

# まき 倶楽部

2019  
夏  
Summer



トピックス

～心不全の患者さんを支えます～  
『ハートノート』『心不全ポイント自己管理用紙』を活用！開業医の先生方、訪問看護等の在宅サービス、調剤薬局、基幹病院などと連携！

vol.118



私たちが牧訪問看護ステーションのスタッフです

## INDEX

- ◎ 牧整形外科病院で「看護の日」イベントを開催しました
- ◎ 新入职医師のご紹介／牧整形外科病院
- ◎ バルーンアートで患者さんを笑顔に／牧リハビリテーション病院
- ◎ 超強化型施設になり一年を迎えて／おとしよりすこやかセンター北部館
- ◎ 「大阪府看護事業功労者表彰」を受けました
- ◎ 最近話題の「A・C・P」ってなに？／牧訪問看護ステーション



## ～心不全の患者さんを支えます～

『ハートノート』『心不全ポイント自己管理用紙』を活用！

開業医の先生方、訪問看護等の在宅サービス、調剤薬局、基幹病院などと連携！

牧病院は今年開設50周年を迎え、これまで地域の皆さまと共に歩んできた歴史を大切にしながら、『Next Stage』をテーマに新しいことに挑戦します。

その一つとして心不全の患者さんを支える取り組みがあります。心不全とは、「心臓が悪いために、息切れやむくみが起こり、だんだん悪くなり、生命を縮める病気」です。高齢者がますます増えていく中で心不全の患者さんも増加しています。65歳以上の方が約3割となった旭区でも同じ現象が起こっています。

牧病院においても心不全の患者さんを支える取り組みを新たに始めることにしました。患者さんご自身及びご家族が心不全への理解を深めるために、心不全への取り組みとして水分・塩分・栄養・薬・運動の大切さを、医師・看護師・薬剤師・栄養士・リハビリ職が『ハートノート』を利用して伝えます。この取り組みの最大の目的は、心不全の患者さんが症状の悪化を自分自身で早く気づき受診することで、再入院を防ぎ、ご自身の心臓を守ることです。

### ハートノートとは

あなたの心臓(ハート)を地域医療で守る！

心不全についてわかりやすく解説している冊子で、心不全の症状や心不全治療の在宅生活での管理方法などが載っています。

このハートノートは、牧病院も参加する大阪心不全地域連携の会が発行しています。



## 心不全とはどんな病気

血液を全身に送るといふ心臓のポンプ機能が低下し、心臓からの血液が十分に送り出せなくなった状態のことをいいます。全身への血液量が不足することで、体に水が溜まり、息切れやむくみなどのさまざまな症状が起こります。病名というよりは、状態を示す言葉です。

### 心不全の症状

- ◎心臓から送られる血液量が減少する  
→**疲労感、全身倦怠感**
- ◎心臓と肺に水が溜まる  
→**息切れ、咳、痰、起坐呼吸**

心不全の症状は風邪症状と間違われやすいことが多いです。代表的な症状について紹介します。



体重の増加  
(2~3kg以上の増加)



坂道・階段での息切れ



食欲不振



むくみ



夜間の呼吸困難や咳

(ハートノートより)

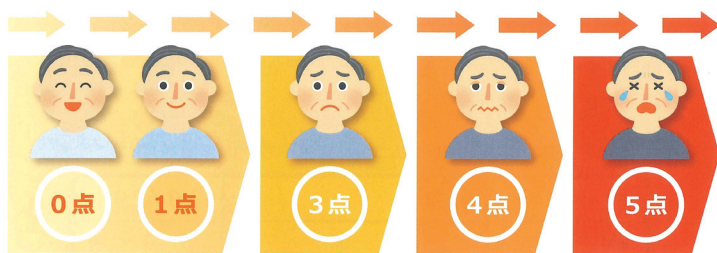
## 退院後は『心不全ポイント自己管理用紙』でセルフマネジメント

退院後は、自己管理用紙に体重・脈拍・息苦しさ・息切れ症状などを記載し、点数化することで、早期の外来受診が必要かどうかをご自身で確認していただきます。ご自身で管理するのは不安な場合もありますが安心してください。

ハートノート、心不全ポイント自己管理用紙は牧病院だけではなく、「大阪心不全地域連携の会」に参加する病院と、開業医の先生方、訪問看護師さん、調剤薬局さんで使用されており、記載された情報は地域の医療介護の共通言語として運用されるようになっていきます。地域の多職種の皆さんと共に、心不全患者さんの在宅生活の支えとなれるように取り組んでいきます。

## 心不全ポイント自己管理用紙とは

体重・血圧・脈拍や息切れなどの症状を記載し、心不全ポイントとして点数化することにより緊急や急ぎの受診をすべきかどうかの判断ができるようにします。また、外来受診時に治療の経過が確認できます。



0点

良好 経過観察

3点

当院又は近医へ連絡し、指示に従って下さい。必要時、1週間以内に受診。

4点

当院又は近医へ連絡。当日又は翌日までに受診して下さい。

5点

すぐに受診して下さい。

(ハートノートより)

### 自己管理用紙の記入方法

- 起床後に排尿を済ませる
- 体重測定・血圧・脈拍測定
- 日中に自覚症状の有・無をチェックし点数を付けましょう

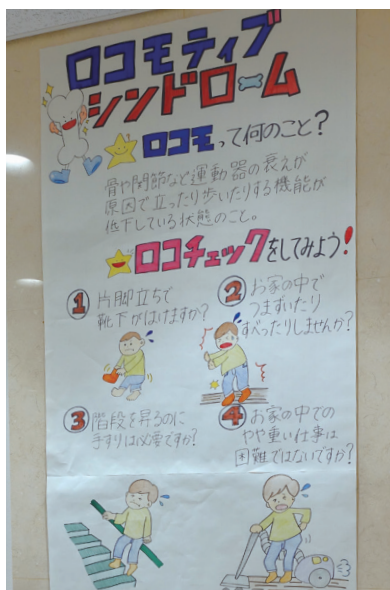
月/日	9/29	
曜日	月	
体重(kg)	※受診が必要な体重は別紙参照	55.6 3点 0点
血圧(mm/Hg)	朝	122/64
	夕	122/72
脈拍(回/分)	120回以上	80 4点 0点
横になれない程の息苦しさ	有	無 0点
	5点	0点
自覚症状	外出・入浴・階段の息切れ	有 無
	むくみがひどくなる	有 無
	せき	有 無
	食欲低下	有 無
有が何個でも1点		1点 0点
合計点		1点

受診が必要な体重は60kg

# 牧整形外科病院で 「看護の日」イベントを開催しました

4階病棟看護師 阪上 萌恵

当院で初めての「看護の日」イベントが開催されました。今まで勤めた病院でも経験がなく、どのようになるか私自身も緊張していました。当日は開始直後から続々と来場され、その方達の中には当院を退院された患者さんもうらっしゃり、お元気そうな姿を拝見でき、大変嬉しかったです。身長・体重・血圧測定・血糖測定・SpO2測定を担当いたしました。イベントに来られた方達は、日頃から健康に対する意識が高いのだと感じました。私にとって、とてもやりがいのあるイベントになりました。来年も是非ともスタッフとして参加し、活気あるイベントにしたいと思います。



5階病棟看護師 森山 茜

今回の「看護の日」イベントには「このイベントがあることを聞いて楽しみにして来ました」と言われる高齢者の方が多数参加されていました。その中で、参加された方は健康に対する意識が高いこと、今回のように気軽に骨密度や血管年齢を測定したり相談窓口を設けることで、健康について考え直す一つのきっかけになると実感しました。また、受診される方はさまざまな不安を抱えていらっしゃると思います。その不安を少しでも軽減させ役立つアドバイスができるように自分の知識を深めて患者さんに寄り添っていきたいなど、自分の看護観を見つめ直す1日になりました。

## 整形外科 — 新入職医師のご紹介 —



森 正樹 (もり まさき)

【専門分野】  
脊椎外科、整形外科一般

【資格】  
日本整形外科学会専門医  
日本脊椎脊髄病学会脊椎脊髄指導医  
日本リハビリテーション医学会認定臨床医  
日本整形外科学会スポーツ医

【趣味】  
スノーボード、旅行

2019年4月に牧整形外科病院へ入職いたしました、森 正樹と申します。

1997年に京都府立医科大学を卒業し、京都府関連の病院で骨折や変形性関節症などの一般整形外科診療を学びました。最近10年以上は、特に脊椎疾患、脊椎外科手術を専門として診療し、日本脊椎脊髄病学会の脊椎脊髄外科指導医の資格も取得しました。

脊椎外科手術は、頸椎から腰椎、骨盤までの脊柱全体を考え、可能な限り低侵襲な手術で治療を行い、患者さんが社会復帰できることを目標にしています。

また慢性腰痛に対するリハビリテーションとして、特に自己で行う運動療法と坐位・立位姿勢の指導を腰痛の外來患者さんへ積極的に取り入れてきました。

今後、牧整形外科病院のスタッフと共に脊椎チームの一員として、脊椎疾患の患者さんの治療に貢献していきたいと考えております。

元々、小学校から高校卒業まで天満橋で過ごしていたため、またご縁があってこの地に戻って来られて大変うれしく思っています。

どうぞよろしくお願いいたします。

# バルーンアートで患者さんを笑顔に



牧リハビリテーション病院 リハビリテーション部  
理学療法士 鎌田 麻未 (かまだ まみ)

桜や鯉のぼり、サンタクロースにお正月飾りなど、その季節・イベントに合わせてリハビリ室や病棟にバルーンアートを飾らせていただいています。

私がバルーンアートを始めたきっかけは、高校生の時に参加したボランティアでバルーンアートのお手伝いをしたことでした。素人の私が作る不細工でいびつな形の風船をととても嬉しそうに持って帰る子どもたちを見て、バルーンアートに魅了されたことを覚えています。

それ以来我流で練習し、デイサービスのクリスマス会などで披露するようになりました。バルーンアートは子どもだけでなく幅広い年齢層の方が楽しそうに見てくださり、小さく萎んでシワシワになるまで大切に飾っている様子を見ると、私自身がとても嬉しく幸せな気持ちになれます。

少しずつですがレパートリーも増えてきており、飾るだけでなく人前で披露できるようにもなってきました。これからも練習し、よりクオリティの高い作品で患者さんに季節を感じて喜んでいただけるように頑張ります!!

七夕



ひな祭り



こいのぼり



## ～在宅復帰を目指して～ 介護長 新家 奈保美 (しんけ なおみ)

2018年7月から当館は**超強化型老人保健施設\***となりました。以前と比べ入退所者数が明らかに増え、入所希望の方の待機期間が短くなり、ご自宅に戻られる方も増えてきました。

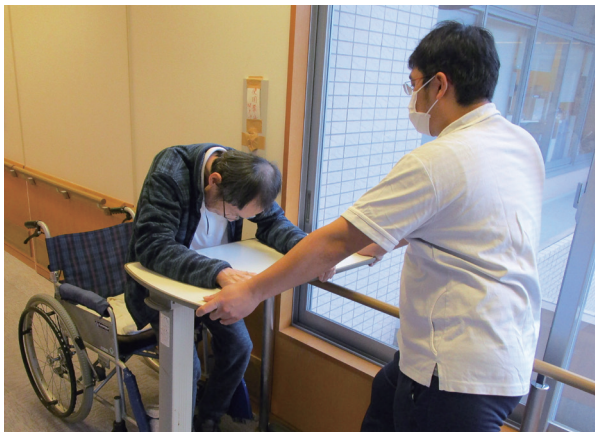
ご自宅や病院での面接時には、何ができて何に困っているのか、身体面や精神面を含め、さまざまなことを聞かせていただきます。その後、施設で検討会を行い、利用の受け入れにあたって部屋はどの場所が適切か、どのようなケアが必要であるか等を多職種協働で話し合います。

在宅復帰に向けて入所日前後にご自宅を訪問し、戻って来られた際の動線やリハビリができる場所などの確認を行います。また退所日前後にも訪問し、見られた際に安全に生活していただけるようにさせていただきます。多職種でご家族への適切なアドバイスをさせていただきます。

ご利用者それぞれの在宅復帰への目標を設定し、歩行の自立や排泄の自立を達成するために個別リハビリを日々行っています。立位が安定し、少しずつ慣れてこられる事により、ご利用者の笑顔が増えていき、そのお姿を拝見して職員もやりがいや達成感を感じています。

在宅復帰を目指して、ご利用者お一人お一人にあった、より良いケアができるようこれからも職員全員で支援してまいります。

\* 超強化型老人保健施設とは、厚生労働省が定める要件を満たした在宅復帰・在宅療養支援機能が高いと認められた介護老人保健施設の事です。



## ～施設の看護師の役割～ 看護部主任 山本 恵 (やまもと めぐみ)

介護保険施設は医療と福祉を兼ね、比較的病状が安定して、介護が必要な方に日常の医療管理や介護・福祉サービス、リハビリテーションを提供し、在宅復帰への準備をしています。

当館は入所者定員100名、通所の定員45名の施設です。

日々の生活援助は主に介護士が行っています。その中で私たち看護師の役割は、ご利用者の毎日の健康管理や服薬管理、体調変化時の医師への報告や医療処置、急変時の対応などを行っています。胃ろうやインスリン、在宅酸素などの医療行為が必要なご利用者の対応も行っています。介護士と比べて人数は少なく、現在看護師は10名ですが、夜間の勤務も行っており、介護士をはじめリハビリテーション科、栄養科、相談員と連携を取りながら24時間365日ご利用者の健康を守っています。

当館は2018年7月より超強化型を取得し、在宅復帰率50%以上を維持しながら在宅療養支援にも力を入れています。経管栄養のご利用者や要介護4・5のご利用者の割合も増えました。老人保健施設本来の機能と役割を担いながら、ご利用者の健康を守りつつ、地域の皆様にも貢献できるよう、これからも一層努力を重ねてまいります。

# 「大阪府看護事業功労者表彰」を受けました

牧訪問看護ステーション 統括管理者 八津川 栄子 (やつかわ えいこ)

牧訪問看護ステーションは、今年で開設23年となります。令和元年、牧ヘルスケアグループ50周年の記念すべき年に大阪府から表彰していただきました。

平成8年旭区で最初の訪問看護ステーションとして4人の看護師でスタートしました。現在は事業所も3カ所に増え看護師数も30人を超すようになり、なにかと『牧さん』と声を掛けていただけるようになりました。

晴れの日も雨の日も自転車をこぎながら、沢山の方に出会いました。ご利用者一人一人が、未熟な私達をあたたく励ましてくださって成長させていただいたと思っています。

牧訪問看護ステーションの恩師は地域の皆様です。これからも皆で力を合わせて恩返しができるようにがんばっていく所存です。今後ともよろしく願いたします。



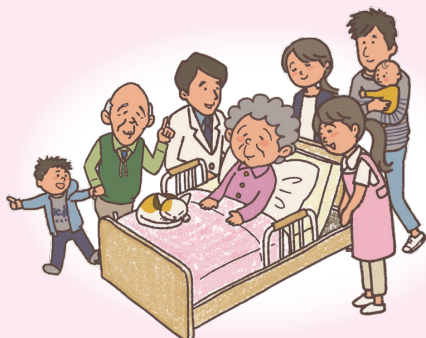
## 最近話題の「A・C・P」ってなに？

### ～アドバンス・ケア・プランニング（ACP）～

万が一に備えて、あなたが何を望み、どのような医療やケアを受けたいかということ自分で考えて、信頼するご家族や主治医やケアチームの人たちと話あったりすることです。

今、二人に一人が癌になり、三人に一人が癌で亡くなると言われています。命の危険が迫った状態になると約7割の方が、医療やケアについて自分の意向を伝えることができなくなると言われています。

このように、人生の最終段階においてどのように過ごしたいかについて話し合うことを厚生労働省は『人生会議』と名付けました。



牧訪問看護ステーションでは、沢山の方の人生の最期の時間をお手伝いさせていただきました。ご本人の思いやご家族の思いをしっかりお聞きして、主治医やケアに携わる人たちと共有していくことを大切にしています。揺れるお気持ちにも寄り添いながら、一緒に歩いていくことが我々の使命だとスタッフ一同肝に銘じてこれからも取りくんで参ります。

# 「健康教室」開催のお知らせ

7月20日(土) 午後1時30分より

「痙縮による手足の突っ張り、あきらめていませんか～ボツリヌス療法について～」

講師：リハビリテーション科 島崎 さおり

場所：牧病院 4階研修室

8月24日(土) 午後2時より

「体操で腰痛を予防しましょう！」

講師：森 正樹 医師、リハビリテーション科 理学療法士

場所：牧整形外科病院 2階大会議室

9月28日(土) 午後1時30分より

「知ってて安心! 『地域包括ケア』とは?」

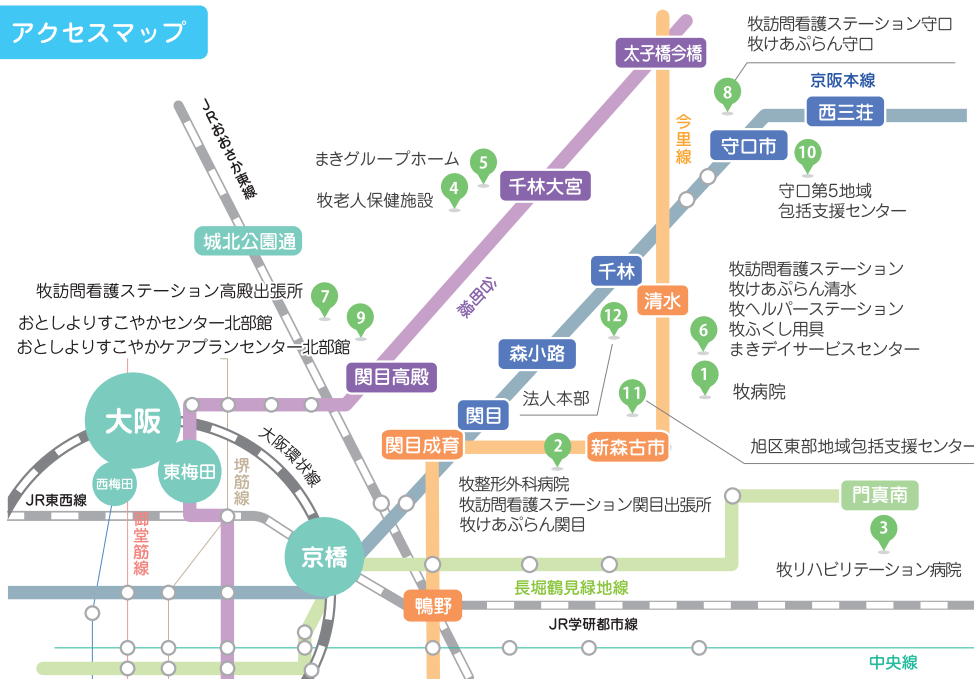
講師：旭区東部地域包括支援センター 松田 真人

場所：牧病院 4階研修室

※いずれも事前の申し込みは必要ありません。ご参加お待ちしております。



## アクセスマップ



## 牧ヘルスケアグループ 医療法人清翠会

### 私たちの理念

# Medical for Happiness

一人ひとりの幸せな人生を支えるために

### 私たちの約束

## 『Professional』

医療人としての誇りと謙虚さをもち、日々研鑽を重ねます。

## 『Heart』

あたたかい想いやりの心とともに、あなたに寄り添います。

## 『Team』

和をもった信頼されるチームで、あなたを支えます。

- 1 牧病院  
〒535-0022 大阪市旭区新森7-10-28  
TEL: 06-6953-0120  
牧病院デイケアセンター  
TEL: 06-6953-1881  
牧病院訪問リハビリテーション  
TEL: 070-5043-0494
- 2 牧整形外科病院  
〒536-0008 大阪市城東区関目6-15-30  
TEL: 06-6786-6200  
牧訪問看護ステーション関目出張所  
TEL: 06-6786-6231  
牧けあぶん関目  
TEL: 06-6786-6230
- 3 牧リハビリテーション病院  
〒571-0015 大阪府門真市三ツ島3-6-34  
TEL: 072-887-0010  
牧リハビリテーション病院  
訪問リハビリテーション門真  
TEL: 072-887-0010  
牧リハビリテーション病院デイケア門真  
TEL: 072-887-0050
- 4 牧老人保健施設  
〒535-0004 大阪市旭区生江2-15-14  
TEL: 06-6929-0300
- 5 まきグループホーム  
〒535-0004 大阪市旭区生江2-14-24  
TEL: 06-6929-5355
- 6 まきデイサービスセンター  
〒535-0021 大阪市旭区清水4-2-22  
TEL: 06-6953-1506  
牧訪問看護ステーション  
TEL: 06-6953-1222  
牧ヘルパーステーション  
TEL: 06-6953-1107  
牧けあぶん清水  
TEL: 06-6953-1235  
牧ふくし用具  
TEL: 06-6958-1030
- 7 牧訪問看護ステーション高殿出張所  
〒535-0031 大阪市旭区高殿6-18-41-107  
TEL: 06-4254-6660
- 8 牧訪問看護ステーション守口  
〒570-0028 大阪府守口市本町1-7-21-102  
TEL: 06-6991-5556  
牧けあぶん守口  
TEL: 06-6991-5557
- 9 大阪市立介護老人保健施設  
おとしよりのすこやかセンター北部館  
〒535-0031 大阪市旭区高殿6-14-41  
TEL: 06-6955-4865  
おとしよりのすこやかケアプラザセンター北部館  
TEL: 06-6955-7511
- 10 守口第5地域包括支援センター  
〒570-0033 大阪府守口市大宮通1-13-7  
TEL: 06-6992-1180
- 11 旭区東部地域包括支援センター  
〒535-0022 大阪市旭区新森4-27-13  
TEL: 06-4254-3336
- 12 法人本部  
〒535-0021 大阪市旭区清水2-11-14  
TEL: 06-6953-0190