

人権と人格を尊重した、
こころとからだの総合
診療とケアを実践する

立協病院だより

No.64 2016年6・7月号
発行:みさと協立病院

〒341-0016 埼玉県三郷市田中新田273-1
TEL 048(959)1811/FAX 048(959)1819
<http://www.tokyo-kinkai.com/misato/>

「H P H？」と思われるかもしれません。が、少しお付き合いください。

H P Hとは、
Health Promoting
Hospital（ヘルス
プロモーティング
ホスピタル）の略
語です。直訳する
と「健康増進病院」
となります。それが
だけでは何のこと
か分かりません
ね。まずは健康について考えてみま
しょう。憲法25条
1項には「すべて
国民は、健康で文
化的な最低限度の
生活を営む権利を
有する」とあります。
2項もとても
重要なのですが、
それはまたの機会
に。この条文にも
ある健康とは一体
どんな状態のこと
を指すのでしょうか

WHOによる健康の定義は「健康とは、病気でないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあることをいいます。」とあります。健康には良好（問題となる数字ではない）という以上の意味が含まれていることが分かります。

健康についてさらに考える時、SDHの概念が役に立ちます。Social Determinants of Health(健康の社会的決定要因)の頭文字をとつたも



みさと協立病院

松本 哲也

の
で、
健
康
状
態
を
左
右
す
る
原
因
が
社
会
(環
境
・
仕
組
み

社会を見る、
背景を考える

持つていなかつた
(なぜか?) 職を失い、何度も就活

華で申し分ない
に生まれた人だ
たら、夜に冷え

障するひとつに
いこいの家71
があるのです。

は何か？真剣に、責任を持つて考えていくことが中心

意保険に入れれる
済状況、栄養状
も家屋も寝具も

てある。絶対に
要だと強く思う
この方の健康を

着任いたしました。
地域にとつて必要
とされる事業所と

みさと協立病院
「H P H ネットワーク」に加盟！

お腹をこわした背
景に潜んでいるの
です。これでも自
己責めに言ひ切れ

であるということ
があります。参
者の一人は言い

目の加盟病院です。

（なぜか？）職を失い、何度も就活したが正職員として雇ってくれるところは無かつた（なぜか？）雇つてくれない理由は、最終学歴が中学校卒業で、特に専門技能を持っていたいないことだつた（なぜか？）生家の家計が厳しく、高校進学を諦め、家計を支えるために自営業の八百屋を手伝つていた（今は）不況の波に飲まれ、八百屋も廃業せざるを得なくなつた（なぜか？）ちよつと極端ですが、こんなストーリーがあるかもしれません。親の経済状況、中小企業や自営業者を取り巻く社会状況、社会保障、政治…そういうしたもののが

社会を見る、背景を考える

日本では、健康習慣は自己責任といふ風潮が進行しています。生活習慣病という言葉に象徴されるように、本人の生活習慣が悪いから病気になるんだ、自分が悪いんだ。ということが、大方の人には、少なからずそのような認識にあります。マイケル・マー モット医師は就任あいさつの中でこのように話しています「つまり、問題のひとつは貧困です。もうひとつは不平等です。ともに健康を損ない、健康の不公平な分配につながっています。」

会（環境・仕組みなど）にあるといふ考え方です。どのようなことが健康に影響を与える要因なのかというと、これを具体的に示しています。例えばそのひとつに経済的不平等があげられています。この分野の第一人者である、世界医師会会長に就任したマイケル・マー モット医師は就任あいさつの中でこのように話しています「つまり、問題のひとつは貧困です。もうひとつは不平等です。ともに健康を損ない、健康の不公平な分配につながっています。」

会（環境・仕組みなど）にあるといふ考え方です。どのようなことが健康に影響を与える要因なのかというと、これを具体的に示しています。例えばそのひとつに経済的不平等があげられています。この分野の第一人者である、世界医師会会長に就任したマイケル・マー モット医師は就任あいさつの中でこのように話しています「つまり、問題のひとつは貧困です。もうひとつは不平等です。ともに健康を損ない、健康の不公平な分配につながっています。」

華で申し分ないに生まれた人だたら、夜に冷えお腹を壊すこと少ないのでしょう健康について個に責任を求めるではなく、社会ありようについて考えようというがSDHの重要な視点です。

いこいの家71障するひとつに
健康について住人が主体的になるための拠点として域の病院が機能する活動のすべて指します。健康影響を与える社会的要因に目を向住民、団体がそ改善に共同してり組むことが、康増進につながります。まさに民医連の事業所掲げる無差別平等の地域包括ケアと協立病院は、一致します。みのいこいの家77の取り組みをPH活動と位置け、国際H.P.H.ツツワークおよ日本H.P.H.ネットワークに加盟しました。日本で46

責任を持つて考えていくことが中心の任務となります。元職は作業療法士（リハビリテーション専門職）でありますので、人間の権利、生きがい、自己実現といった価値観には人一倍こだわりを持つておられます。

地域住民の健康増進と職員のやりがい、そして住民、職員双方の健康に対する意識自体を主体的なものに近づけていくために努力していくたいと考えています。

目の前のひとの歴史に思いを馳せ、社会のありようにも問題意識を持ちながら頑張つていきますので、よろしくお願ひいたします。

訪問看護ステーション早稲田の取り組み

4月はお花見、8月
は納涼会、12月はクリスマス会を開催し、
年3回の季節行事を定例化してきました。
はじめはスタッフも手探りで、利用者に参加してもらえるだけいいと考えて企画していました。

≪一緒に楽しむ≫

季節行事として5回目となつたこの4月のお花見は、スタッフ総出でお弁当を手作りすることからはじまりました。参加者が集まると、お弁当を食べながらのお喋りや、利用者によるダンス、スタッフの大正琴演奏、じんけんゲーム、満開の桜並木散歩など、約2時間を一緒に楽

る場面も見られます。5回目ともなると、参加者同士が顔なじみとなつて交流しているゲームの賞品として自らの陶芸作品を提供したり、ダンスの披露をしたり利用者の参加の仕方も主体的になつてきました。もともと外に出ることや人と交流することが苦手な利用者たちですが、季節行事に参加し楽しみを共有することで、人との繋がりを感じることができます。

季節行事を継続することで、利用者たちがその日を楽しむだけでなく、その次を楽しみに待つことができます。また、スタッフがそんな利用者たちを見るに喜びを感じて頑張ることができます。喜びや楽しみを共有することは、利用者の目標や自信につながり生活の幅を広げ病気をコントロールする力になっていくことを学びました。今後は、利用者それぞれに合った目標と参加の仕方を考え、「〇〇できた」という達成感を自信につなげて自立への一步を支えられるよう取り組んでいきたいと思います。

当ステーションは利用者の70%に精神疾患があります。そして日々の症状からくる苦痛やこれから生き方に不安や孤独を感じています。

そんな利用者たちとの繋がりとして私は、2014年か

しました。利用者によるダンスでは「YOUNG MAN」に合わせて参加者も一緒に踊りました。大正琴の演奏の後、興味をもつた参加者が大正琴を自ら弾いてみる場面がありました。これをきっかけに大正琴を購入した利用者は、普段は夫婦でひきこもりがちで受診や必要最低限の買い物にしか外出をしませんが、自ら体験し楽しめたことが達成感につながりました。

訪問看護ステーション早稻田
看護師 桑原栄内
作業療法士 稲田直子

みなさん、「リハ
ビリ」って何です
か?と聞かれてど

受する機会を得る
医学的リハビリテ
ーションは、とく

全体としても、そ
れらの機能を維持
回復するこ_トで闇

の昭和24年に制定された身体障害者福祉法において、

なく、日常生活の活動性を向上させ自立を促すことを

夏と言えば必ず
と言つていいほど
熱中症で病院に搬
送されるニュース
を目にする。高温
多湿の環境、体調
不良・体温調節機
能の低下による汗
の少なさ、水分補
給なしの運動。こ
れらが熱中症の原
因とされるが、高
齢者の場合、体温
調節機能が低下し
て運動をしていな
い状態でも熱中症
になることが多い。
では、熱中症の対
策として何に気を

シェベルグらは、医学的リハビリテーションは臨床的过程であり、それによつて障害者は最適な機能を回復し有意義な生活を享

術の役割は、本的に予防であり障害が存在する場合には、その役は予防的および復的の両者である機能改善に向けたものである。

本質
割
回
り
ら
あり、
と
後割
科や外科の志向と
を識別する事が重
要である。リハビ
リテーションは、
個人のいずれの部
分でも、また個人

ハビリの窓
理学療法士 久保 19

現在に至
つていま
す。

少しでも、リハビリに対する興味や理解をもって頂けたらと思います。

るため熱帯夜も工場で使つた方が良い。

熱中症の予防・治療には何を飲めばよいだろうか？

通常の水分・電解質補給はスポーツドリンクで十分であり、熱中症の予防でもスポーツドリンクの頻回の飲水で十分である。ただし、スポーツドリンクの電解質は少なく糖分が多く、熱中症の原因となる。

熱中症の症状はどういったものがあるだろうか？ めまい、たちくらみ、生あくび、大量の発汗、筋肉痛、こりは電解質を多く含む経口補水液オーワンなどを利用したい。

小児用にはアクアライトOROSも市販されている。梅こぶ茶や味噌汁も電解質を豊富に含み、熱中症の予防に有効である。

熱中症の症状はどの症状があるときは脳卒中の可能性があり救急車を呼ぶべきである。

みさと句会

通所リハビリ句会

季題 五月

足利へ足をのばして藤の花
みぎひだり
右左揺れる思い出チューリップ

げんごろう泳ぐ池の邊かきつばた
みぎひだり
晩春や庭の小枝に花一輪

土手の上菜の花ゆれて笑顔かな

松本 二三

岩泉 せん

加藤 厚

西沢 ヨシ子

小林 栄子

山科 千鶴子

「病院から在宅へ」
ひと昔前ならば自宅で介護など無理だと言っていた状態の患者さんも、様々なサービスを利用することで退院され自宅で過ごされている方が多くいる時代になっています。

住み慣れた自宅で過ごせる事は、患者さん方にとって大変嬉しい事と思う反面、介護される御家族の苦労は計り知れません。泄その他の生活全般

伺いやご報告の際お電話をする事があるのですが、ある患者さんの御家族は、関わり始めた当初、病院に対しての不信感を強く持つておられるようでした。

患者さん自身も頑張っていますが、それを支える御家族も本当に頑張っています。それが解つてももらえない事、愚痴をこぼす所もない事、時には心から言われる事等

温度が高いと体温調節がしにくく、不快感もストレスになります。また、現代は冷房の効いた室内と暑い外気の温度差も自立神経を乱します。夏バテ予防に大切なことは

1.朝食は必ず摂りましょう。

2.暑いと簡単にそうめんやそばだけでは済ませがちですが、卵やハム、豆腐などのたんぱく質とトマトやきゅうり等の野菜も添えて栄養のバランスを良くして食べましょう。

3.冷たいものばかり摂らない。暑いからといつて冷たいもののばかりとると、胃腸が冷えて、胃の働きが低下し食欲不振になります。なるべく温かいものを、よく噛んで食べるよう心がけましょう。

4.ビタミンB群・ビタミンC・たんぱく質・ケエン酸を積極的にとりまし

○睡眠を十分にとります。

○お風呂はぬるめの水1杯の割合で、お酒1杯に対して、

5.アルコールを飲む時は、必ずこまめに水を飲むこと。

アルコールを楽しむ時は、必ずこよこよこ飲むのが理想的です。



ナース・愛
坂元 美和子
㉑

切々と語つておられました。医療者側がよかれと思つてかけた言葉も時には刃となり傷つけてしまう事があります。解決策を導く事ができなくとも、患者さんだけではなく御家族の声に傾聴して、自分が発する言葉にも心を配り、患者さんや御家族が少しでも心が軽くなればと思っています。

夏になると「体がだるい」「食欲がない」など夏バテになることがあります。夏バテは自立神経の乱れからきます。原因は夏の気温差と高い湿度です。

みさと協立病院栄養科
管理栄養士 西川 恵美子

恵美子



みさと協立病院 外来診療案内

受付時間 午前8:45~11:15/午後1:00~4:00

048(959)1811 [代表]

2015年7月1日現在

	月	火	水	木	金	土
精神科	午前	篠原	大谷 内田 丹野 永井	矢花 牧田	矢花 篠原	丹野(1・3) 大谷(2・4) 篠原(2・4)
	午後	田井 (14:00~)	矢花 丹野		田井	
内科	午前	診療なし	荻原	生田	天笠 恵	尾関
	午前					診療なし

※4月より火曜日の内科外来は、天笠医師・元倉医師に代わり、荻原医師が担当しています。

※4月より木曜日午後の精神科外来、大谷医師の診療は終了しています。

※5月13日より金曜日の内科外来は、元倉院長に代わり、尾関医師が担当しています。

※5月一杯で月曜日の精神科外来、内田医師の診療が終了いたしました。

我が家のお嬢



看護師
庄司希美さんのお子さん
しょうじ りみ
庄司 莉美ちゃん

1ヶ月早く生まれたけどすぐ大きくなっています。
元気で優しい子になってね♥

友の会だより

編集 みさと協立友の会

048-959-1811 No.64

先生の志を受け継いで

みさと協立友の会 川柳担当 萩原 裕之

2009年4月2日
に第一回「川柳の会」が開催され、その後、会には投稿のみの参加者も含め常時6～7名の方が作品を持ち寄るようになりました。

「川柳の会」は回を重ね2016年3月17日には73回となるほど続いてまいりました。悲しいことに、長年指導してくださった「長沼先生」がお亡くなりになりました。まさに耐えません。

「川柳の会」は回を重ね2016年3月17日には73回となるほど続いてまいりました。悲しいことに、長年指導してくださった「長沼先生」がお亡くなりになりました。まさに耐えません。

このたび先生がお亡くなりになり、私が出来ませんが、先生のためにも「川柳の会」をさらに発展させたいかなれば決意を新たにしております。

友の会【川柳の会】

題
「命」

・青春の命を奪う戦争無くせ

・鶴彬のいのち新たに今を生き

・いさぎよく散れといわれた時代あり

・ひこばえが命を継いだ大銀杏

・いのちあり芽生え花咲き子等の声

・命終え朝日の中に散る桜

軍事費が世界の子らを飢えさせる

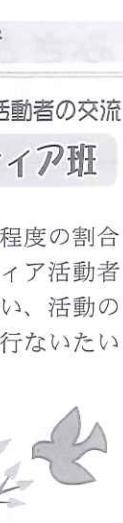
手帳から曜日が消えた定年後

冷蔵庫開け閉め早くママの声

政治、日常生活にしつかり目を向けすばら

しい作品ばかりです。

先生のすばらしい川柳をお手本にしてこれからもがんばってまいります。



みさと協立友の会 第21回 定期総会

第1部 総会 2015年活動のまとめ
2016年活動方針

第2部 医療・介護にかんする講演を企画

日時：2016年7月30日 13:30～15:30

場所：三郷市文化会館 視聴覚室

会費納入にご協力ください（ゆうちょ銀行）
口座番号 00510-4 記号番号 44659
みさと協立病院友の会 中川 一秀

日出夫
仲子
信子
君江
裕之
寿美

サークルのお申し込み、お問い合わせは友の会事務局 048-959-1811 藤元、萩原まで

大きな声で
気分すつきり！
詩吟サークル

★毎週木曜日
午後1時30分から
★いこいの家717
★会費は月額500円



新鮮野菜
農業・園芸班

毎月1回（第2木曜日）
午前10時～12時30分
会員が育てた季節の野菜を販売しますので、是非お出かけください。
(販売する方も、募集しております)



懐かしのメロディー
カラオケ班

毎月1回(第3水曜日)
午後1時30分～
4時30分
ワオシティー屋上
カラオケレンボー
三郷駅前店
954-2600
会費 500円



笑いの玉手箱
川柳の会

毎月1回
(不定期の木曜日)
午後1時30分～
3時00分
課題作品 3句
自由作品 3句
を持ち寄って、内容を吟味します。
投稿だけでも歓迎です。

多種多様何でも
きさらぎ会

「お茶飲み会」「野草観察会」「陶器つくり販売会」「映画鑑賞会」など会員の要望に沿った多彩な催しを不定期に行います。



ボランティア活動者の交流
ボランティア班

3ヶ月に1度程度の割合で、ボランティア活動者の交流会を行い、活動の交流や学習を行ないたいと思います。

