

ワムタウン広場

WAM Town Open Space!

発行 一般社団法人ワムタウン推進本部 〒 359-1131 埼玉県所沢市大字久米 554 番地 2 TEL 04-2941-3640 FAX 04-2941-3641 http://www.wam-town.jp/ E-mail:koho@tl-wam.or.jp 協力 医療法人啓仁会 医療法人昭仁会 社会福祉法人栄光会



WAM TOWN

訪問看護ステーション豊川さくらについて

医療法人啓仁会 訪問看護ステーション 豊川さくら (愛知県豊川市) 所長 伊藤 智恵

訪問看護ステーション豊川さくらは平成28年2月に開所し、今年2年目となるステーションです。関連施設の豊川さくら病院、介護老人保健施設たんぽぽからは少し離れた、別の建物の2階に事務所を構え、スタッフが24時間連絡・対応が可能な体制をとっています。

ここ豊川市は愛知県東三河に位置し、人口約18万人、約7万世帯で、そのうち約3000人が外国人といわれています。豊川稲荷や御油の松並木は有名で、陸上自衛隊の駐屯地があるため市内を走る陸上自衛隊の車両を目にすることもめずらしくありません。

春には佐奈川や音羽川沿い、市役所近くの桜ト ンネルでたくさんの桜や菜の花が咲き、夏には各 地で祭りが行われとても賑わいます。

そんな豊川市ですが、御多分に洩れず少子高齢 化の波にのまれているのが現状です。

病院中心の医療形態が見直され、在宅中心、 「時々入院、ほぼ在宅」の医療に向けた改革が国 によって推し進められていく中で、訪問診療や訪



事務所は老健たんぽぽのすぐ近く

問看護などの在宅系サービスのニーズはますま す高まり、そしてその役割も変化していくと考 えられます。

訪問看護とは、看護師がお宅を訪問してその方の病気や障がいに応じた看護を提供し、健康状態の悪化の予防や回復に向けてのお手伝いや、医師の指示を受けての医療行為を行うことで、その方が住み慣れたご自宅で、ご家族とともに安心して生活を送ることができるよう援助するサービスです。具体的には、血圧や体温、脈拍などの測定、症状の観察、食事や排泄などの日常生活動作の訓練、福祉用具等の利用相談、病気への看護と療養生活の相談、服薬管理、入浴や排泄等の日常生活の援助などです。

しかしながら訪問看護は「訪問介護」と間違われることもあり、認知度はまだまだ低いと感じることが多いのが実情です。利用者様やご家族の中には、看護師が自宅を訪問してくることに抵抗を感じられたり、わざわざ申し訳ないと考えられる方もいらっしゃいます。利用者様やそのご家族は千差万別で、同じ方は一人たりともみえません。

市の人口でも触れましたが、市内には多くの外国人が暮らしているため、過去には日本語が全く話せない外国人の方を訪問させていただいたこともありました。言葉も思うように通じず、考え方や文化も違ったため苦労もありましたが、ジェスチャーやスマホアプリを使ってコミュニケーションを図ったりと試行錯誤を重ねていくうちに、その方のニーズを把握し援助ができるようになったこともありました。

ご自宅では利用者様やご家族の「生活」があり、 訪問看護は病院とは違い、その生活の場にお邪魔



私たちが皆さんのお宅にうかがいます するところから始まるため、その方の生活様式や リズムを乱すことがないよう留意することが大切 です。利用者様やご家族と密に関わっていく中で、 一緒に様々な困難を乗り越えたり、喜びを分かち 合ったりできる場であり、人生の先輩である利用 者様から学ばせていただくことも多く、日々勉強 の毎日です。

現在は病院での入院期間に制限があることで、 患者様は身体的、精神的に不安や困難を抱えたま まで退院を余儀なくされるケースも少なくなくあ りません。また同時にご家族も解決できない不安 を抱えたままご自宅で看護、介護をしなくてはな らない状況に置かれることもあります。それぞれ の利用者様、ご家族に合わせた身体的、精神的な 不安の軽減、困難の解消に向けた援助ができるよ う努めさせていただきます。

当ステーションはこれからも、訪問看護を必要 とされている一人でも多くの方のお役に立てるよ う努力してまいります。

ロイヤル・ワム・タウン 写真館



読谷村の海辺

搭乗ゲートに着き扉が開くとムッと 込み上げる熱気とCAの明るい声に見 送られて、踏み込む其処はまさしくめ んそーれの世界である。多種多様な民 族と飛び交う歓声は、東京を飛び立ち 二時間とは思えない南国を感じさせる 日本最南の地沖縄。

前職で初めて足を踏み入れてから早22年、沖縄への思いを断つ事が出来ずそよ風薬局那覇店、松川店を立上げ気が付けば10年が過ぎようとしております。ライフワークとして毎年何回も訪れる度に魅了され、定年後の移住を考えている今日この頃・・・

株式会社 ファーマテック 代表取締役 蛭沼 創一

少し感傷的になりましたが、沖縄は Tシャツとジーパン1つで一年中暮ら せる街、そして時間は守らなく、話は ゆっくりで、みょーに人懐っこく、私 の事を内地の人と呼びシーサーとハイ ビスカスとでぇーごの花に囲まれ、泡 盛は必ず水で割り、うっちん茶をこよ なく愛し遥か琉球民族の余韻を持つ 人々、日本の天国に一番近い場所であ

今回掲載させて頂いた写真は、読谷村にあるホテル日航アリベラの裏のプライベートビーチ、時の過ぎるのを忘れる波際の美しさが心から離れません。

医学への招待

医療法人啓仁会 平沢記念病院 (埼玉県所沢市)

診療部長 (元 防衛医大教授・元 JAXA 宇宙飛行士健康管理グループ長) 立花 正一

はじめに

私はこれまで、航空宇宙医学と精神医学の「二足 のわらじ」を長年履いてきました。定年退職後は 平沢記念病院に拾っていただき、今はどっぷりと 精神科臨床の毎日ですが、今回は私のもう一つの 「芸の領域」を披露する機会を頂きました。読者の 皆さんの中には興味を持たれて、束の間、宇宙に 思いをはせてくれる方もいるかもと期待して、本 コラムを書いてみました。

私の宇宙医学との出会いは、航空自衛隊時代の 1988年、米空軍航空宇宙医学校への入校にさかの ぼります。米空軍は航空宇宙局(NASA)との交流 が盛んで、NASA の宇宙飛行士や航空宇宙医学専門 医は、空軍から相当数送り込まれておりました。そ のような関係で米空軍では、航空医学に加えて宇宙 医学の講義が広く行われておりました。課程の一 環としてヒューストンのジョンソン宇宙センター の見学があり、その時にちょうど訓練で滞在して いた向井千秋飛行士と初めて会いましたが、向井 さんとは今でも JAXA の仕事で時々ご一緒します。

そして 2003 年 2 月に縁あって、宇宙開発事業団 NASDA(現宇宙航空研究開発機構 JAXA)の宇宙 医学研究開発室長として招かれました。以来7年 半に渡り、宇宙飛行士の健康管理と宇宙医学研究 の推進に携わり、貴重な体験をしました。

宇宙飛行ミッションの支援体験

私が NASDA に採用された時は、国際宇宙ステー ション (International Space Station: ISS) が建設途上 にあり、近い将来日本人飛行士も ISS に長期滞在し、 筑波宇宙センターから我々が主体的に健康管理を 行うようになるという過渡期でした。健康管理関 連文書の作成、健康管理システムの整備、各種健 康管理要員(宇宙飛行士の健康管理には医師だけで

図2 国際宇宙ステーションの全景 (進行方向↑に向かって左側先頭部分に日本実験棟「きぼう」が設置されている): NASA 提供

なく、筋・骨等の生理学 専門家、筋力トレーナー、 栄養士、放射線や環境衛 生の専門家、精神心理専 門家など多種類の要員が 必要)の養成など、数多 くの仕事が私を待ってお りました。

私は JAXA 勤務の7年 半の間に都合6回、日本 人飛行士ミッションの健 康管理責任者として、現 地でフライトを支援しま した。スペースシャトル はフロリダからの打ち上 げ、ヒューストンでの飛 行中支援でしたが、野口 飛行士の長期滞在ミッ

ションは、ロシアのソユーズでの往還でしたので、 その事前準備にはカザフスタンの草原をロシア軍 ヘリに搭乗し、帰還カプセルの着陸を視察しまし た(写真1)。航空自衛隊時代には領空侵犯する口 シア機が、自衛隊機のスクランブル発進の対象と なっていましたので、後にロシア軍へリに乗る機 会があろうとは夢にも思いませんでした。野口飛 行士の打ち上げにはバイコヌール基地に赴き、厳 寒の 12 月に真夜中のソユーズ打ち上げを目の当た りにしました。いずれも簡単には経験できない貴 重な体験となりました。

国際宇宙ステーション International Space Station :ISS

ISS(図2)計画は 1984年に故レーガン米国大統 領が提唱した、5つの宇宙機関(15か国)の参加

> する国際プログラムで、JAXA(日本)も 主要な参加機関の一つです。2003年2月 のスペースシャトル・コロンビア号の事 故により建設が2年ほど中断しましたが、 2008 年から 2009 年にかけては我が国の 技術の粋を集めた日本実験棟「きぼう」(図 3)もISSに組み込まれ、さらには種子島 から無人輸送機「こうのとり」(図4)が 実験材料・食料・薬剤などを ISS に届ける など、ISS への我が国の貢献が強まってい ます。すでに多数の日本人宇宙飛行士が6 か月前後の長期滞在ミッションを完遂し ており、今年の12月には防衛医大の後輩



写真1 ソユーズ帰還カプセルの前で筆者 かなり小さいが飛行士3人がこれに乗って着陸する

の金井飛行士(元海上自衛隊の医官)が、ISSでの 長期滞在を開始します。

宇宙飛行士の健康管理

宇宙飛行士は基本的には心身ともに健康ですが、 飛行ミッションまでの長い期間を地上の厳しい訓 練と任務に忙殺されるうちに、けがや病気になる こともあります。宇宙環境ではいろいろなストレ ス要因(表1)に曝されますので、より高い健康 度が要求されます。定期的に詳細な医学検査を受 けて、その結果が評価・審査されます。また地上 の各種訓練(模擬船外活動、耐加速度、低圧チャ ンバー、潜水、サバイバル)では危険が伴うので、 医師が立ち会います。飛行士が後顧の憂いなく「宇 宙の仕事」をするためには、家族の心身の健康と 安定は欠かせないので、家族に対しても必要に応 じて健康相談や各種支援を行います。

いよいよ打上げ日が決定されると、その日に合わ せて健康管理計画が組まれます。打ち上げ6か月 前には筋力・骨量測定や精神心理評価が開始され、 3か月、1か月、2週間、1週間、3日前と、各 種医学検査が行われていきます。打上げ 12 日前に は、飛行士達はカザフスタンのバイコヌールにあ る専用宿泊施設で「隔離生活」に入ります。打上 げ前の感染予防、概日リズムの調整、最終準備へ の集中には、この隔離は大変有効で、担当医師も 同じ施設内で健康管理を続けます。

ISS滞在中の健康管理は、搭載医療器材や医薬品 を用いて、医務担当の飛行士が地上の医師団の指

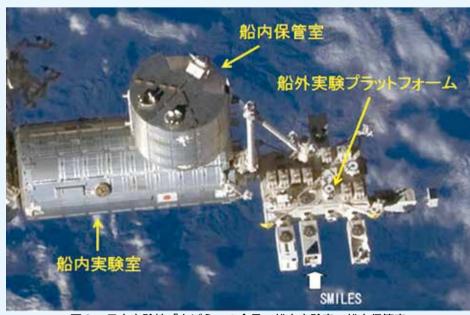


図3 日本実験棟「きぼう」の全景:船内実験室、船内保管室、 船外実験プラットフォームの3パーツからなる:JAXA/NASA 提供



図4 無人補給機「こうのとり」 最大6トンの輸送能力があり、与圧部と非与圧部からなる:JAXA/NASA 提供

導を受けながら行う遠隔医療です。離 島の医務室に居る看護師が、電話やテ レビ会議システムを使って、本島の医 師の指示を受けながら患者の検査や治 療に当たるイメージです。搭載医療器 材は、採血セット、血液・尿分析装置、 心電図、血圧計、超音波診断装置、点 滴セット、小外科セット、気管内挿管 セット、除細動器などがあり、一応の 救急処置は可能です。

長期滞在を終えて地上に帰還した飛 行士(写真5)は、「1G(重力)の地 上生活」に再適応しなければなりませ ん。宇宙のOG(体がふわふわ宙に浮 く)環境にすっかり慣れた体は、地上

では平衡感覚の失調や下半身の筋力低下のために、 まともに機能しません。長い入院生活で足腰が萎

短期飛行	長期飛行
(スペースシャトルによる2 週間程度の飛行)	(ISS での数か月の飛行)
・体液シフト	・筋肉・骨量の減少
・宇宙酔い	・宇宙放射線による被曝
	・精神心理的ストレス
	・心・肺機能の低下
	・船内環境の悪化(空気、水、ガス、微生物、騒音など)
	・栄養の偏り・不足
	・病気・怪我のリスク増加

表1 宇宙飛行ミッションの長さと医学的課題



写真 5 長期滞在ミッションから帰還直後の若田飛行士と筆者 ISS 内でしっかり運動していたため大変元気

えた患者が、自宅での生活にもどる前にリハビリ をするのと同様に、飛行士にもリハビリプログラ ムが用意されています。ゆっくりと時間をかけて、 飛行士の状態をその都度評価しながらリハビリを 進めていきます。リハビリと並行して、各種医学 検査も実施し、飛行士の健康状態を評価します。

今後の宇宙開発と宇宙医学

ISS プログラムが終了した後は、世界の有人宇宙 開発はどのように進むのかは未定ですが、アメリ カが提唱するように月の再探査、そしていよいよ 火星の探査へと進んで行くのかも知れません。そ の際にも ISS のように、国際的なプロジェクトとし て行われる公算が大ですが、我が国も独自の科学技 術の高さや日本人飛行士のそつのない仕事ぶりで、 ぜひ存在感を示してほしいものです。月や火星の 有人探査となると、地球からの支援もさらに困難 となり、遠征隊の隔絶感・孤立感も増すはずです。 チームとしての団結や自立性、リーダーシップの 質や強さが求められるでしょう。隊員のけがや病 気に、その場で対処できる態勢や能力もアップす る必要があります。プロジェクトを支える宇宙医 学もこのような点を考慮して、さらに研究を深め、 健康管理体制の確立に貢献する必要があるのです。

おわりに

宇宙飛行士の選抜から、地上訓練、健康管理、宇 宙でのミッションや生活、帰還後のリハビリ、さ らには家族や地上支援要員の健康管理まで包括的 に解説した本を、私が監修・執筆しております。中・ 高校生から大人まで、理解し楽しめるように配慮し ました。ご興味のある方は是非購読ください。イ ンターネット(アマゾンなど)で簡単に買えます。 「宇宙飛行士はどんな夢をみるか?―宇宙船生活の リアリティ」恒星社厚生閣(写真6)



写真 6 筆者監修・執筆の宇宙解説本

54 種類から選ぶ運動プログラムを実施して

医療法人啓仁会 介護老人保健施設 平成の森 (埼玉県川島町) リハビリテーション科 川畑 聡

皆様もご存じの通り、地域包括ケアシステムに 代表されるように、地域社会における自立促進の 動きが加速しています。行政においても平成30 年度の医療・介護保険同時改正に向け、自立に対 する議論が盛んに行われております。特に介護保 険下では、介護度改善に対する施設へのインセン ティブや、自立支援の標準的な取り組みを行わな い事業所に対するディスインセンティブなど様々 な提言がなされています。

当平成の森におきましても、施設が所在する川 島町が平成 28 年度より、地域包括ケアシステム のモデルケースとして参加しており、その関わり を通じ、時代の流れを直に肌で感じている次第で す。実際の地域包括ケアシステムとの関わりとし



正しい運動ができるよう、運動方法を指導してから開始します

ては、地域ケア会議を通じ、通所リビリテーショ ン利用者の疾患・栄養・地域性等、利用者の状態 を細かく評価した後、地域で自立した生活を送れ るよう支援しています。このように、利用者の生 活を詳細に評価していく中で、改めて考えさせら れたのが、利用者毎の健康状態や環境の違いから 生じる個別性と、利用者自身の意欲から生じる自 主性の重要性でした。

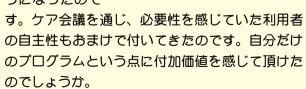
地域ケア会議開始前、当施設では、利用者の 自立度改善のため、セラピストとの個別リハビリ テーションやマシントレーニングに加え、施設で 作成した集団体操を実施してきました。施設内研 究においても、マシントレーニング、集団体操共 に良好な結果が得られており、これらは通所リハ ビリテーションの中でも重要な役割を担っていま

しかし、通所リハビリテーションには車椅子の 方から、車で外出される方、急な階段を使用する 方など様々な方が利用されます。その中で、画一 的なこれらの運動では利用者の自立に対して十 分に機能できていないことも多く見受けられま した。

そこで当通所リハビリテーションでは、7月よ り、利用者の身体的な個別性に対応するため、54 種類の運動の中から適した種類・強度・回数を選 択し、利用者ごとにオリジナルの運動プログラム を職員指導の上、実施することとしました。実施

したメニューに はその日ごとに シールを張り、 利用者の意欲も 向上する工夫を 行いました。運 動を実施してい く中で、思わぬ 副産物も生まれ ました。利用者 から「運動を家 でやるからプロ グラムの紙を頂 戴」と多くの方

うになったので



開始から3ヶ月経ちましたが、現在はこちらか ら声かけをしないでも多くの方が自分からプログ ラムを実施されるようになりました。今後もより 個別でより自主的なリハビリテーションを実施し ていくことで、介護保険の基本理念である「自立 支援」を再考しながら、地域に寄与していければ と考えています。



で自分で出来るようになると、 から言われるよ
通所リハとで自宅で自主トレーニンとして行います

入職の挨拶

医療法人啓仁会 石巻ロイヤル病院 (宮城県石巻市) 内科部長 星川 匡



内科部長 星川 匡

19 の夏にブルックナーの雷光に撃たれて以来(心のなかで)音楽を志向してきましたが、開業医としての仕事を続けている限り音楽への真髄に触れることはできないと思い立って、(奥羽山脈のクマやサルたちとの縁を絶ち)仙台に出てきました。

2017年の年初より「矢本のとちおとめ」を食べ続けておりましたが、季節の変遷に

よってそのイチゴがなくなったころに石巻ロイヤル病院への勤務のお話があり、本年の7月初めからこの病院のお世話になっております。

チーム石巻ロイヤルは、300数十名の個性あふれるメンバーが 実に味わい深い仕事を日々実践しており、ほかに類をみない組織 がつくりあげられているように思われます。

わたくしは山形大学医学部附属病院での外科学の臨床と生理学の研究によって医師としてのキャリアを積み始めましたが、医学博士を取得した後には、これまでに、山間部へき地での勤務医及び開業医、介護老人保健施設での勤務医、介護老人保健施設での施設長、療養病院での内科医師としての勤務医、在宅支援診療所でのオールラウンダーな勤務医などの仕事をしてきました。そして、それらの仕事をとおして、わたくしは、人の病気というよりは病気の人の深遠さに触れてきたような気がします。

今後は、音楽の神さまと苺の女神様の思し召しにしたがって、 石巻ロイヤル病院の社風作りとその維持に貢献していきたいと 思っております。

(ロト/ルシエクル の音楽を聴き、矢本のベリートマトをいた だきながら)

注 1) フランスの著名な指揮者(ロト)とオーケストラ(ルシエクル)

医療法人啓仁会 所沢ロイヤル病院 (埼玉県所沢市) 医師 岩城 裕子



医師 岩城 裕子

H 29 年 9 月より「所沢口イヤル病院」に勤務させて頂いております岩城裕子と申します。

入職1ヶ月経ち、ロイヤル病院職員の皆様のお気遣い・優しさに触れ、このご縁がありましたことに感謝しています。特に現在担当させて頂いております6階病棟スタッフの皆様にはご迷惑をおかけしながらも毎日暖かいご指導を頂き、チーム医療の一員として育てて頂いております。

所沢口イヤル病院にお世話になる前には東京都東

大和市を中心に在宅医療を10年程行っておりました。在宅医療を行う上で大事にしてきたのは「Narrative(ナラティブ・患者様の人生背景)・dignity(ディグニティ・患者様の人間としての尊厳)・Grief(グリーフ・病である事やご家族様が病・死を抱えてしまった事にたいする悲嘆)」の3点です。ナラティブケアやディグニティアプローチを行うに当たってはご本人が人生の中で大切にしてきたもの・事、ご家族との貴重な思い出・伝えたい事などをご本人・ご家族にお聞きし、病院での療養に当たってもお一人お一人が患者様としてだけではなく「その方らしく」生活して頂くことを目標としていきたいです。また、人間には悲しい事ですが、必ず訪れるのが「病や死」です。ご自宅で最期を迎えられる方が20%以下となった現代におきましては特に「死」は隠されたものとして表に出ず、私たちは「死」に対して考えることを半ば禁忌のようにしています。そのために身近な方へその現実が訪れた時の悲嘆は非常に強くなります。ご本人・ご家族へのその悲嘆(=グリーフ)に対しても寄り添って行ける医療も目標としていきたいです。

医療というのはとかくエビデンス(根拠)に基づいた「治療・治癒」を主題に置きがちではありますが、老年医療におきましては実際には「治癒」の困難なご病気も多く、「病気を持ちながらもその方らしく、苦痛なく穏やかに生活・療養すること」が治療の目標である事が多く、このように私が在宅医療で学んだ事もこの所沢ロイヤル病院でお役に立てれば幸いです。また、在宅医療を行っていた経験を活かして在宅介護ご希望の患者様におかれましては、移行へのお手伝いなども出来れば幸いです。

これからよろしくお願い致します。

Y)

紅葉、もうすぐ見頃です!

医療法人啓仁会 法人本部 (埼玉県所沢市) 総務人事部 矢澤

今年の夏の関東は雨がちで、かつ日照時間 も少なめと、どことなく例年とは違った天候 だったように思います。となると、その後の 秋や冬の様子にも何か影響かあるかと心配に なりますが、少なくとも秋の紅葉は例年通り のきれいな色づきが楽しめるようです。

私は毎年この時期に、埼玉県・秩父方面の 長瀞で開催される「紅葉まつり」を楽しみに しています。長瀞は、東京都内もしくは所沢 地区周辺からは西武線を利用して、川島地区 からは寄居を経由して行くのが適当な観光地 です。関東近辺の紅葉スポットとしても有名 で、荒川の岸沿いや周辺の神社・公園など で、とてもきれいな紅葉を楽しむことができ ます。

その中でも、見頃の夜には数か所で行われるイベント「紅葉ライトアップ」が特に見所です。写真は昨年の様子ですが、色づいた木々が照明を浴びて暗がりの中から浮かび上がる様子は、自然な姿とは言えないかもしれないものの、とても魅力的な風景に感じました。

今年の紅葉ライトアップは、11月11日(土) から26日(日)まで開催とのことです。期間限定のイベント、もし良かったら足を伸ばして楽しみに行かれてみてはいかがでしょうか。



昨年の紅葉ライトアップの様子

編集後記

4回目で福島のお見舞いに行って来ました。汚染物質の不気味な黒い袋は大分減っていました。6号線も全部通れるようになったり、確かに表面的には復興は進んだと言えますが、沢山の難問は手付かずでもあります。都会並みに交通量がある6

号線の路上の線量計は2.555mシーベルトを表示していますし、道の両側とも侵入禁止です。除染の為に恐らく公費で道路脇の草刈りをしていましたが、雨が降ると手付かずの山からの汚染水で線量が戻るようです。

2.1%の復興税がどのように使われているかも情報開示が必要かと思います。報道されているように、第一原発本体はまだまだ手付かずに近い状態でもありますので、原発再稼働については国民投票などで決着をつけるべきだと思います。

