



医療法人 厚生堂

長崎病院

広報誌

2025.05

vol.

140

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	老化と健康長寿について……………1	「自宅で生活したい」をサポートします……………3
	訪問看護ステーションながさき……………2	お知らせ……………4

老化と健康長寿について

院長 長崎 孝太郎

老化とは徐々に進んでいく自然な変化の過程です。老化がいつから始まるかという、成人期の早期から少なからず始まっています。中年期になると、色々な身体機能において、徐々に低下し始めています。

一方、加齢とは出生から死に至る間に見られる様々な現象で、肉体的な変化も精神的な変化も含まれます。出生後から成長期には様々な身体的、精神的能力を獲得し、体力、精神力が備わり、成熟期を迎えます。成熟期以降の退行的変化が老化の始まりです。

その老化をいかに抗(あらが)うか、防ぐか、また拒むかが、“アンチエイジング”になります。“アンチエイジング”と聞くと美容的なことと考えがちですが、日本抗加齢学会という学術団体もあり、「元気で長寿を享受することを目指す論理的・実践的の科学」とされています。“アンチエイジング”により、70歳の方が50歳に見えるようになると誤解している人もいます。しかしながら細胞の老化を逆戻りさせることは不可能で、できることは食事や運動などの生活習慣を工夫により、老化の過程を緩やかにすることです。80歳なのに、どう見ても60歳くらいにしか見えない人もいることは事実です。その人は細胞が老化する速度をうまくコントロールしたことで、姿勢が良くなり、精神的にもはつらつとして、若々しく見えるようになったためです。このような誤解を解くために、最近ではアンチエイジングではなく、サクセフル・エイジング、アクティブ・エイジング、ヘルシー・エイジング(健康長寿)などの言葉が使われています。



最近、老化や老年病については研究が進み、病気になっても以前より良い治療が受けられるようになりました。病気の予防法に関する知識も増え、食生活の選択肢も多くなり、健康に効果のあるサプリメントも入手しやすくなっ



ています。体を動かすことの重要性やストレス解消の重要性についても多くの人の知るところとなっています。その事により、我が国では、長寿社会を迎えております。100歳を超えて長生きをする人の数が急速に増えています。昭和38年には全国で153人でしたが、昭和56年に千人を超え、平成10年に1万人を超えました。そして、平成24年には5万人を超え、令和5年には100歳以上の方が92,139人となっています。

人生100歳時代と言われております。80歳以上の高齢で健康長寿の人は、もっとたくさんおられます。その人たちがより健康な長寿を迎えるためには、出来る範囲の運動を続けることで、体力が維持されます。病気が無いにこしたことはありませんが、病気がある人も、体力の維持が健康長寿には必要なことです。“無病息災”でなくても、“一病息災”という言葉もあります。80歳代を超えてもなお意気盛んで、病気があったとしても、健康を維持し、人生を楽しんでいる人がどんどんと増えています。

しかし、永年の努力で得た健康長寿も風邪などの一つの病気をきっかけに、動かない生活に慣れてしまうと、一層老化が進んでしまいます。近所への散歩や公園などでの体操で身体を動かすことで、ふたたび体力を回復し老化を予防することが出来ます。その事で健康長寿を継続できます。これまでの経験則から、休んでいれば、そのうちまた元気になれると思いがちかもしれませんが、健康長寿を得て、高齢になった今は、**<休むと衰える>**ことを忘れないでください。

再び健康長寿を取り戻すためにも、少しずつでも良いですから、散歩や体操を始めいきましょう。



訪問看護ステーションながさき

看護師 曾根 博美

訪問看護って何？

病気や障がいを持って、在宅で療養されている方のご自宅に訪問して、看護やリハビリをします。

赤ちゃんから高齢者まで、訪問看護が必要と医師が認めたすべての方が対象です。

どんな人が訪問するの？

看護職員や理学療法士が訪問します。

何をしてくれるの？

- ・病状の観察、悪化予防
病気や障がいの状態、血圧、体温、脈拍チェック、療養上の生活指導
- ・療養生活上の看護
身体の清拭、洗髪、入浴介助、排泄介助、薬の管理指導など
- ・医師の指示による医療処置と医療機器の管理、点滴、留置中のチューブの管理、酸素療法、血糖測定など
- ・医師の指示のもと、特定行為研修を修了した特定看護師による医療行為など
- ・床ずれの予防、処置
床ずれ防止の工夫、指導、手当て、スキントラブルの回避とケア
- ・リハビリテーション
寝たきり予防、転倒予防、拘縮予防、家庭内における動作能力の維持や向上、呼吸訓練や飲み込み機能の訓練、福祉用具や在宅改修に関する相談
- ・ご家族への介護指導
介護方法の指導、介護相談
- ・看取りへのケア
癌や老衰の方などの看取りのケア、ご家族への支え
- ・退院時の支援
入院中から病棟に訪問し、関係機関と連携して、家での療養に向けた準備

時間はどのくらい？

内容によって異なりますが、約 30 分～ 1 時間、1 時間半程度です。

訪問看護を行っている方の例

- ・加齢や脳卒中などで身体が不自由になった方、筋力が低下した方、よく転ぶ方。
- ・病気が深刻で入退院を繰り返す方。健康管理に不安がある方。
- ・難病や医療機器を装着、胃瘻や人工肛門、身体に管が入っているなど、医学的管理が必要な方。
- ・認知症や精神疾患のある方。

- ・癌末期や老衰の終末期など、貴重な時間をご自宅で安らかに安心して過ごしたい方。
 - ・床ずれや熱傷、皮膚がよくただれる、傷があるなど処置が必要な方。
 - ・病気や障がいのあるお子様。
 - ・グループホーム入居中の方への健康相談。
- ☆土曜日午後、日曜日、祝日は休業日ですが、緊急時は夜間、休日に限らず電話対応し、必要に応じて訪問いたします。

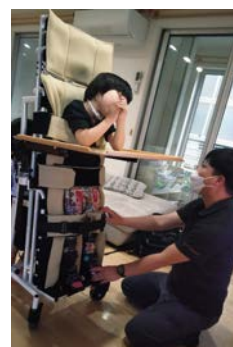
スタッフ紹介

- ・看護職員 7 名、理学療法士 3 名、事務員 1 名の、計 11 名のスタッフが所属しています。



訪問看護・リハビリの風景

食事介助



立位練習



屋外歩行練習

お問い合わせ先…

訪問看護ステーションながさき
住所：広島市西区横川新町3番11号
ヘルスケアセンター 5 階
TEL：082-503-3236 FAX：082-231-1005

訪問看護をご存じですか？

1983年に病院から退院した患者さんを訪問し看護が提供され診療報酬として認められたことが訪問看護の始まりでした。訪問看護は、病気や障害のある人が住み慣れた自宅で療養生活できるように看護師が訪問して支援することをいい、回復しやすい環境を整えながら、患者さんの自然治癒力を引き出し、健康の保持増進、病気の予防や苦痛の緩和を図ります。また、その人らしく暮らしていくことができるよう身体的・精神的・社会的に支援し、自宅で安全に生活できるようにサポートするサービスです。

訪問看護ステーション ながさき ポイント

思いに寄り添った看護の提供
真心込めた質の高いケアの実践



安心できる環境作り
緊急時の対応や関係職種との連携

健康管理や医療的処置をサポート致します。

特定看護師の誕生

現代の日本は、超高齢社会を迎えています。医療資源の限界がある中、国は今後の入院医療のあり方の見直しや将来的な在宅医療の推進がされるようになってきました。病床数の削減や医師や看護師不足も懸念されています。こうした中、多職種協働によるチーム医療の展開が必要とされ、看護師の役割拡大が求められ『特定看護師』が誕生しました。

特定看護師は、難易度の高い診療の補助業務を医師があらかじめ作成した「手順書」の指示のもと実践することが可能で、入院中でも在宅でも、医師の到着を待たずに、患者さんの症状にあわせて適切な処置が行えます。適切な医療を安全かつスムーズに提供する看護師の介入は、症状が悪化しにくく患者さんにとっても医療者にとってもメリットが大きいと言えます。



特定看護師としての関り

当ステーションには、在宅ケア認定看護師 兼 特定看護師 [在宅・慢性領域パッケージ(特定行為4行為)]が在籍

しています。通院困難な方の「治療」と「生活」の両面をサポートします。『家で療養は不安だけど、それでも家がいい』『家族だけで支えるのは大変……心細い……』そんな色々な不安や心配をお持ちの方を私たちがサポートし療養生活を応援します。

通院しなくても 自宅で医療行為が行えます

在宅ケア認定看護師
兼 特定看護師



在宅や長崎病院での活動

在宅領域での特定行為活動は初めての取り組みだったため、役所へ問い合わせ指導を受けたり、特定行為を知って貰うためのポスターや同意書を作成したり、特定行為の過程をマニュアル化することから取り掛かりました。その後、在宅医へ挨拶回りをを行い、在宅や長崎病院で特定行為を実践しています。

<在宅での胃瘻交換の様子>

ご自宅で交換の準備、交換、様子の確認を行います。



感染防止対策に関する皆様へのお願い

- せきや熱などのかぜ症状のある方は、必ずご来院前に電話でご連絡をお願いします。
- 来院される患者さん・他全ての皆様、マスクの着用・手指消毒をお願いいたします。

入院患者さんへの面会について (感染状況により面会制限を設ける場合あり)

- 面会日時** 全日 13時～18時(退室18:30までに退出のこと) 予約は必要ありません。
- 面会条件**
- ・原則ご家族のみ数名で1回30分程度、各病室のベッドサイドで面会してください。
 - ・面会時は検温・不織布マスクの着用(患者さんも)をお願いいたします。
 - ・体調不調・発熱のある方は面会をご遠慮ください
 - ・患者さんへの差し入れは必ず看護師にお申し出ください。また面会に来られた方の飲食はご遠慮ください。
- 面会手続き** 各病棟のエレベーターホールで面会票をご記入の上病棟内へお入りください。(体温の記入が必要です。)

糖尿病教室

「糖尿病をよく知ろう」

～糖尿病と上手に付きあいがくらくらしていくために～

日時:5月17日(土) 13:30～15:00
場所:長崎病院ヘルスケアセンター1階

- ① 糖尿病の合併症とその予防**
～脳卒中、心筋梗塞、足壊疽を予防するために～
講師 糖尿病専門医 古森 佑美
- ② シックデイについて**
講師 看護師 兼好 光枝

お申込みが必要です。ご希望の方は長崎病院 外来受付まで(TEL 082-208-5801)

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 (循環器)	院長	山下 (糖尿病)	住田 (循環器)	院長	山田 (糖尿病)
	内科 【第2診察室】	山根 (糖尿病)	古森 (糖尿病)	長崎 孝平 (腎臓)	長崎 孝平 (腎臓)	中村 (呼吸器)	住田 (第1・3週) 熊谷 (第2・4週) 山下 (第5週)
	皮膚科・熱傷 【第3診察室】	蓮沼	鍋島	鍋島	鍋島	鍋島	森脇 (第1・3・5週) 末廣 (第2・4週)
午後	内科 【第1診察室】	熊谷 (リウマチ)	中村 (呼吸器)	古森 (糖尿病)	熊谷 (リウマチ)	山下 (糖尿病)	長崎孝平 (第1・3・5週) 山本 (第2・4週)
	内科 【第2診察室】	山崎 (神経内科)			三森 (神経内科)	* 箱田 (リウマチ)	
	皮膚科・熱傷 【第3診察室】	浪花	佐藤 (第1・3・5週) 橋本 (第2・4週)	佐藤	宮野音	土田	休診

・都合により担当医が変更する場合がございます。 ・〈 〉は専門分野です。 ・*診察週が変動しますので事前にお問い合わせください。

2025年5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)

基本方針

1. 患者さん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、患者さん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. 可能な限り患者さん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

患者さんの権利

医療法人厚生堂は患者の権利に関する「リスボン宣言」の通り、信頼される医療の提供を目指します。

1. 個人の尊厳を守るための支援を受ける権利
2. 良質で安全な医療を平等に受ける権利
3. 病状や治療について十分な説明を受ける権利
4. 検査・治療の選択について自らが決定する権利
5. 診療に関わる個人情報の保護を受ける権利
6. 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)
7. 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]
TEL 082-208-5801(代)
FAX 082-208-5821
駐車場完備

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

