

チームけせんの和 だより

2023
vol.36
3月号

発行 陸前高田の在宅療養を支える会（チームけせんの和）

〒029-2205 岩手県陸前高田市高田町字太田512番地2 TEL 0192-54-3221 FAX 0192-55-5241

「チームけせんの和」に寄せて



陸前高田市国民健康保険広田診療所 所長 坪井 潤一

2022年4月1日に「陸前高田市国民健康保険広田診療所」に赴任してきて約1年、恵まれたスタッフのもとで、希望していた「地域医療」に従事する日々を送っております。

私は、埼玉県出身で旭川医科大学に進学し、卒業後は地元の自治医大大宮医療センター（現自治医大さいたま医療センター）に1993年4月から勤務いたしました。その後5年間のレジデント後に心臓血管外科の病院助手になり、そこで多くの手術を経験しました。当時、自治医大ではなく他大学卒業の病院助手は、1年間へき地の勤務が義務となっていましたので、2000年4月より1年間、波田町立病院（現松本市民病院）の外科に派遣され、その時、ゆくゆくは「地域医療」に取り組もうと思っていました。2002年より岩手医科大学心臓血管外科助手となり、21年間勤務し5年ほど前から、そろそろ「地域医療」に舵を切りたいと思い、県立大船渡病院で心臓血管外科医として月2回ほど診療に携わっていましたので、「地域医療」を行うなら沿岸地域と決めておりました。2021年に陸前高田市役所を訪問し、快諾していただき本当に感謝しております。

「在宅療養」とは何でしょう？「在宅療養」とは、「住み慣れた自宅に医師、歯科医師、看護師、薬剤師、ホームヘルパー、ケアマネジャー、理学療法士、作業療法士などに来てもらい、医療と介護や必要な生活支援サービスを受けながら療養生活を送ること」と定義されております。波田町立病院に勤務している際に「在宅療養」の必要性を経験させていただきました。それから20年が経ち、少子高齢化はさらに進んでおり、「医療介護」、「在宅療養」を取り巻く状況は拡大しております。2005年まで「在宅療養」を受けた患者さんは、全国で約7万人でしたが、2008年から増加傾向で、2017年には約18万人となり地域格差も顕著であります。

広田診療所は地域の「かかりつけ医」ですので、急な病態の変化があつて、患者さんや家族が希望すれば、専門的な治療を受けることができる救命センター併設の県立大船渡病院への紹介を行うことも必要と思いますし、在宅での生活を続けることが困難な患者さんに関しては、県立高田病院の「ほっとつばき」システムを利用してレスパイト入院を行うことも必要と思います。また、陸前高田市を含めた気仙地域の広域医療協働が不可欠であると思っております。

石木幹人先生が立ち上げた「チームけせんの和」は、まさに多職種連携の画期的な取り組みだと思います。「在宅療養」の患者さんが、「安心して生きる」ことをささえるシステムです。「チームけせんの和」の一員として、その一端を担うことができれば幸いです。これからもよろしくお願い致します。

「未来かなえネット」のご紹介



一般社団法人未来かなえ機構

次長 吉田 彩華

当機構は、気仙・両磐地域の住民の皆様へ安心な医療・介護サービスが受けられるように医療介護情報連携システム「未来かなえネット」を運営しています。

未来かなえネットとは気仙地区と両磐地区にある参加施設（医療機関・診療所・介護施設・薬局）の間で加入者の医療介護情報（病名・服薬・検査結果・リハビリ状況等）を共有し活用することにより、より効率的かつ適切な医療・介護サービスを提供することができるようにする仕組みです。

現在の住民参加登録人数は、全体 11,834 人で気仙管内は 11,256 人（R4.10 現在）で人口率 19.9%の登録をいただいております。

【メリット】

①自分や家族の病名や処方歴等の情報を把握していなくても、医療機関側（参加施設）で情報が確認できますので、安心して受診することができます。

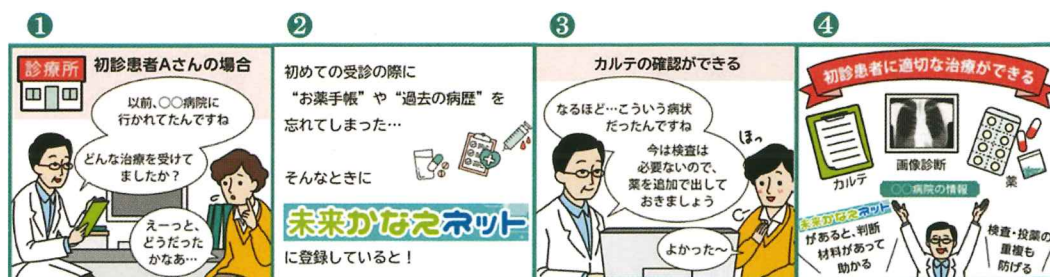
②妊婦さんや 15 歳までのお子様がいるご家庭では、未来かなえネットに登録すると、産婦人科・小児科オンラインで専門医に相談できるサービスが無料で利用できます。

県立大船渡病院とも連携しているので、相談後に安心して受診することができます。

【参加施設の活用事例】

参加施設では、通院患者が複数の医療機関を受診している方の診断や検査結果の内容を確認することができ、診察の補助として活用されています。

また、初診患者の方が来院した際に病歴や普段の検査結果の数値を確認する手段として活用されている施設もあります。



介護施設や訪問看護施設では、県立病院から入退院時の医療情報の把握や在宅訪問時の患者さんの状況を写真や動画で医師に情報提供することにより、適確な介護サービスや医療サービスの提供に役立っています。

未来かなえネットに登録するには「住民参加申込書及び同意書」の提出が必要です。詳細は未来かなえ機構事務局（22-7261）までお問い合わせいただくか、ホームページをご覧ください。

ホームページは
こちら →



♡「フレッシュさん」紹介コーナー♡

Q & A

- ① 出身地
- ② 好きな食べ物・嫌いな食べ物
- ③ 陸前高田市の好きな所
- ④ おすすめの観光地・スポット
- ⑤ 休みの時の過ごし方
- ⑥ 熱中していること、マイブーム
- ⑦ 集中する時や、気持ちを高める時に聞きたい音楽は？
- ⑧ 誰にも負けないとは言えないけれど、そこそこに良いと思うアピールポイントは？
- ⑨ 職場紹介及び、あなたの仕事の紹介を 100 字程度でお願いできますか？

● 高寿園居宅介護支援事業所 ケアマネジャー 吉田 由香理 さん

- ① 岩手県遠野市
- ② 美味しいものすべて好きです♡ シナモンがちょっと苦手…
- ③ 海の幸・山の幸どちらもおいしいところ♪ 毎日雪かきしなくていいところ♪
- ④ 広田町の三陸潮風トレイルコース
- ⑤ 山登り・神社仏閣巡り
- ⑥ 朝、犬と散歩して移動アプリでコツコツとポイントを稼いでいます。
- ⑦ クラシック音楽を結構聴きます。
シュトラウスの交響詩「ツァラトゥストラはかく語りき」は気持ちを高める時にお勧めですよ～。
- ⑧ こう見えて…お裁縫が好きでして…ウェディングドレスは自分で縫いました。
えへ。
- ⑨ 私の職場は「高寿園指定居宅介護支援事業所」です。現在 5 名のケアマネがおります。在宅で要介護認定を受けた方のケアプラン作成や、各サービス事業所との連絡・調整を行っています。



● 松原訪問看護ステーション 看護師 麻生 エミ さん

- ① 一関市大東町
- ② 好きな食べ物→ごはん・漬物、ほたて ・嫌いな食べ物→特になし
- ③ 海を眺められるところ 人がとてもやさしくて親切なところ
- ④ ドラマの撮影にも使われた松原苑からのながめ
- ⑤ ぼーっとしている(笑)
- ⑥ 厚い爪をグラインダーで削ること、爪切り。折り紙で花束や季節の飾り物を作ること
- ⑦ 特になし
- ⑧ 看護師を 30 年以上続けられたこと、数年前に特定行為研修を受講し修了できたこと
- ⑨ 定年が近づき、残りの看護師人生を前々からやってみたかった訪問看護に飛び込みました。前職から仕事がやりやすい、情報交換がしやすかった松原訪問看護ステーションでお世話になっております。なんでも相談、情報交換し指導を受けながら仕事しています。苑内では医師の指示のもと特定行為、胃ろうのカテーテル交換をさせていただき、クリニックの方では褥瘡ケアの相談を受けています。楽しくコミュニケーションを取りながら仕事ができています。

● あすなろホーム 生活支援員 金野 さやか さん

- ① 陸前高田市
- ② 好き：納豆 嫌い：里芋
- ③ 海
- ④ 市立博物館
- ⑤ 育児
- ⑥ 若作り
- ⑦ SOULHEAD
- ⑧ 人に恵まれているところ
- ⑨ あすなろホームは、「笑顔さんさん」を法人理念として、利用している全ての
人に、お日さまと愛情が燦々と降り注ぐような支援を目指しています。
私は生活支援員として、利用者さんの各種作業や、生活能力向上に向けたサポートをさせて頂いています。



新規入会事業所のご紹介

● リす整体院 高橋 勇 さん

昨年 10 月に高田まちなか未来商店街に、リす整体院陸前高田店をオープンしました。

「支える人を支える」が、リす整体院のモットーです。店舗での整体院と別に、来られないお客様への訪問整体も行っています。



若いころ側湾症と喘息で苦しんでいましたが、三陸町の千嶋先生に長年治療して頂き健康になりました。縁があって先生の弟子となり、師匠の意志を継いで健康で困っている人のために活動しています。タイ政府公認マッサージの指導員の資格も持っていて、いつかは陸前高田でスクールを開催するのが目標です。出身は広田です、隔週で仙台と陸前高田を往復していますが、三陸道で広田湾が見えるとホッとします。陸前高田に生まれた事を幸せに思い、少しでも地元へ恩返しできればと思っています。

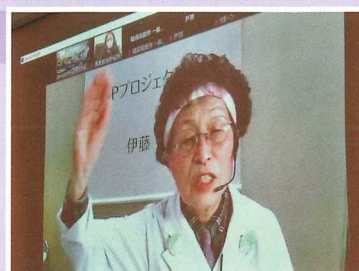


チームけせんの和活動報告

令和5年1月26日(木)

令和4年度 第3回研修会(オンライン研修含) 50名参加
テーマ「HSP(ヒートショックプロテイン)およびHSP入浴法・マイルド加温健康法」

講師 HSPプロジェクト研究所 伊藤 要子 先生



今回の研修会は、HSPプロジェクト研究所所長の伊藤要子先生から「HSPおよびHSP入浴法・マイルド加温健康法」についてご講演をいただきました。

最初に、人体には温度センサーがあり視床下部の体温調節中枢が熱産生と熱放散の平衡を保つ役割を担っており、どんな生き物もストレスから身を守るHSP(ストレス防御たんぱく質)を持っている。この耳慣れないHSPとは、生き物の細胞を構成するたんぱく質の一種で熱や精神的ストレスなどで増加する。生理作用としては・生体防御反応・免疫増強作用・抗炎症作用・たんぱく質の介添え役があり、HSPの増加は健康につながると強調されました。HSPを増加させる方法として熱ストレス(加温)が効果的で誰にもできる方法として、家庭での入浴(マイルド加温健康法としてのHSP入浴法)について長年にわたる研究結果をもとにお話いただきました。一例として冬バージョンの入浴法をご紹介します。湯船の温度と入浴時間の合計は、40℃で20分間、41℃で15分間、42℃で10分間です。(43℃は限界温度であり1℃の差で細胞の生死が変わるそうです。)入浴後は10分ほどの保温をしてHSPの増加を促す。入浴の2日後にHSPが最大に増加し、期待できる効果としては、メタボ予防・疲労回復・美肌効果で、週2日位がおすすめとのことでした。介護入浴は様子を見て入浴時間の延長と毛布等で入浴後の保温が教示されました。どちらも入浴前後の水分補給と体温測定が必須のようです。(※季節や年齢・体調による注意事項も有りますので、詳細は先生のYouTubeをご覧ください。)



日本人は、温泉好きお風呂好きが多いといわれています。私たちにはぴったりのすぐ誰にでもできる健康法の研修会で目からうろこでした。参加者からも、「是非実践します。」「職場で伝達します。」「介護入浴についてもっと学びたい。」という前向きな反応がありました。お忙しい中ご参加いただきありがとうございました。

編集後記

10年に一度の大寒波やら、急な気温上昇、ドカ雪など、お天気に翻弄されっ放しな冬でした(これも人間のせい(´;ω;`)?!)。それでも、季節は確実に移り変わり、あちらこちらで春の訪れが感じられる頃となりました。早いもので、今年度最後の会報発行の時期を迎えましたが、研修会や会報の発行等につきまして、会員の皆様から多大なご協力をいただき、大変感謝しております。来年度もどうぞよろしくお願いいたします。

※この会報は、市からの補助金で作成しました。