



在宅医療の役割



村井クリニック
院長 村井 邦彦

医療の目標を「治すこと」から「その人らしく最後まで生きること」に再設定し直すことを通じ、その人やご家族の幸せを取り戻すことを医療と社会のパラダイムチェンジと書きましたが、これをお手伝いするところに在宅医療の役割があります。ちよと、通院が困難になるとき、生活の中に医療的なケアが必要になるときが在宅医療の開始時期であり、人生の最終段階をその人らしく生活の場で過ごすこと、心の平穏を保つこと、人生の最期に「これで良かった」と言えることに目標を再設定するべき時期とマッチしています。

人生の最終段階や死に対する肯定的な意味づけは、亡くなる人とご家族のスピリチュアルな痛みを癒してくれます。間もなく亡くなる人の役割は、残される人々への最後の仕事です。生活の場はその人の生き方、病と死があるということ、残されるご家族などが生老病死を共有し、自らの人生を問い直す機会を与えてくれます。また、死を迎えその目標が達成されたとき、ご家族からは亡くなられたご本人の人生に対する肯定と祝福の気持ちを感じられ、多くの場合は「これで良かったと思いません」、「満足しています」と言っていただけです。病院で治療の末に亡くなられた方のご家族とは、明らかに反応が違い、生活の場では臨終に笑いと笑顔があります。それ

は、苦痛から解放されたご家族の安堵の表情だけではありません。私はこれをいのちのリレーと考えていて、いのちの限界を共有し、より精神的に豊かに生きる社会の成熟化につながる活動であると考えています。在宅医療は、高齢社会において精神的に豊かに生きるためのサービスマネジメントであり、医療と社会のパラダイムチェンジを通じて社会全体の精神的な成熟に寄与する活動であると考えています。

秋の健康祭り

十月二日に村井クリニック秋の健康祭りを開催しました。



院長講演「いつまでもすこやかに暮らすには」を始め、骨密度測定や高齢者体験、医療相談コーナー等多様なブースを準備し、ご来場の方をお待ちして

村井クリニック
秋の健康祭り
10/21(土) 14:20~17:00
入場及び参加無料

院長講演 14:30~
講演開始
「いつまでもすこやかに暮らすには」



おりました。しかし当日は台風二一号の直撃を受け大雨の中の開催となっていました。規模を縮小することでも検討される中、株式会社フレンド様や株式会社らいとケア様のご協力もありほぼ当初の予定通りの規模で行うことができました。

をいただきました。アシストン株式会社様の作品も彩りを添えて下さいました。ご来場いただいた方には濡れらっしゃった方もいますが、笑顔でお帰りいただいたので、皆さまに楽しんでいただけたことに安心しました。皆様のご協力のおかげで本年も成功裏に終了することができました。本当にありがとうございました。



台風直撃が懸念されていましたが、雨も明け方まで降らずに持ったので、比較的安定した開催となりました。ガン支援のチャリティイベントであるリレーフォーライフには、今年で七度目の参加となりました。当院では、栄養相談やロコモに関するブースを出すなどして、イベントを盛り上げることがで

リレー・フォー・ライフ
2017とちぎ
9/16~9/17



きました。夕方にルミナリエが点灯すると、会場は幻想的な雰囲気になります。更に夜が更けてくると、日中の喧嘩が去り静かです。厳かな空気が辺りに広がりました。明け方からは雨が降り出したため、やむなく三十分繰り上げ終了となりましたが、がんと戦う皆様へ思いは届いたと思います。

たかろぎ 特集 感染症予防のポイントは

共通編

○手洗いの習慣をつけまじょう

様々なものに触れる「手」を洗うことは、感染症に限らず病気の予防の基本の「き」
手洗いしていない状態の残存ウイルス数は、約百万個。流水で十五秒ほど手洗いするだけでも九九％は減らすことができます。しかし、それでも約一万个のウイルスが残ります。病気に
もよりますが、ほんの数個のウイルスでも感染する可能性がありますので、しっかりと手洗いをすることが必要ですね。正しい手洗いで、感染症予防をしましょう。

○普段の健康管理をこまごま

免疫力が弱っていると、感染しやすくなるだけでなく、感染したときの症状が重くなる恐れがあります。
一・十分な睡眠（理想は六〜九時間程度）を取ること
二・バランスの良い食事で、栄養をしっかりと取り、これらを心掛けるようにしましょう。

インフルエンザ編



一・予防接種を受ける。

インフルエンザワクチンは、発症する可能性を減らし、重症化を防ぐ効果があります。ただし、ワクチンを打ついても感染しないということではないので注意が必要です。

二・適度な温度・湿度を保つ。

温度は二一〜二四℃ 湿度は五〇〜六〇％
温度・湿度を保つことでインフルエンザウイルスはほぼ死滅します。

三・人混みや繁華街への外出を控える。

不要不急な繁華街等への外出は控えましょう。

ノロウイルス編

一・食品はしっかりと加熱を

食事はなるべく火を通したものを召し上がりましょう。特に二枚貝は注意が必要です。十分加熱調理しましょう。

二・キッチンや調理器具の消毒

洗剤などを使用して十分に洗浄後、次亜塩素酸ナトリウム（〇・〇二％以上）で浸すように拭き取りましょう。消毒できない場合は熱湯（八五℃で一分以上）も有効です。

当院家庭医・内科医

榎原 剛



手洗い手順 (石けん液) © SARAYA CO., LTD.

SARAYA
http://www.tearai.jp/



職員紹介 食支援チーム



リハビリ部
言語聴覚士
穴山 祥太

言語聴覚士として主に訪問リハビリを担当しています。言語聴覚士というのには言葉と飲み込みのリハビリを行う専門職です。現在は管理栄養士と一緒に「食支援チーム」として飲み込みのリハビリに力を入れており、なるべく最新まで口から食べたいという患者様や、ご家族様の想いを叶えるため、日々のリハビリ業務に励んでおります。言葉や飲み込みに関して何か気になる事がありましたらお気軽にお問い合わせ下さい。



看護部
在宅訪問
管理栄養士
岩本 啓子

赤ちゃんからお年寄りまで、すべての方を対象に、栄養、食事のサポートをしています。訪問では食べる権利を守り、いつでも美味しく食べられるよう、安心した食事を続けられるよう、食べ物の工夫や姿勢の調整や食べ方、疾病に応じた食生活を支援しています。いつでも皆さんの側にいます。ご相談ください。お待ちしております。

今年全国的にインフルエンザワクチンが不足しております。入荷次第、随時ご案内させて頂いております。現在は急を要する程の流行は報告されていないので、ご安心ください。

今年、台風到来のピークが例年よりも遅く感じられました。夏らしい暑さはあつという間に過ぎ、長雨の後急に冷え込んできた今日この頃です。寒暖の差が激しく、体調を崩しやすい季節でもありますね。これから、感染症が流行する時期にもなってきました。栄養と睡眠、手洗い・うがいがポイントです。予防は生活習慣から見直しましょう。

編集後記

村井クリニック
MURAI CLINIC
整形外科/内科/リハビリテーション科
ペインクリニック/もの忘れ外来

〒320-0061 栃木県宇都宮市宝木町 1-2589

TEL:028-621-1541
FAX:028-621-1514

http://www.murai-opc.org/
ホームページはこちら⇒



記事内容に関する
お問い合わせ
028-643-0332
担当 (鈴木)