医療法人 厚生堂
長崎病院
広報誌
2020.11 vol.113

むつみ

当院の理念　私たちは良質で安心な医療の提供により、患者様や家族の皆様との信頼を築き、常に「思いやりの医療」を念頭に、地域社会に貢献します。

目次

ストレス解消法について……1
生活の中の転倒予防……2~3
お知らせ……4

ストレス解消法について

医師　原 均

ストレス反応は心、行動、身体に様々な形で現れ、うつ状態・不眠症・心臓神経症・高血圧・胃潰瘍など、ストレス関連疾患は30種類以上とされています。ストレス社会を乗り切るには、こころの健康を守り続ける必要があり、各個人が自分なりのストレス解消法を持つことが大切です。

どのようなストレス解消法があるのか?

1）逃げる・寝る・酒を飲む・断念する・旅行する・居直る・別居する・職場を変える
但し、葛藤に直面せず、避けてばかりいると、いつまでたっても未解決のまま。

2）発散させる（自分に異なったストレスを掛ける）
激しいスポーツをする　大声で歌う　思い切り泣く　音楽を聞く　買い物をする　信頼する人や友人にただ話しを聞いてもらう（誰かに話すことでストレスが発散され、心がすこし楽になる）

3）緊張をゆるめる（自らをリラックスさせる方法）
寝る　音楽を聞く　笑う　深呼吸する　ストレッチをする　ゆっくり入浴する　自分なりに意味の有る時間を過ごす（余暇の活用）　自然に触れる時間をもつ　信頼する人に聞いてもらう（適切な悩み方への変更、自分なりの対処法を見つける）　自己設定到達水準を下げる（自分が到達すべきレベルを下げると緊張が緩み、心が楽になる）

4）心的エネルギーを補給する（一般的なストレス解消法といわれています）
楽しいことをする　規則正しい生活　十分な睡眠　美味しい食事（外食など）　適度なアルコール　友人や家族との団欒　笑う　楽しみな計画の相談など。

5）問題を解決する

こころの健康を守るためのアドバイス

①つね日頃から人との関わりを大切に
○孤立してしまわないように、つね日頃から上司・友人・同僚・家族など、相談できる人を多く持つ。
○自分の世界に閉じ篭ってしまわないように、家族・友人との会話はお互いに必要です。
○ヒトは一人では生きて行けない。日頃から、他人に喜んでもらえることをする。逆に、喜んでもらうためには何をすべきかを考える。

②しっかり働き、疲れたら十分な休息をとる
○仕事と私生活のけじめをつける。
○仕事が忙しくなったら、生活リズムを切替え、効率的な時間配分にする。

③時には心と身体を開放する場をもつ
○自分なりのストレス解消法を探す（人生には無駄と思われる時間を過ごすことも必要）。
○連続して働き続けるより、小休止しながら働いたほうが効率の上がる場合が多い。

④多数の仕事を抱え込んだ時は、書き出して、優先順位を決める
○『あれも、これも』ではなく、『あれか、これか』の選択をする。
○得意な仕事から片付ける。
○一部の仕事は部下に任せたり、同僚に頼むことが必要な時もある。忙しい時は何故か仕事が束になってやって来るもの。そんな時のために、仕事を頼めるひとが必要。

⑤行き詰まったら、発想の転換を試みよう
○特定の考え方に囚われることなく、物事に対し柔軟な対応を試みる。
○他に方法はないのか、違う考え方は出来ないのかと考えてみる。

⑥よく眠れたという満足感のあることはこころの健康のバロメーター
○人は、3日間睡眠不足が続くと、正常な判断能力を失うと言われている。
○明日の活力を得るために、眠れないときは医師を受診し、一時的に睡眠導入剤を試みるのも一つの方法です。睡眠時間は6時間以上を確保する。

⑦こころと身体の健康は表裏一体
○こころが病むと身体も不調になる。
○身体の不調を無視したり、身体に無理を掛け続けていませんか。

⑧自分の性格を知る
○仕事熱心、完璧主義、周囲を気にし過ぎるタイプ（A型気質）はストレス病になりやすい。
○「まじめで几帳面」「融通がきかない」などの性格を自覚していると、ふだんから無理をしない、ストレスの原因となるものを避けるなどの対処が可能になります。

⑨秩序に縛られず、他人の評価を気にし過ぎない
○自分のために余裕のある生活をし、いつも明日のために余力を残すよう心掛ける。
○上司や周囲の評価に価値があるのではなく、自分の生き方に価値をおくことが大切。
○自我を捨て、家族のために働く。

⑩心療内科を受診し、治療を受ける

以上、辛かったこと、悪いこと、嫌なことはいつまでも思い悩まず、明るく、楽しい明日を信じ、自分なりのストレス解消法を持ちましょう。
物忘れの早さは時として有効なストレス解消法であるかも知れません。

特集 生活の中の転倒予防

看護師　殿田 真永

高齢者の“健康寿命”を短くしてしまう原因の一つに転倒があります。

骨折などの大怪我に繋がることもあり、介護が必要となる事も少なくありません。

毎日を健康に過ごすためには、転倒の原因を知り予防する事も重要となります。

転倒しやすくなる原因

転倒原因は大きく分けて二つに分けられています。

内的要因	・筋力の低下 ・視力など感覚機能の低下 ・認知機能、集中力の低下など ・薬の副作用によるふらつき （血圧降下薬、睡眠薬、抗精神病薬など） ・病気によるもの
外的要因	・住居や周辺の環境（小さい段差がある、階段が多い、滑りやすい床など） ・履物（サイズが大きい、脱げやすいスリッパ、靴面が滑りやすいなど） ・コード類で引っ掛かりやすい、床に物が置いてある、ずれやすい絨毯など

転倒を予防するには?

原因に対して対策を立てる必要がありますが、薬の副作用、病気が原因による要因については主治医と相談しながら調整する必要があります。

日々運動を取り入れて体づくりをすることも大切です。階段を使う回数を増やしたり、毎日ストレッチをする、など少しづつ運動する習慣をつけることで転倒を予防する筋力を維持することができます。

歩き方を少し意識するだけでも安定した歩行ができます。

過去のむつみの特集でも筋力低下を予防するためのトレーニングや、生活習慣について特集しています。4ページ目掲載の当院ホームページより、過去のむつみを読むことができますので是非ご覧ください。

2019年1月号（vol.102）
座ってできる簡単な体操

2019年9月号（vol.106）
フレイル、ロコモティブシンドロームについて

転倒の起こりやすい場所

自宅の転倒事故には起こりやすい時間、場所があります。

1	夜間	暗くて見えない 睡眠薬の使用
2	寝起き	ボーっとしている
3	浴室、脱衣所	滑りやすい
4	段差昇降	身体が不安定になる

上記表に関連した条件で起こることが多いとされており、居住場所の転倒事故は「寝室、居室」が1位となっています。

段差昇降に関連した転倒は、大きな段差である階段も危険ですが、小さな段差（カーペットの端、コンセントのコードなど）での転倒に注意が必要です。

ここでは、寝室周りの転倒予防のポイントについてまとめています。

また、ご自宅で過ごされる高齢者の約半数は布団で生活されています。

ベッドの時と同様に周囲を整理整頓し床に小物や倒れやすい不安定な家具を置かないようにしましょう。

筋力が低下した方の布団からの立ち上がりは膝への負担も大きくなります。補助具として据え置きタイプの手すりなどがあります。

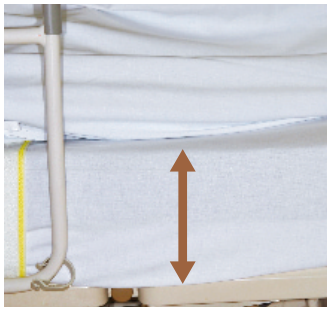
起き上がり時のふらつきがある方は、ゆっくりと起き上がりましょう。頭や視界を慣らし、その場で足踏み等をし身体を動かすことで、心身が覚醒し安定した起き上がりがしやすくなります。

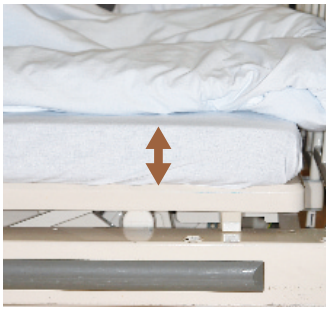
予防のための当院での取り組み

（一例）

●患者様に合わせたマットレスの選択

柔らかすぎるマットレスはバランスがとりにくく転倒の恐れがあるため、自立している患者様は写真右側のマットレスを使用しています。





（左側のマットは厚みがあり柔らかいため、寝たきりの患者様の床ずれ防止として使用します。）

●ベッド柵の選択

患者様の筋力に合わせて柵の選択をします。

起き上がりや立ち上がり時の助けになる柵を使用することで患者様の立ち上がりを助け、筋力の維持向上につなげます。

（補助用の柵）

（通常の柵）

●補助具の貸し出し

入院中、必要に応じて歩行器や車いす、杖など、リハビリ部門と提携し患者様に合わせた補助具を貸し出し転倒防止に努めています。また、退院後も必要な患者様には介護度に応じてレンタルや購入を勧める場合があります。自宅の環境で不安な点がある方は、スタッフにご相談ください。

当院では、入院時に患者様全員に「転倒転落アセスメントスコアシート」というチェックリストを用いて転倒の危険性を点数化し、患者様に合わせたベッド環境の調整や看護介入をさせていただいています。

転倒・転落アセスメントスコアシート

作成日　　年　月　日

病棟　　氏名

分　類	特　　徴	評価スコア
認識力	せん妄がある。	4
	判断力・理解力・記憶力の低下がある（認知症を含む）	4
患者特徴	ナースコールを押さないで行動しがちである。	4
	ナースコールを認識できない、使えない	4
	目だった行動を起こしている	3
	何でも自分でやろうとする	3
活動領域	自立歩行できるがふらつきがある	3
	車椅子・杖・歩行器を使用している	2
	身体の傷害が比較的少なく、自由意志で動ける	2
	移動に介助が必要である	1
排　泄	尿・便失禁がある	3
	夜間トイレに行く回数が多い	3
	ポータブルトイレを使用している	1
年　齢	65歳以上	2
既往歴	転倒・転落したことがある	2
感　覚	視力障害がある（視野狭窄等を含む）	1
運動機能障害	麻痺・痺れ感がある	1
	骨・関節異常がある（拘縮・変形）	1
症　状	38℃以上の熱がある	2
	立ちくらみ（起立性低血圧）を起こしやすい	2
	リハビリ訓練中	1
薬　剤	睡眠安定剤使用中である	2
	次の薬剤のうち、1つ以上使用中である。鎮痛薬・麻薬・下剤・降圧利尿剤	1
	合　　計	

○　起こりやすさⅠ　：　1～9点　……　転倒・転落する可能性がある
○　起こりやすさⅡ　：　10～19点　……　転倒・転落を起こしやすい
○　起こりやすさⅢ　：　20点以上　……　転倒・転落を良く起こす

スコアシートで説明を受けました

年　　月　　日

ご本人又はご家族確認　　（続柄）

担当看護師

＊　入院時・転棟時にアセスメントする。

医療法人厚生堂　長崎病院

転倒・転落予防パンフレット

患者様及び家族の皆様へ

転倒・転落防止へのご理解、ご協力をお願いします。

「当院では、入院時に転倒・転落スコアの評価をさせて頂き、結果を説明させて頂いています。生活環境の整備や転倒・転落防止の為の対策を講じながら、十分注意しておりますが思いがけない転倒・転落事故が発生する事があります。場合によっては抑制具を使用することもあります。ご理解、ご協力よろしくお願いします。」

1、　転倒・転落の起こりやすい状況について

・慣れない入院生活による環境の変化に対応出来ない。
・家に帰りたい思いが強い。
・患者様が病状の理解が出来ず無理に動いてしまう。
・入院により認知症の悪化がみられる。
・障害や麻痺で立位バランスが悪い。
・筋力が低下している。
・患者様が遠慮してナースコールを押さず、自分で動いてしまう。
・固定の悪い床頭台などにつかまって立ってしまう。

2、　次の点でご協力お願いします

・転倒・転落を起こした事がある又は、危険性が大きいと思われる時は、職員にお伝え下さい。
・病状や状況により、鎮静剤を使用したり、やむを得ず抑制したりする場合があります。
・眼鏡や補聴器は出来るだけつけて下さい。
・寝間着やパジャマの裾は長いと引っかかったりするので、短めにして下さい。
・スリッパはすべりやすいので、バレーシューズやソフトな靴を履くようにして下さい。
・立ち上がる時は動く物を持たないようにしましょう。
・車椅子は必ずストッパーを止めて、フットレストは上げてから、乗り降りしましょう。
・何か行動する時は遠慮なくナースコールを鳴らして下さい。
・昼間はなるべく、起きていましょう。

入院時にお渡ししているパンフレット

お知らせ

新型コロナウィルス感染拡大防止のために

皆様へのお願い

- 発熱症状のある方はご来院前に必ず電話で外来受付にご連絡をお願いいたします。
- 来院される患者様・他全ての皆さま、マスクの着用をお願いします。
- 入院患者様との面会は当面の間禁止とします。（ご用のある方は電話をお願いいたします。）

当院の取り組み

- 発熱症状のある患者様とその他の患者様との入口や待合室を分けて接触が無いようにしています。診察後、アルコール消毒を行っています。
- 入院患者様とのビデオ面会を行っております。ご希望の方はご連絡ください。

インフルエンザ予防接種のお知らせ

期間：令和3年1月31日まで
対象：16歳以上（高校生以上）
料金：4,400円（税込）
（広島市の65歳以上の方は1,600円）

予約が必要です。詳細は外来受付にお問い合わせください。
☎082-208-5801（代）

禁煙治療を始めませんか？ ※詳しくは外来受付までお問い合わせ下さい。予約制

外来担当医表

診療時間 午前8:30～12:00／午後2:00～5:30

		月	火	水	木	金	土
午前	内科【第1診察室】	住田	長崎	原	住田	長崎	原
午前	内科【第2診察室】	赤木（第1週）／原（第2・3・4・5週）	赤木	香川	中村	香川	住田（第1・3週）／赤木（第2・4・5週）
午前	皮膚科・熱傷【第3診察室】	蓮沼	入福	入福	入福	入福	入福（第1・3週）／齋藤（第2・4・5週）
午後	内科【第1診察室】	熊谷	中村	赤木	熊谷	中村	長崎（第1週）／熊谷（第2・4週）／香川（第3週）／中村（第5週）
午後	内科【第2診察室】	棚橋〈神経内科〉			金谷〈神経内科〉	*箱田〈リウマチ・痛風〉	
午後	皮膚科・熱傷【第3診察室】	浪花	村上	芦澤（第1・3週）／蓮沼（第2・4・5週）	金本	*石田／*小林	江草

○都合により急遽担当医が変更する場合がございます。　○〈　〉は専門外来です。　○*診察週が変動しますので事前にお問い合わせください。

2020年11月1日現在

長崎病院のめざす〔地域医療〕〔包括医療〕

長崎病院
- 内科（循環器・呼吸器・糖尿病・リウマチなど）
- 皮膚科・熱傷センター
- リハビリテーション（理学療法・作業療法・言語療法）

☎082-208-5801（代）

長崎病院ヘルスケアセンター
（人間ドック・健診施設機能評価認定優良施設）
☎082-208-5791（代）
- 訪問看護ステーション ながさき

☎082-503-3236（担当:久保田）

みささ文化ビル
- 居宅介護支援センター

☎082-230-8181
（担当:滋野）

ほほえみの郷
- グループホームあいあいホームながさき

☎082-532-6636（担当:荻原）
- デイサービスセンターほほえみながさき

☎082-532-6630（担当:安永・梶谷）

トータルヘルスケアセンターHOPEは9月末日を持って閉館いたしました。永らくご愛顧いただきありがとうございました

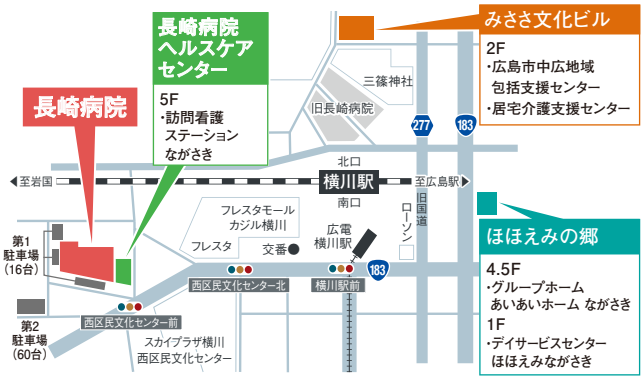
基本方針

1. 患者様の生命の尊厳と人権を尊重します
2. 常に新しい医学・医術の研鑽に励み、良質な医療サービスに努めます
3. 明るく清潔で快適な医療施設を整えます
4. 思いやりの医療・看護・介護を目指します
5. 健全な経営を基盤とし、患者様や家族の皆様及び職員に満足される医療機関となるよう努めます
6. 可能な限り患者様のライフスタイルにあった自立した生活ができるよう努めます

患者様の権利

1. 良質で安全な医療を平等に受ける権利
2. 病状や治療について十分な説明を受ける権利
3. 検査・治療の選択について自らが決定する権利
4. 診療に関わる個人情報の保護を受ける権利
5. 診断や治療について、他の医師の意見を求める権利（セカンドオピニオン）
6. 健康増進・疾病予防を行うための健康教育を受ける権利

医療法人 厚生堂
長崎病院
〒733-0013 広島市西区横川新町3番11号
［ JR横川駅 南口より西へ300m、西区民文化センター向い ］
駐車場完備
TEL 082-208-5801（代）
FAX 082-208-5821

診療時間 午前8時30分～12時/午後2時～5時30分　休診日 日曜日・祝祭日

http://www.nagasaki-hp.jp　長崎病院 広島　検索