地域連携ニュース

2024年1月発行

たからぎ通信 冬号

院長コラム
「村井クリニックが目指す地域共生社会」

村井クリニック
院長　村井邦彦

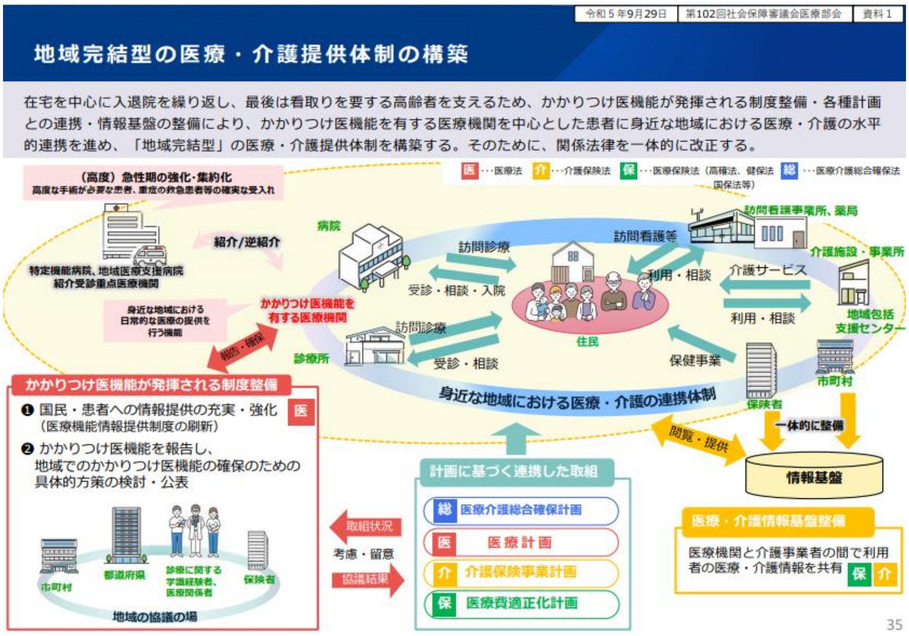
地域共生社会とは、制度・分野ごとの『縦割り』や「支え手」「受け手」という関係を超えて、地域住民や地域の多様な主体が参画し、人と人、人と資源が世代や分野を超えてつながることで、住民一人ひとりの暮らしと生きがい、地域をともに創っていく社会を指しています。簡単に言えば、地域の皆さまが健康で幸せに暮らしてゆけるための地域の支え合いのネットワークです。

地域のネットワークの中で、私たちの医療機関の役割は「かかりつけ医」です。その医療的な機能は、身近で相談しやすく、まずはどんな病気でも診察して、必要な時に専門医療機関に紹介することなどです。外来通院が難しくなった方には、訪問診療や訪問リハビリテーションなども提供します。その際、病歴や服薬状況、予防接種歴を把握し、介護保険サービスと連携するほか、生活状況を総合的に把握し、地域包括支援センターと連携したり、難病制度や障害福祉サービスの紹介、成年後継制度の活用などの社会的な機能も担っています。

また、村井クリニックの特長として「顔の見える連携」と「社会的処方」があると思います。「顔の見える連携」とは、地域の医療・介護・福祉関係者の相互理解です。私たちは、定期的な研修会の主催、他の研修会への参加を通じて、お互いの事情や考え方がわかり合えるように努力を続けており、これが患者さまやご家族へのケアの質の向上に繋がっています。「社会的処方」は、健康を決定する社会的要因（SDH）に着目し、医療・介護・福祉のようなフォーマルサービスばかりでなく、地域のサロン活動や体操教室、ピアサポート、食事会のようなインフォーマルサービスに参加して頂くことによって、結果的に健康とwell-being を改善するお手伝いをしてゆこうというものです。

かかりつけ医を決めると「他の医療機関への受診が制限されるのではないか？」という心配や、「診療科ごとにかかりつけ医を持ちたいし、自由に変更したい」という意見があるようですが、その心配はありません。国は、医療へのフリーアクセスの要素を担保しながら情報を一元管理し、相談機能や診療機能が充実した医療機関を登録し公表してゆく「かかりつけ医機能報告制度」を計画しています。つまり、自由に受診をしてもよいのですが、その検査結果や治療内容を特定の「かかりつけ医」がわかってくれていることが大切だということです。

村井クリニックでは、「顔の見える連携」や「社会的処方」を通じて、より良いかかりつけ医機能を皆様に提供してゆきたいと考えています。そのために地域の皆さまと地域課題を共有し、支え合いのネットワークを作り、協働して地域の社会資源を活用してゆく必要があります。地域の皆さまとともに地域共生社会を創り上げてゆけることを期待しています。



第18回うつのみや食育フェア

　令和５年10月１日(日）宇都宮城址公園にて「うつのみや食育フェア」が宇都宮城址公園で開催されました。このイベントは、市民の皆様に食育の重要性の理解を深め、実践へ繋げてもらう事を目的に作られています。村井クリニック「認定栄養ケア・ステーションうつのみや」と宇都宮医師会で共同出展し、来場者の皆様に災害食がどのようなものかを体験して頂くべく、ポリ袋で調理した災害食カレーと蒸しパンを提供させていただきました。

　12 年前の東日本大震災での経験、例年の豪雨や大型台風などによる災害に対して、何らかの形で備えなければという想いを持った方々が沢山ブースに足を運んでくださり、一緒に災害食というテーマについて考え体験してもらうことができました。

　他にも約 60 程のブースが立ち並び、様々なテーマを持ち寄り、楽しみながら食育について触れる事ができたと思います。次回の食育フェアでも皆様とお会いできるのを楽しみにしています。

特集　認定栄養ケアステーションの症例紹介

当院の管理栄養士が実際に食支援で介入した対象者様の症例をご紹介！！

≪ 対象者様 ≫

○ 高齢女性

○ 噛む力が弱く、飲み込みに問題あり。

★ 実際にご自宅で調理し提供させていただいております。

・主食・・・・白米

↳ 少し水分を多めにして炊いています。

・主菜・・・・アジフライの大根おろし煮

↳ ご自宅の冷蔵庫にあった惣菜のアジフライを食べやすい大きさにカットし、大根おろしと一緒に煮てみました。

・副菜①・・・蒸しナス

↳ ナスは皮をむいて蒸すことで、柔らかく食べやすくなります。味付けはポン酢であっさりと仕上げました。

・副菜②・・・レンコンのきんぴら

↳ 繊維に対して直角に２㎝幅でカットし、繊維を断つことで噛み切りやすくなります。

☆ 介入のポイント　アジフライの衣は大根おろしで柔らかく、レンコンは繊維を断ったことで、噛む力が弱い今回の対象者様もむせ込みなくおいしく食べる事ができました。

村井クリニック秋の健康祭り　開催報告

令和５年11月18日(土)当院にて４年ぶりに『秋の健康祭り』を開催しました。地域のまちづくりの一環となるよう毎年開催されていた秋祭りも、新型コロナウイルスの影響で久しぶりの開催となりました。当日は協賛の方々にご協力頂き、大人からお子さんまで多くの方にご参加頂く事が出来ました。

今回の秋祭りのプログラムは、院長講和「健康でいるために知っておきたいこと」をはじめ、リハビリスタッフによる体操教室、さらに今年は、駄菓子屋などの縁日ブースや新鮮な野菜販売、高齢者疑似体験やお肌チェック、骨密度検査、健康栄養介護相談など盛り沢山な内容で行いました。

ご参加いただいた皆さまはもちろん、ご協力いただきました関係各位の皆さま、この場をお借りして改めて感謝を申し上げます。 本当にありがとうございました。来年もぜひお楽しみに！

～冬の感染症と対策方法～

冬の感染症と言えば、皆さんが真っ先に思い出すのは「インフルエンザウイルス」だと思います。また、感染者も多く季節も関係がない「コロナウイルス」も皆さんが身近に感じている感染症ではないでしょうか。

しかし、ウイルス性の感染症の中でも毎年冬季に流行し、感染力も強い「ノロウイルス」をご存じでしょうか？ノロウイルス感染症とは、乳児から高齢者まで幅広い年齢層に急性胃腸炎を引き起こすウイルス性の感染症です。長期免疫が成立しないため何度でも繰り返し感染します。主に冬場に多発し、11月頃から流行が始まり12～2月にピークを迎えますが、通年を通して発生します。原因ウイルスであるノロウイルスの増殖は人の腸管内のみですが、乾燥や熱にも強いうえに自然環境下でも長期間生存が可能。少量のウイルス（10～100個）でも感染・発症します。潜伏期間は12～48時間で、主な症状は突然の嘔吐・吐き気・腹痛・水様性の下痢症状です。

感染経路は経口感染・接触感染・飛沫感染・空気感染で、感染者の手指や吐物などの汚染物から感染していきます。ノロウイルスにアルコール消毒は効果が無いと言われており、熱にも強いと言われています。床やトイレなどの消毒には次亜塩素酸による消毒が最も有効とされていますが、衣類などの消毒は次亜塩素酸での消毒・洗濯は色落ちの問題も出てきます。しかし、衣類用のワイドハイターは効果がないので注意しましょう。85℃以上の熱湯で１分以上の熱水洗濯も有効です。洗濯ができないような布団などは、スチームアイロンや布団乾燥機などを使用するのも効果的です。次亜塩素酸の希釈方法や消毒方法は厚生労働省のホームページにも掲載されておりますので、ぜひご覧ください。

コロナウイルスの流行で、皆さんのうがい・手洗い・消毒の習慣が身についていることと思います。感染症はコロナウイルスだけではない事を念頭に入れ、引き続き、自己による感染対策をしていただけたらと思います。

YMCAチャリティーラン　参加報告

令和５年10月22日(日)ろまんちっく村にぎわい広場にて第18回とちぎYMCAインターナショナル・チャリティーラン2023が開催されました。このイベントはとちぎYMCAが主催でメイン競技のたすきリレーの他、ファミリーランやスタンプラリー、物販ブースやよさこいパフォーマンスなど様々な催しが行われました。村井クリニックもたすきリレーに参加し、「チャリティーラン賞」を頂くことができました。普段は部署の異なる職員同士の交流も図ることができ、秋晴れの中、心地よい汗を流す事ができました。

とちぎ YMCA のチャリティーランの収益は、「障がいのある子どもたちにアウトドアの体験をしてもらい、楽しい思い出を作ってもらう」という活動に反映され、趣旨に賛同する企業や団体が多く参加されていました。コロナ禍で開催出来なかったイベントも徐々に活気を取り戻し、喜ばしい限りです。今後も地域との繋がりを持てる場に参加していきたいと思います。

新入職員紹介　理学療法士　羽田野 七海（はたの ななみ ）

令和5年10月16日に入職致しました、理学療法士の羽田野七海です。千葉県船橋市で生まれ育ち、大学卒業後に千葉県松戸市で2年間、埼玉県北本市で3年間、回復期リハビリ病院で勤務し、整形外科疾患・脳血管疾患の患者様のリハビリに従事しました。その後は埼玉県川口市で4年間、心臓疾患や呼吸器内科専門の救急病院での就業を経て、結婚を機に栃木県宇都宮市に引っ越してきました。

これまで入院患者様と関わってきた中で、退院後の生活や介護予防に興味を持つようになりました。村井クリニックでの地域への取り組みや在宅医療に関心を持ち、入職を決めました。資格として、心臓リハビリテーション指導士を持っており、心臓疾患や高血圧、糖尿病などの内部障害を持つ患者様に対しての運動処方や栄養指導などの経験があります。村井クリニックでも、患者様に対し、少しでも役立てればと考えています。

整形外科の外来自体は、初めての経験に近いですが、日々勉強しながら一人でも多くの患者様に満足頂けるように精進します。まだ慣れない土地・職場で不安なこともありますが、職員の皆様に優しく教えて頂き、感謝しています。どうぞよろしくお願い致します。

医療法人社団　宇光会
村井クリニック
MURAI CLINIC
〒320－0061　栃木県宇都宮市宝木町 1－2589
TEL:028-621-1541 http://www.murai-opc.org/

村井クリニック公式LINE

LINEのメニューから「診察予約」が出来ます。また定期的に「ワクチン接種情報」や「たからぎ通信」等の健康に役立つ情報を配信します。

LINE登録
QRコード