



ぽっかぽか

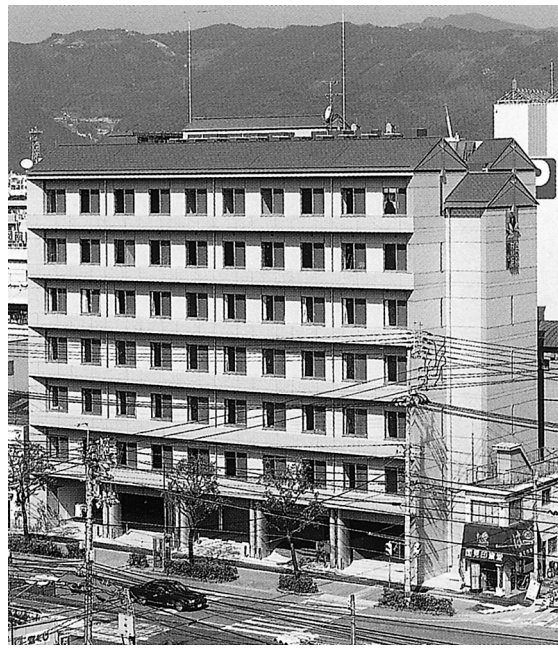
函南病院新豊部



県下第一号在宅療養支援病院

超高齢化社会を迎える日本にとって医療・介護におけるキーワードは「在宅」であるという厚生労働省の大きな舵取りによって平成18年4月に在宅療養支援診療所の制度ができました。診療報酬上のインセンティブが図られ既に11,500件程度の診療所が手をあげており高知県でも37箇所が登録されています。実際の内容についてはまだまだばらつきが大きく、いかにしてレベルを保障するかという点に關しては様々な取り組みがされている途中です。

一方で、病院として在宅医療に取り組んでいる施設もあり病院として在宅支援機能を認めるべきではないかという意見も多くあり(当時の医政局長は大学の後輩で院長も直接に聞いたことがあります)、その時の答えは「今は在宅療養支援診療所を作って下さ



い」とのことでした)平成20年4月の改定では「在宅療養支援病院」が認められることになりました。その要件は「24時間体制での往診・訪問看護等、施設基準を満たす」ことが第一ですが、「病院を中心とした半径4km以内に診療所が存在しない」

というもので、あくまでも特殊な条件下での補完的なものであり、今年4月の時点で全国に11箇所という限られた数でした。これに対し、都会でも在宅に取り組んでいる病院はあるという反論や、またもしその後に診療所が開設される場合はどうな

るのかといった制度上も問題も指摘されてきました。そして今年の4月の改定でようやく200床未満の病院については「半径4km以内」...という要件は満たさなくてもよいことになりました。当院は、これまで「在宅療養支援診療所」の開設を目指してきましたが、今回の改定により病院でそのまま認定されることが可能となり、直ちに申請を行い県下で第一号の在宅療養支援病院となりました。現在、4名の医師が登録医となり訪問看護ステーションとともに24時間体制を構築しています。当院の場合は、悪性腫瘍の終末期の患

■病院理念

1. 私たちは地域にとってよりよい医療・介護を目指し努力を続けます。
2. 患者様に信頼される技術と暖かいホスピタリティを提供できることが私たちの目標です。
3. 私たちは医療人として楽しく働ける職場作りを目指します。

■病院基本方針

1. 我々は病気 (Common Disease) を安全・快適に治療することを目標としています。
2. 我々は当院の専門分野での高い医療レベルを維持することに努めます。
3. 我々は地域の他の医療機関・施設との連携を大切にします。
4. 我々は個人の尊重を重んじ、人生の終末期に対して入院および在宅医療・介護を通じて取り組みます。



院長 久直史

者様が多いことが特徴ですが、今後緩和ケア病棟や一般病棟とも連携しながら在宅での看取りが一つの選択肢となれるよう努力を続けたいと思います。大阪には11名の医師が月に200件以上の在宅診療を行っている病院もありますし、四国にも緩和ケア病棟とほぼ同数の患者様を在宅で看取っている施設もあります。数が多いればよいという訳ではありませんし、入院と在宅とどちらがよいとこのことでもなごと思います。ただ常に「在宅」という選択肢も提供できる病院でありたいと考えています。訪問看護ステーション、居宅介護支援事業所、医療相談室等と一体になって在宅医療に取り組みます。是非「在宅」という可能性も含めて私たちにご相談下さい。

西森さんちのあきくん “夕方編”



Uchinoko Jiman

うしなこの子まん



1 お食事中



2 ちょっと元気ない?



3 とみせかけて



4 寝ぼけてただけでした

はんさんちのナムジィ



オレはまだ若いけどナムジィと呼ばれている。ナムとは、オレがナムーン、ナムーンと鳴くから、ジィとは、この若さのない顔のせいらしい。

オレの自慢はこの頬っぺた。豊満な頬はオス猫の象徴らしい、みんな(猫)が触りたがる。この前は瀕死の子猫がくっついてきた。

歩く時は、ややうつむき加減で おひかえなすって、おひかえなすってと歩く。

すると、時には ご馳走にありつき 時には ケンカを逃れる。

これも野良で生きていく知恵さ。

本当に 野良になると大変なんだ。

御主人は、どこに行ったんだろう。



腰痛

～リハビリテーション部～

一言で腰痛といっても種類や原因はさまざまです。今回は姿勢が原因の腰痛について説明します。

なぜ起きる？姿勢が原因の腰痛

身体を酷使する肉体労働でも、長時間座り続けるデスクワークでも腰痛になります。腰に無理がかからない姿勢であれば腰を支える筋肉の働きもしっかりしていますが、体にとってよくない姿勢を取り続けてしまうと、腰を支える筋肉の力が弱ってしまうことがあります。そうすると、筋肉が疲労しやすくなり、血液循環も悪くなって痛みを出す物質が産生されるようになり、筋肉の緊張も高まります。すると腰部に、不快感や痛みが繰り返し起きるようになってしまうのです。

どうすれば防げる？

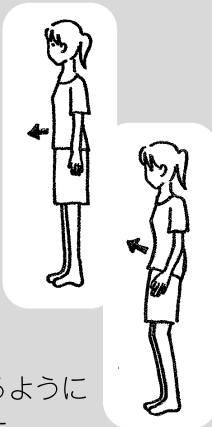
- ①長時間同じ姿勢を取り続けないこと
- ②腰の筋肉をリラックスさせること
- ③腰の回りの筋肉を強化すること、などがあげられます。

☆下記に予防体操を提案してみましたので、試してみてください☆

骨盤周囲のストレッチ

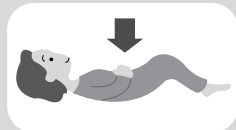
※骨盤を動かす体操です。腰を反らせすぎると痛めてしまう可能性があるため、骨盤だけを動かすイメージで行っていきましょう

- ①両足を軽く開いて立つ
(腕は伸ばしすぎず軽く緩める)
 - ②指を床方向に向けた状態で、腰の横側に手を添える
 - ③お臍を天井方向へ向けるように骨盤をゆっくりと動かす
(ウエスト以下を動かすイメージ)
 - ④今度は反対に、お臍を床方向に向けるように、ゆっくりと骨盤を動かす
 - ⑤お臍の位置を真正面に向けるように、元の位置に戻す。
- ※③～⑤の動きを数回繰り返す

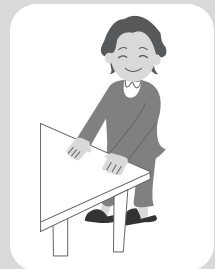


骨盤底筋群・腹横筋の強化

- ①膝を立てた状態で仰向けになる
- ※背骨が反って腰に隙間ができる人は、手を腰の下に入れる



- ②肛門回りの筋肉を締め、お腹の中に引っ張り上げるように力を入れる
- ※同時にお臍を引っ込めるように力を入れる



※寝て出来るようになったら、椅子に腰掛けた状態や、立っている状態でもやってみましょう。はじめは10回くらいから始めて、徐々に数を増やしていきましょう。

※全ての腰痛に当てはまるものではありませんのでご注意ください。

