総合患者支援センターニュース

Integrated Support Center for Patients and Self-learning
Okayama University Hospital

〒700-8558
岡山市鹿田町２丁目５番１号
岡山大学病院
総合患者支援センター
☎086－223－7151（代表）
☎086－235－7744（直通）

センターの活動に関しては
ホームページ（http://www.cc.okayama-u.ac.jp/）
をご覧下さい。

総合患者支援センターでは、医療・福祉・看護相談をお受けしています！

病気やけがをすることによって、様々な療養上の問題が生じます。総合患者支援センターでは、「介護保険のサービスを利用したい」「電動ベッドを借りたい」「一人暮らしで退院後の生活が不安」「利用できる福祉制度について知りたい」等のいろいろなご相談を、ソーシャルワーカー・看護師がお受けしています。その中で、今回は退院後の生活の支援についてご紹介致します。

当院での治療や検査終了後、ご自宅に帰られる場合や他の病院に転院される時により安心していただけるよう、また、スムーズに退院や転院ができるよう在宅サービス担当者や転院先の病院と連携をとらせて頂いています。

ご相談は、患者様やご家族から直接窓口で伺う場合もありますが、主に主治医の先生や病棟の看護師からご相談を受けています。

ご相談頂いた場合は、主治医や病棟の看護師から、患者様のご状態について伺い、また、患者様やご家族からも入院前のお家でのご様子など伺い、退院に向けて必要な準備を行っていきます。
退院に向けて、具体的には以下のような支援を行っています。

在宅への退院支援

- 在宅療養についての相談を受ける。
- 介護保険など、在宅で使える制度の説明（申請方法やサービスの内容など）。
- 在宅サービス事業所（ケアマネージャー・訪問看護・訪問介護・往診医など）の情報提供を患者様・ご家族に行う。
- 在宅サービス事業所に依頼。
- 在宅サービス事業所（ケアマネージャー・訪問看護・訪問介護・往診医など）とのサービス調整。
- 病棟スタッフと、在宅療養に向けての患者様・ご家族に対しての必要な指導やケアのアレンジ・準備等の検討。など。

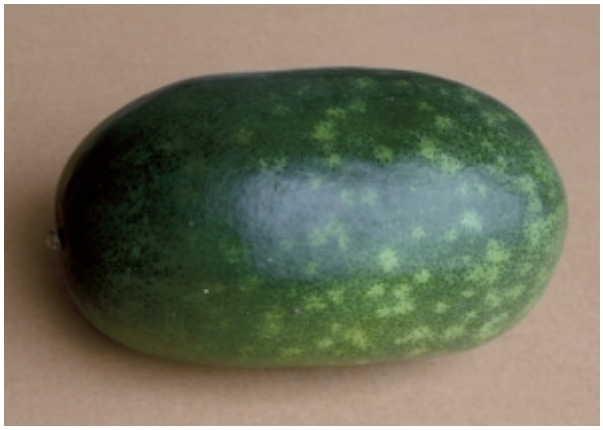
☆退院後の在宅療養でご心配のある方は、まずは、主治医または病棟の看護師にご相談ください。

介護保険で受けられるサービスは、どんなサービス？

介護保険の認定を受けると、通所介護（デイサービス）・通所リハビリ（デイケア）・訪問介護・訪問入浴・訪問リハビリ・訪問看護・福祉用具のレンタル・福祉用具の購入費支給・住宅改修費の支給・介護保険施設の入所等のサービスを受けられます。

臨床栄養部から

　猛暑の夏がやっと終わり、食欲の秋がやってきました。ここで夏の水分取りすぎなど胃腸の調子が悪くなった方にもお勧め、体のむくみを取る野菜をご紹介しましょう。



冬瓜は冬の瓜と書きますが、れっきとした夏野菜。水分が豊富で、昔から利尿効果があることが知られています。牛窓でも作られており、１０月頃まで出荷されます。ビタミンＣが豊富ですから、夏の日焼けが気になるこの季節には最適の野菜です。ミカンと同じくらい含まれています。

材料）４人分（１人分　約２８㌔㎉
　　塩分０．８グラム）

- 冬瓜　　１／６個
- ホタテ缶詰　　１個
- 水　　３００ｍｌ
- 砂糖　　２ｇ
- 塩　　３ｇ
- しょうゆ　　２cc

作り方）

- 冬瓜は皮をむいて 5cm の角にします。
- だしで煮ます。よく使われるのはホタテや海老、鶏のスープなど。淡泊な味なので肉にも魚介類にもよく合います。
- ５～8 分煮て味を調えます。煮ると透明になりますから、それも大事にしましょう。薄口しょう油とほんの少しの塩です。冷めてから冷蔵庫で冷やしますので、控えめで大丈夫です。豚肉に片栗粉を薄くまぶし、冬瓜がある程度柔らかくなってから、鍋にゆっくり入れ、火を通します。
- 煮上がってからネギを散らします。
- 暖かいスープも、冷やしたスープもどちらもおいしくいただける１品です。
- 冬瓜をつぶすと離乳食にもできます。片栗粉をまぶしているので喉ごしのいい豚肉ですから、ご高齢の方にも幅広くお勧めです。お試しください。

　同じメニューもちょっと工夫すれば治療食にもなります。
糖尿病食では、一人あたり砂糖も 0.5ｇ以下ですから、大丈夫です。気になれば、マービーなどの甘味料に変えれば問題ありません。
高血圧など減塩することが必要な方は、塩を半分にして、仕上げに生姜の絞り汁を少量入れるか、盛りつけてから、一味唐辛子をほんの少し飾ってください。味が引き締まります。

＊　コツは緑色の固い皮を厚めに剥くことです。白い半透明に仕上がります。
　　どうぞお試しください。

♪平成２２年度　第２回ボランティア研修会♪

９月１６日（木）に第２回ボランティア研修会を開催し、８名の方が参加されました。

テーマは「移送介助のポイント」で、車椅子の使い方（基本編・応用編）、ストレッチャーの使い方、緊急時の対応などの講義のあとで、実際に車椅子を使って演習を行ないました。

スロープ・段差・エレベーターの乗り降り・車椅子からトイレへの移乗などについて、二人ペアになり行ないました。

みなさん、患者役と介助役を体験してもらいましたが、いろいろと意見交換もしながら、楽しく演習できました。最後の感想発表では、「患者さんの気持ちにたって介助することが大切だと感じた。」「トイレ介助で、車椅子と便器の少しの距離感で動きに違いが生じることが分かった。」「車椅子に乗っている方の目線が意外と低いということがわかった。」等、いろいろな気づきや感想を話されていました。

～国立大学病院医療連携・退院支援部門連絡協議会に出席しました～

７月初旬、今回で第７回目となる協議会がつくば市で開催され、当センターからも医師、看護師、ソーシャルワーカー、事務担当者が参加しました。この協議会は全国から４２（旧）国立大学病院が集い、地域の医療機関との望ましい連携について検討する会議です。各大学病院からがん相談や地域ネットワークなどをテーマにしたポスター発表がなされ、当センターからも退院支援部門の評価として行ったアンケート調査について発表。また「理想的な退院支援とは？」と題したシンポジウムでは当センターの石橋ソーシャルワーカーもシンポジストとして発表いたしました。

つくばまでは長くしんどい道中でしたが、他大学病院の取り組みや発表から多くのお土産を持ち帰ることができました。今後の総合患者支援センターの活動に生かしていきたいと思います。

希望の星コンサート

梅雨明け直後の連日の猛暑が続く中、７月２８日（水）に入院棟１１階カンファレンスルームにてピアノ演奏者福光　理絵さんによる「希望の星コンサート（主催　社団法人林原共済会）」が行われました。「星に願い」を含めた 10 曲を演奏されました。福光さんには、自身の闘病を乗り越えて２００６年より当院で毎年、患者さんと医療スタッフの為に演奏会を開催していただいております。例年、「あの心に染み渡るピアノの音色が聞きたい。」「この時期が非常に待ち遠しくて楽しみにしている。」等患者さんからも非常に好評をいただいております。また、２００６年ハンディを克服してプロを目指す若手を支援する林原「希望の星」奨学生第１号に選ばれる等その音楽の可能性は広く評価されています。

今後とも岡山大学病院でのコンサートをしてくださる機会があることと楽しみに待っていたいと思います。

病院ボランティアをしてみませんか

＊後期ボランティア募集＊

当院では、病院ボランティアのメンバーが、病院内で医師、看護師、その他の職員と協力して、患者さんが少しでもよい状態のもとで安心して治療を受けることができるように、活動しています。

ボランティアの募集を、前期・後期と年に２回行っています。前期は、４～５月で、後期は１０～１１月に受付しています。ボランティアの活動内容は、次のとおりです。

外来案内

・診察・検査を受けられる方のご案内
・病棟へのご案内
・外来受診の説明

図　書

・患者図書室の運営

園　芸

・　院内の庭園の花壇や畑の世話

活動時間等、詳細は総合患者支援センターまでお尋ねください。
（TEL：０８６－２３５－７７４４）

小児科

・子どもの遊び相手

こころのケア　～事件の捜査に似ている？　心身症の診断～

香川大学医学部医学教育学講座
岡田　宏基（前副センター長）

暑かった夏にもようやく終止符が打たれようとしていますが、皆様にはお変わりなくお過ごしのことと思います。

私は、この４月以降、高松から岡山までの通勤をする必要がなくなったので、朝夕は少し楽をさせていただいています。かつてマリンライナーで往復していたときの必需品が文庫本でした。朝のまだ眠い頃に勉強をする気にもなれず、かといって感動小説を読んでウルウルきてしまうと（最近とみに涙もろいので）、いいおっさんが何を泣いているんだと、怪しい目で見られること請け合いです。ですので、もっぱら気楽に読める警察小説が主でした。ですが、最近、刑事の捜査過程は心身症の診断過程によく似ているということに気づきました。心身症は、本人が心理的な問題が身体症状になって現れていることに気づかないのが特徴なのですが、これは、刑事が初めは事件の犯人を知らないことに似ています。

事件が起こると、関係者に事情聴取をして、現場検証をします。これは病気でいえば、病気の経過を聞くことと身体診察をすることに相当します。その後、事件の捜査では、地取り捜査と敷鑑に移ります。前者は、とにかく何か目撃情報などがないか、虱潰しに聞き込むことで、後者は被害者の人間関係の中に事件の動機が潜んでいないかを調べることです。心身症の診断では、地取りに相当するのが、発症前の種々の出来事の有無を尋ねることで、そこに何かストレスの火種になることがないかを調べます。敷鑑に相当するのは患者さんを取り巻く人間関係を探ることで、その中に発症の原因がないかを調べます。心身症の疑いがあるときは、このように患者さんと共に、病気の原因となるような心理的・あるいは社会的な要素がないかを調べてゆきます。そうすることで、患者さんの中に、この事が身体症状の元になっていたんだ！　という「気づき」が芽生えることを期待します。この後の治療は紙面の都合で割愛しますが、ともかく、この心と身体との関連（心身相関といいます）に「気づく」ことが心身症の治療の第一歩になることを、今回は理解いただきたいと思います。

ファイザー株式会社　Life is our life's work.　Pfizer

いのちの輝きを見つめる　明治製菓