特集  
**住み慣れた家で最期まで**  
 訪問看護ステーションひまわり  
 All Okamoto For One  
**“岡本”で良かったと思ってもらえる検査を**  
 診療放射線技師  
 カラダからだ  
**楽しい食生活をいつまでも(^ ^)**

## Jijin 私の物差し

日本文化の基本でもある  
 慈悲と共生の仏教精神と  
 仏教文化。その啓蒙活動を  
 目的として設立された「仏  
 教伝道協会」という団体が  
 ある。ホームページを覗い  
 てみると、『輝け！お寺の  
 掲示板大賞』のコーナーが  
 目を引く。全国のお寺の  
 掲示板を写真に撮って投稿  
 し、毎年入賞作品が決定さ  
 れる。ちなみに昨年の大賞  
 は「仏の顔は何度でも」で  
 あった。仏様の表現として  
 は「三度まで」というより  
 「何度でも」のほうが正確  
 であることを知ってもらい  
 たいとのこと。言い得て妙  
 と受賞作品に思わずホッコ  
 リしたが、笑い飯哲夫賞(審  
 査員賞)を受賞した投稿が  
 数ある中で私の心に最も深  
 く刺さった。

「私の物差しで問うのでは  
 なく私の物差しが問われる」

京都岡本記念病院地域医療連携部  
 部長 加藤久代

他人や物事を見る時に、  
 自分の物差しから全ての価  
 値判断をつけていないだろ  
 うか。その自分の物差しが  
 どんな物差しなのか、その  
 物差しを正しいものと固定  
 するのではなく、対象へと  
 視点移動してみたり、その  
 物差し(基準や価値判断)  
 がどこから生まれたのか、  
 なぜそう信じているのか、  
 見直してみたりすると物  
 差しの自由度が広がる。そ  
 れは心の自由度にもつなが  
 る。

「〇〇すべき」「〇〇せね  
 ば」となった時にこそ、私  
 の物差しを疑ってみること  
 が大切なのだろう。同時に、  
 相手の物差しを思いやるこ  
 とも忘れずに。





## 訪問看護ステーションひまわり 住み慣れた家で 最期まで

主任 看護師  
はかまだ まりこ  
袴田 眞理子  
訪問看護歴約14年

主任 看護師  
はしもと めぐみ  
橋本 恵  
訪問看護歴約9年

「看取り」という言葉は、もともとは病人を世話するという意味の語句でしたが、最近は人生の最期を見守る、という意味で使われるようになりました。「コロナ禍」で家族が自由に面会できない病院が多いなか、「最期まで自宅」を選ぶ方が増えています。

住み慣れた家での「看取り」を支える訪問看護師に話を伺いました。

### コロナ禍で在宅看取りは 増えましたか？

**袴田** 当ステーションでは、コロナ前の2019年と比べると、2021年は約2倍のお看取りをしました。ずっと在宅療養が続いて最期まで担当させていただいた高齢の患者さんもおられますが、病院で病期を告げられた、がん患者さんも多くおられました。

**橋本** いま病院では、面会できたとしても少人数に制限されます。ご自宅ではご近所の方とも会え、ペットも一緒に過ごせます。コロナをきっかけに在宅を選ぶ方が増えたようです。



### 誰でも最期を自宅で過ごすことは可能ですか？

**橋本** ご本人・ご家族の希望と、主治医の判断が前提ですが、独り暮らしの方や老々介護の場合でも、ケアマネジャーや在宅医と相談して可能な方法を考えます。

**袴田** 当ステーションの地域には訪問診療に積極的な

医師もおられ、いろいろな医療的処置が在宅でも行えます。医療機器やチューブの管理などは基本的にご家族が担いますが、その場合はできるだけシンプルなものにして、看護師がお教えます。

### 入院か在宅か悩む場合は？

**橋本** 病院は常に周りに人が居て安心という方もあります。主治医との相談になりますが、入院中でも数日だけ自宅に「外泊」できる場合がありますし、「外泊」中にも訪問看護は入れます。迷われるなら試してみても良いかもしれません。

**袴田** 最期は自宅ですと言っていた方が入院されたり、その

逆もあります。京都岡本記念病院のカンファレンスには当ステーションの所長も参加して情報共有し、在宅と入院の行き来をスムーズにしています。病院救急車でお送りできる場合もあり、がんの患者さんも、院内の緩和ケアチームが中心となって密に連携しています。

### 重要なのはご家族の思いと協力

**袴田** 在宅療養で制度やサービスを駆使しても、介護の主役はご家族です。長期にわたると疲弊する事があります。「疲れていませんか」「眠れていますか」とお声掛けしています。

**橋本** 急変時や、状態が進んだときにどうしたいか、ご本人やご家族の意思を確認しておくことも重要です。消防の救急車を呼ぶと、延命不要と決心している人にも救命処置がとられます。

「わたしの思い(事前指示書)」<sup>※1</sup>という、宇治久世医師会が作成した、医療やケアについての本人の意思や希望を示すシートがあります。「最期」の話はお元気な時にするのが良く、当ステーションの訪問看護師は、何か話のきっかけがあるときにこのシートを出すようにしています。

### 看取られたご家族の感想があれば

**橋本** 多くのご家族が「自宅で良かった」と仰います。最期の一瞬だけでもと自宅に戻られ、元気になる方も多いです。声も出なかった方が、よくお話をされるようになったり。「お家」の力ってすごいです。

**袴田** 私たちは残り時間が少ないと思うと、旅行など「特別な時間」と考えがちですが、ご家族から「その日その日をともに生きられたら良い」と言われ、はっとしました。死は特別なものではなく、日常生活の時

間の続きにあるものだと、死生観が変わりました。

**橋本** エンゼルケア<sup>※2</sup>を、「和気あいあい」と言うと不謹慎かもしれませんが、ご家族皆でされるのを見ると、良いなと思います。

**袴田** 「お母さん、この服好きだったね」と思い出話しながら、小さいお子さんも一緒に、わいわいとされる事がありますね。

**※1：「わたしの思い(事前指示書)」**  
宇治久世医師会作成の「わたしの思い」では、「延命処置について」「容態が急変したとき」など、チェックシートに答える形で意思を明示しておく事ができます。

ホームページからも  
ダウンロードできます。



「これからのすこし方」「みどりのリーフレット」は、訪問看護ステーションひまわりで作成したものです。



**※2：エンゼルケア**  
患者さんの逝去後に、その人らしい外見に整えるケア。清拭したり、衣類を着せ替えたり、整髪や化粧などを行います。



## 京都岡本記念病院のバックアップ体制

訪問看護ステーションひまわりでは、訪問診療を支える地域の医師との連携はもちろん、「京都在宅療養あんしん病院」※3であり「地域がん診療連携拠点病院」※4でもある京都岡本記念病院のバックアップで、「地域で診る」体制を築いています。

### ●京都岡本記念病院

TEL 0774-48-5500(代)

#### ※3:京都在宅療養あんしん病院

在宅で療養生活を送る高齢者の方が、体調を崩され在宅での対応が困難になった時に、かかりつけ医の協力により事前に必要な情報を登録しておくことで、スムーズに病院で受診し、必要に応じて入院ができるシステムです。

#### ※4:地域がん診療連携拠点病院

地域や他医療機関と相互に連携し、地域全体のがん診療の水準を高めるよう、厚生労働省から指定された病院です。専門的ながん医療の提供に努め、がん患者さん・ご家族がさまざまな事を相談できる「がん相談支援センター」も設けています。

## 訪問看護ステーションひまわり

ターミナル（終末期）に限らず、ご利用をお考えの方は、かかりつけ医や担当ケアマネジャーにご相談ください。サービスを利用するためには、サービス提供が必要であると判断した主治医の指示書が必要となります。

〒611-0025 京都府宇治市神明石塚54-18

おかもとクリニック地下1階

TEL 0774-46-1711

FAX 0774-46-2213

訪問地域: 宇治市、城陽市、久御山町

※伏見地区の方は、社会医療法人 岡本病院(財団)の訪問看護ステーションふれあいが対応いたします。



## news & topics

### 京都岡本記念病院 巡回バスのルートが増えました〈小倉(東側)方面〉

ご要望にお応えし、JR小倉駅と近鉄小倉駅を通るルートを行っています(通称:小倉東便)。

詳しいルートと時刻表は、病院のエントランスでお尋ねください。ホームページでもご覧いただけます。



ホームページ



### 新着任医師

2022年5月1日入社  
わたなべしやぶ  
渡邊 尚武

京都岡本記念病院  
放射線科/部長  
滋賀医科大学卒(H13年)

#### ■資格など

日本医学放射線学会認定放射線診断専門医

患者さんへ 皆さまの治療の助けになるように正確な画像診断を心掛けます。



## All Okamoto For One

All For One(みんなは一人のために)。現代の医療・介護現場では多様な技能・技術を持つプロフェッショナルがチームを組み、患者さんの治療やケアに当たっています。

今回は、エックス線(レントゲン)、CT、MRI、エコーなど、主に放射線を用いる検査機器を扱い、管理を行う診療放射線技師を紹介します。

## “岡本”で良かったと思ってもらえる検査を

### 診療放射線技師

京都岡本記念病院 放射線科 主任  
つきもととしひで  
月本 敏英



診療放射線技師になったのは「たまたま兄がめざしていたので、勧められるままに自分も」と言う月本主任。資格を取得した年に新卒で第二岡本総合病院(現 京都岡本記念病院)に勤め、以来27年。さまざまな検査機器を経験し、現在は主にMRIとCTを担当している。「たまたま」と言いながらも、この道一筋だ。

MRIやCTでは技師が事前に撮影計画を立てることが重要だと言う。医師の依頼に基づき、必要な画像を計画し優先順位をつけておく。患者さんの状態はさまざまで、定められたルーティーン通りに撮るだけではすまない。「閉所恐怖症などで、撮影途中で耐えられなくなる患者さんもおられます。初期の脳梗塞ならこれだけだと、重要度の高い画像から順番に撮ります」。検査によって病気が見つかったときには、技師をしていて良かったと思う。

機械も技術も日々進歩している。姿勢が固まっている患者さんへの工夫など、ノウハウの蓄積も必要だし、疾患の知識も重要。勉強を続けることは必須だが、専門知識・技術の向上と同じくらい、患者さんへの接遇も大事にしている。患者さんにとって病院での検査は不安なものだ。検査の前には、検査内容や所要時間について説明し、落ち着いて臨めるように声掛けをする。「料理が良くても、スタッフの印象

が悪い店には、行くのが嫌になるでしょう」撮影技術が高くて、技師の対応が悪ければ、病院への信頼が落ちる。

先日、職員から「狭いところも怖く、手術も不安だ」と言っていた知人が手術前の検査を受けたけど、安心して受けられたと喜んでいたら、声を掛けられた。普段から病院の「理念」や「憲章」を心掛けていて良かったと安堵した。診療放射線技師は機械のプロだが、「人を相手にする仕事です」。技術でも接遇でも、「岡本」を選んで良かったと思ってもらえるような検査をめざしている。



320列CTで検査

### 【診療放射線技師】

しんりょうほうしゃせんぎし

医師の指示のもと、エックス線検査やCT検査など、主に放射線を用いた検査や治療を行い、これらの業務に必要な機器やシステム管理なども担う国家資格。医療現場において放射線を取り扱えるのは医師と診療放射線技師のみ。



今回のテーマ

# 楽しい食生活をいつまでも (^ ^)

京都岡本記念病院 リハビリテーション科 牧野 亜美 (言語聴覚士)

人間にとって「食べる」とは、命を維持することと同時にさまざまな意味をもちます。例えば、旬の食材を味わい季節を感じる、親しい人々と食卓を囲みだんらんしながら食事を楽しむことなど…。筆者も食べるのが大好きです！しかし、超高齢社会の現代では、さまざまな障害により食べることが困難になる高齢者が増えています。今回は、加齢によって起こる食べる問題と自宅で取り組めるリハビリ・食べ方の工夫についてお話ししたいと思います。

## 加齢による食べる問題

- \***歯の問題**…欠損していると良くかめない、義歯の影響で味を感じにくい
- \***嚥下筋の筋力低下や萎縮**…飲み込む力が弱くなることで、食べ物のがどに残り、むせやすくなる
- \***感覚の低下**…視覚からの情報や味覚の低下などにより、おいしさが減る
- \***口の乾燥**…唾液の分泌が減り、口の中で食べ物をまとめづらくなる。口の中の汚染につながる
- \***消化管の機能低下**…食道から胃への移送の障害や胃食道逆流症などにより、摂取量が減る
- \***元々の食習慣等**…「早食い」「食の細さ」等が、誤嚥・窒息のリスク上昇、栄養不良につながる



### 自宅でできるリハビリ 毎食前に行うと効果的です。(目安各10回)

#### 口の体操



口を大きめに動かす。  
変顔をする。

#### 歌う



#### 首や肩のストレッチ

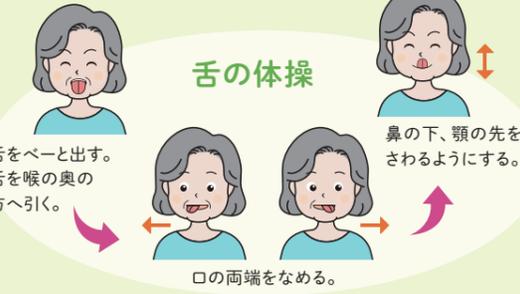


ゆっくり後ろを振り返る。  
左右とも行う。

耳が肩につくように、ゆっくりと首を左右に倒す。

首を左右にゆっくりと1回ずつまわす。

#### 舌の体操



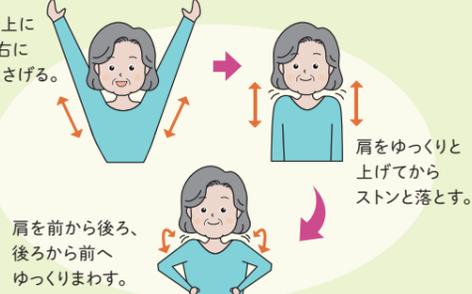
舌をべーと出す。舌を喉の奥の方へ引く。

口の両端をなめる。



鼻の下、顎の先をさわるようにする。

両手を頭上に挙げ、左右にゆっくりとさげる。



肩を前から後ろ、後ろから前へゆっくりまわす。

肩をゆっくりと上げてからストンと落とす。

### 食べ方の工夫

- 1口の量が多くなりすぎないように気をつける
- よくかんで1口1回ずつ飲み込む
- 顎を引いて飲み込む
- むせた場合は休憩する
- むせが続くときは、食事の形を変える(水分にとろみをつける、やわらかめの食事にする等)
- 歯磨きをしっかりと、口の中を清潔に保つ

嚥下障害<sup>(※)</sup>かな?と思ったときは、医療機関に相談しましょう。

※口の中のをうまく飲み込めなくなる状態。



## With あなたの街のお医者さん

小児科

# やすだこどもクリニック

やすだ みきお 院長



開院して20年あまり。かつて診た子どもが成長し、親となって来院したり、近所の店で働いていたり。「いろんなところで声を掛けられ、悪いことはできません」と笑う安田院長。

予約制の予防接種は一般診療と時間帯を分け、出入口は2箇所、診察室も2室、隔離室も複数とコロナ禍にも安心だ。これら充実した感染対策は、感染症も専門の院長が開院当初から調えた。

「消極的な医療は発展がない」と言う院長。25年以上前に勉強に行った米国で、ワクチン6種を一度に打つ「同時接種」を知り、自院でも取り入れた。今では日本でも普通になった同時接種も、当時は副反応が強く出ないかと驚かれた。米国の医師は言っていた。「病気にならないメリットに比べ、発熱が問題か?」どんなワクチンもリスクはゼロではなく、予防

効果等のメリットが副反応等のリスクを上回る場合に推奨される。子へのコロナワクチン接種について相談されると、保護者が判断できるようにメリットとリスクを丁寧に説明している。

最近ネットの情報を妄信する保護者もいる。医師としての信念と知見に裏打ちされた院長の意見にも耳を傾けてほしい。「でも強く言うと反発されるから」と笑う院長には、若い親も、自分が診てきた子どもと同じように見えているのかもしれない。



診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	○	○	○	/	○	○
午後 17:30~20:00	○	○	○	/	○	/
休診日	木曜、土曜午後、日曜・祝日					

【予防接種等】  
要電話予約。火・水・金の午後15:30~17:00まで。

所在地	〒614-8297 京都府八幡市欽明台西15-6
電話番号	075-971-1102
アクセス	JR学研都市線 松井山手駅下車 徒歩10分
URL	<a href="http://yasuda-kodomo.com/">http://yasuda-kodomo.com/</a> 【WEB予約受付時間】 (当日のみ) 午前 8:40~11:30 午後 17:10~19:30
駐車場	クリニック前8台(近隣にも10台以上)



# ネバネバパワーで夏を乗り切る

京都岡本記念病院 栄養管理科  
もりた あやの 森田 彩乃 (管理栄養士)

夏が旬のオクラは抗酸化作用が強いβ-カロテンや免疫力アップに有効なビタミンCが豊富に含まれている緑黄色野菜です。その他にも疲労回復効果のあるビタミンB1や皮膚や粘膜の健康維持を助けるビタミンB2も豊富です。また、カルシウムやカリウムなども多く含まれています。オクラといえばネバネバした食感が特徴です。このネバネバはペクチンという成分が関係しています。食物繊維の一種であるペクチンは血糖値やコレステロール値の上昇を抑える効果があります。また、腸内環境を整える効

果もあり免疫力がアップすることに加え、弱った胃腸を整え、食欲改善にも期待ができます。

このように栄養満点のオクラを食べて暑い夏を乗り切りましょう!

### オクラを購入するときのチェックポイント

- 鮮やかな緑色をしているもの
- 産毛が密生しているもの
- ヘタが変色していないもの
- 大きすぎないもの

