

# ふれあい No. 67 号

令和7年10月21日発行 第67号 発行／総合青山病院(0533)73-3777 印刷／(株)昭栄社印刷所

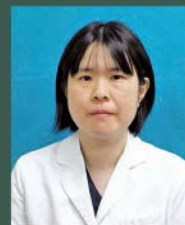
<https://www.aoyama-hp.or.jp>

第63回

医師  
からの  
メッセージ

## ドライアイについて

眼科 医長 山本敬子



「ドライアイ」は涙の量が足りなかったり、涙は出ていても涙がすぐに乾いてしまう目の病気です。

ドライアイの症状は様々ですが、実際に目が乾くという感覚は少なく、「目がゴロゴロする」「目が重たい」「白っぽい目やニが出る」などと訴えられる方が多いです。また、ドライアイが原因で視力が低下する患者さまもいらっしゃいます。

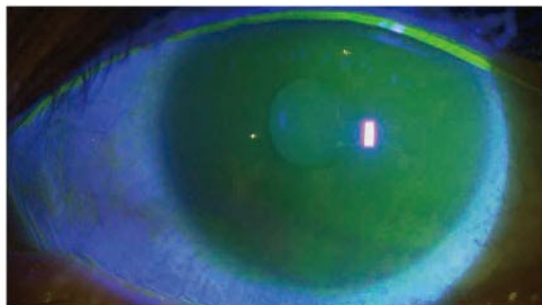
ドライアイの原因は、加齢や環境によるものが多いと考えられています。内科疾患が原因で起きたり、服用している薬の副作用でも起きます。パソコンやテレビ、スマートフォンなどの画面を見続ける生活によりまばたきが減ることや、室内の冷暖房などの空調により室内が乾燥しがちになり涙が乾きやすくなることも原因になります。また、コンタクトレンズの長時間装着により涙の量が減ることも指摘されています。

ドライアイの検査では、目の症状の確認とともに、涙の量が少な

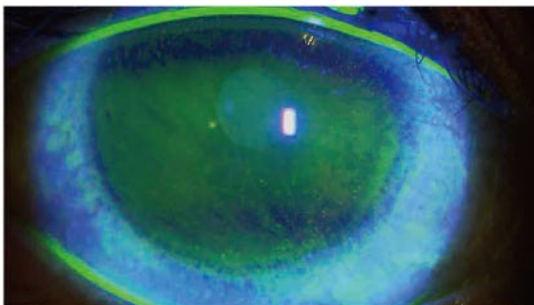
くないかや、目の表面から涙が蒸発するまでの時間を調べたり、目の表面に傷がないかを調べます。

ドライアイの治療は、症状が軽い場合は、潤いを持たせる点眼液で症状を和らげることができます。人工涙液、ヒアルロン酸製剤、水分や涙の成分であるムチンの分泌や発現を促す点眼液（ジクアホソルナトリウム）、ムチンの産生や発現を促す点眼液（レパミピド）が用いられます。一方、結膜炎を伴う症状の強いドライアイでは、ステロイド点眼液を併用する場合もあります。涙の排出口である涙点に栓（涙点プラグ）をして、涙の排出を抑え、涙を目の表面にためる治療法もあります。涙点プラグ治療は、さまざまな大きさやデザインのものがあり、用できますので、涙点のサイズに合わせた最適のものを選択して挿入します。

ドライアイかもしれないと思われる方は、一度当院眼科へご相談ください。



正常な目



ドライアイで傷がついた目

## 第61回

# 看護の現場から。

内科病棟で多くの患者さまやご家族さまと関わる中で「その人らしい最期」について考える大切さを実感しています。

## ACPとは

近年、高齢の患者さまや慢性疾患をお持ちの方が増え、病状の進行や急変により、患者さま自身が望む医療やケアについて意思を伝えられなくなるケースがあります。また、患者さまの家族の形も変化しており、核家族化などいざという時の意思決定に迷いが生じることもみられます。医療やケアについて選択肢も多様となっている中、将来の治療や生活について前もって考え、話し合っておくことをACP（アドバンス・ケア・プランニング）と言います。

# 患者さまの想いを尊重したACPの取り組み

ACPは、病状が落ち着いている時だからこそ始められます。患者さま本人が将来の医療やケアについて自らの希望を事前に話し合い、ご家族と共有することで、もしもの時に「どうすればいいのか」と悩むことを減らし、ご本人の想いを尊重した「その人らしい最期」を選択できるようにします。



## 看護師の関わり

私たち看護師は日々の業務を通して、患者さまの「何気ない言葉」や「不安」に耳を傾ける機会が多くあります。「これ以上つらい治療を受けたくない」「家に帰りたい」「家族に迷惑をかけたくない」などの思いを丁寧に受け止め、ACPのきっかけとして医師やご家族さまにお伝えすることもあります。

## B病棟では

B病棟では入院時に、患者さま本人またはご家族の方に対し「ACPシート」を活用することで、本人の価値観を尊重した医療・看護の提供に取り組んでいます。患者さま本人だけでなく、ご家族さまも一緒に考えていくことが大切

です。また、ACPは一度きりでの話し合いではなく、継続的に見直していくことができます。

「まだ早いかな」と思われるかもしれませんが、大切なことだからこそ元気なうちから一緒に考えていけたらと思います。わからないこと、不安なことがあれば看護師にお声掛けください。ACPの場をただ見守るだけでなく、患者さまの気持ちを言語化する支援を行い、多職種との橋渡しとなるようにサポートいたします。



B病棟 看護師長 嶋田亜未

# 新入職員 6ヶ月が過ぎて

## 看護師

### 西1病棟



自分が担当する患者さまお一人お一人に合わせた看護の難しさを感じながらも、日々学びを深めています。リハビリや日常生活の自立に向けた関わりを行う中、回復していく患者さまの姿にやりがいを感じています。今後も寄り添える看護師を目指して頑張りたいです。

## 看護師

### A病棟



看護師として働き始めて半年が経ちましたが、まだまだ不安や戸惑いがあり、知識や技術の不足を感じています。先輩の指導を受け、同期と励まし合いながら、自分ができることを増やしていきたいです。患者さまの声に耳を傾け、少しずつ成長できるよう笑顔で頑張っていきます。

## 看護師

### A病棟



最初は戸惑いや不安が多く心配でしたが、先輩方のサポートがあり、できることが増えてきました。日々の看護業務では、多重課題への対応、優先順位などの判断力が問われ、看護の難しさを感じています。まだまだ未熟ですが、一步一步成長できるように頑張ります。

## 看護師

### B病棟



最初は慣れない環境や看護技術への不安がありましたが、先輩方の指導のおかげで、できることも増え、やりがいを感じると同時に優先順位を考えながら臨機応変に動いていく難しさを実感しています。今後は患者さまの個性を考え、看護を提供できるよう日々成長していきたいです。

## 看護師

### B病棟



できることが増え、やりがいを感じる一方で、個性を踏まえた優先順位やスケジュール管理の難しさを感じています。疾患に対して学びを深め、技術の経験を重ねながら、日々成長できるよう努力し、寄り添う看護を目指して頑張ります。

## 理学療法士

### リハビリテーション技術室



新人理学療法士として働き始めて半年。日々、先輩方に支えられ、感謝の気持ちでいっぱいです。これからも学びを大切にし、患者さまに寄り添える理学療法士を目指します。一日一日の経験を大切にし、一步一步着実に成長を重ねていきたいです。

## 理学療法士

### リハビリテーション技術室



理学療法士として入職して半年が経ちました。慣れないこともまだまだ多いですが、先輩の指導のもと、多くの患者さまと触れ合い、日々楽しく働いています。まだまだ分からないこともありますが、一人前の理学療法士になれるように頑張ります。

## 臨床検査技師

### 臨床検査室



入職から6ヶ月が経ち、1人でも仕事を任せただけのことが徐々に増えてきましたが、自分の知識不足を感じることも多くあります。日々の業務で様々な経験を積んでいき、1日でも早く皆さまの力になれるよう努力していきます。

## 作業療法士

### リハビリテーション技術室



入職して6ヶ月が過ぎました。患者さまとの関わりや治療プログラムの組み立てなどで悩むこともありましたが、先輩方の丁寧な指導を受け、少しずつ自信を持つてできることが増えてきました。患者さまに寄り添い、患者さまを笑顔にできる療法士になれるよう努めていきたいです。

## 消毒薬について

薬局副主任 石黒貴洋

新型コロナウイルス感染症が流行し始めて5年が経ちました。最近はニユースなどで報道される機会は減りましたが、まだまだ感染は起こっています。

感染のリスクを減らすために手洗いや手指消毒が有用です。消毒薬は有害な微生物を減らすもので、使用対象が生体、器材、環境などによって使用する薬剤の種類や濃度が異なります。また、存在する微生物の種類によっては消毒薬が効かないものもあるため、注意が必要です。手指・皮膚の一般消毒においてはアルコール系消毒薬だけではなく、ポビドンヨード、クロルヘキシジン、グルコン酸塩、ベンザルコニウム塩化物、グルコン酸オラネキシジンといったものが使用されます。手指消毒薬の

アルコール濃度は70〜80%程度が推奨されています。濃度が高ければ高いほど効果が強いというわけではないので、注意が必要です。クロルヘキシジン、グルコン酸塩やベンザルコニウム塩化物などは石鹼の存在によって殺菌力が低下するため、手洗いをを行った後に手指消毒をする際には石鹼を十分に洗い流しましょう。



一般の方を対象とした手指消毒の使用実態調査によると、多くの方が消毒が十分にできていないという結果が出ていました。消毒が十分にできていない方の「消毒の仕方」には大きく分けて**2つの傾向**がみられました。

- ① 消毒薬の量が不十分である
- ② こすり合わせの時間が短かすぎる

消毒薬の効果を十分に発揮させるためにはしっかりと適量を手に取り、15秒以上こすり合わせ（15秒経過する前に乾いてしまった場合は消毒薬を付け直す）、塗り残しがないようまんべんなく塗り広げるところを心掛けましょう。消毒薬を使うタイミングとしては、

不特定多数の人が触れるものを触ったら、その手で次のものを触る前に消毒するのが良いでしょう。

これから冬にかけて新型コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症が増加することが懸念されます。正しく手指消毒を行い、感染症の予防に努めましょう。

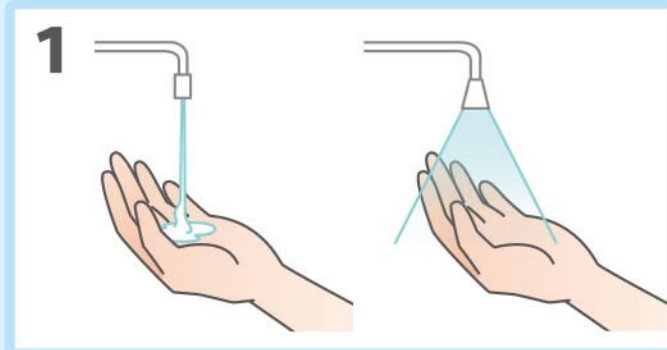


# 感染対策を意識した 手指消毒 の手順

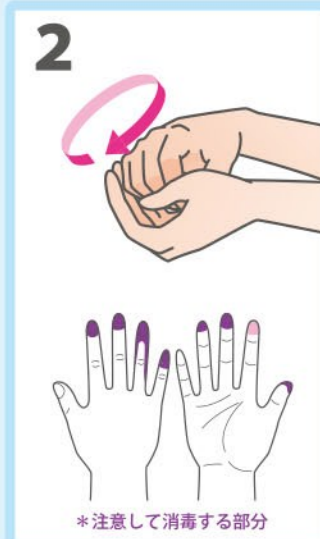
\*消毒する時間の目安：  
少なくとも15秒以上

監修 矢野邦夫

浜松医療センター 院長補佐 兼 感染症内科部長 兼 衛生管理室長



消毒薬を手にとる



\*注意して消毒する部分

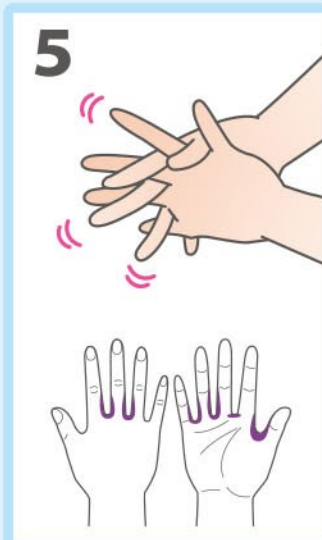
指先と爪の間に  
擦り込む(両手)



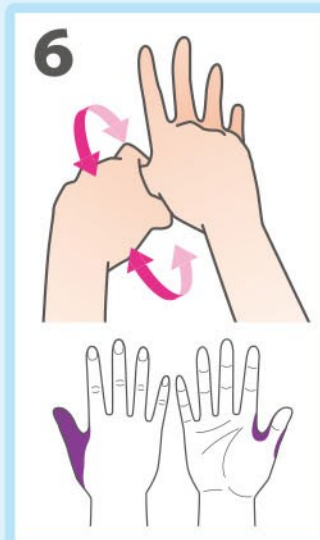
手のひらと手のひらに  
擦り込む



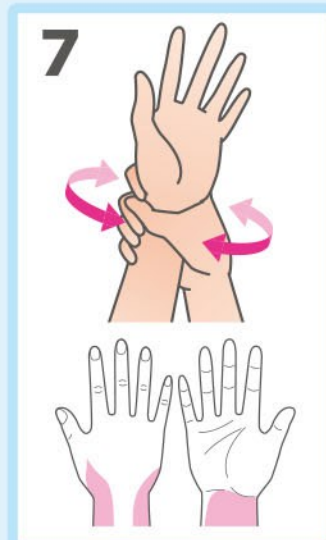
手の甲に擦り込む  
(両手)



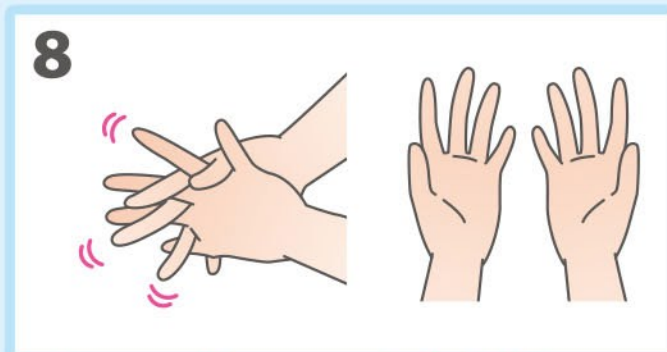
指と指の間に擦り込む



親指に擦り込む  
(両手)



手首に擦り込む  
(両手)



さらによく擦り込んで、完全に乾燥させる。

## 注意して消毒する部分



◆ 特に注意して消毒する部分

◆ 注意して消毒する部分

■ 参考 感染制御 INDEX 100 の原則, 矢野邦夫, ヴァンメディカル, 2011, p51

感染対策 Online

感染対策 Online vanmedical

検索

Van Medical



## 回復期リハビリテーションセンター

副センター長

さかもと

りゅういち

坂元 隆一

### メッセージ

これまでの経験をいかして、地域医療に貢献できるよう努めてまいります。  
よろしくお願いいたします。

昭和57年 浜松医科大学医学部 卒業  
浜松医科大学附属病院 第1外科 研修医  
昭和58年 静岡県立総合病院 呼吸器外科 医員  
昭和61年 富士宮市立病院 外科 医長・科長  
平成11年 医療法人社団恒仁会 静岡広野病院  
院長・リハビリ科・内科  
平成16年 医療法人社団秀慈会 白萩病院  
リハビリ科・内科 科長  
平成17年 共立蒲原総合病院 リハビリ科 部長  
平成18年 静岡市立清水病院 リハビリ科 科長  
令和 4年 医療法人弘遠会 すずかけセントラル病院  
リハビリ科／総合診療科 部長  
令和 7年 総合青山病院 回復期リハビリテーションセンター  
副センター長

日本リハビリテーション医学会認定臨床医・専門医・指導医  
日本栄養治療学会認定医・特別会員  
日本栄養治療学会NST専門療法士研修実施施設指導医  
日本プライマリ・ケア連合学会認定医・指導医  
日本骨粗鬆症学会認定医

義肢装具等適合判定医  
日本医師会認定産業医  
身体障害者福祉法第15条指定医師  
肢体不自由、音声・言語・そしゃく

日本リハビリテーション医学会  
日本プライマリ・ケア連合学会  
日本骨粗鬆症学会  
日本栄養治療学会

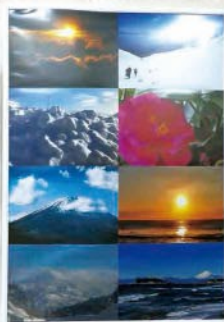
## 院内ギャラリー のご紹介

当院の本館1階ギャラリーでは、様々な作品の展示を行っています。

このギャラリーは、患者さまやそのご家族、来院される方々にリラックスしていただくことや、地域交流を図っていただくことを目的としています。

2025年8月18日～9月12日

みんなで 季節の風景写真展



2025年  
7月1日～31日

ペーパークイリング作品展



2025年9月16日～10月10日

写真展



こちらのギャラリーに作品を展示していただける方を募集しております。  
詳細については、右記連絡先までお問い合わせください。

担当: 総合青山病院 広報委員会  
電話番号: 0533-78-5313

# 栄養のチカラ

管理栄養士が考える、栄養に配慮した体に良いレシピや栄養情報をお届けします。

旬のレシピ

## 五平餅



※写真は1人分です。

### 作り方

- くるみは粗みじんにしておく。
- Aを鍋に入れ、練り混ぜながら軽く煮詰める。
- 2にごまとくるみを加えて混ぜる。
- 炊き立てのご飯をボウルに入れ、濡らした麺棒などで粘り気が出るまでご飯をつぶす。
- ビニール手袋をした手を水で濡らし、4を6等分にし、厚さ1cm程の丸形に整える。
- アルミホイルをオーブントースターのトレイと同サイズ程度に切り、一度軽く丸めてくしゃくしゃにしてからトレイに広げ、その上に5をのせる。  
※アルミホイルを一度くしゃくしゃにすることで、ご飯がくつきにくくなります。
- 1200W(260℃)のオーブントースターでほんのり焼き色がつくまで、様子を見ながら3～5分程焼く。  
※1000W(230℃)の場合は少し長めに加熱してください。
- 少し粗熱が取れてから裏返して反対側も同じように焼く。  
※粗熱を取ることでアルミホイルから取り外しやすくなります。
- 焼いたご飯の表面に3の味噌だれを片面に塗り、オーブントースターで軽く炙る程度に1～2分程焼いたら完成。

実りの秋が到来しました。五平餅は100年フー  
ド※として、江戸時代から山仕事の携帯食や神  
様への供え物として親しまれてきました。家  
庭でも簡単に作ることができ、地域ごとに味や  
形の違いも楽しめます。

五平餅に使われる米は炭水化物が多く、効率  
的なエネルギー源になるため、筋トレ前の補給  
に適しています。発酵食品である味噌は、発酵  
過程で生成される豊富な酵素や乳酸菌、ビタミ  
ンB群、ミネラルが含まれ、腸内環境の改善や  
代謝促進に寄与します。今回のレシピで味噌だ  
れに加えたごまやくるみには、ビタミンEやミ  
ネラルが含まれ、これらの抗酸化作用でアンチ  
エイジング効果も期待できます。

※日本の文化庁が地域の食文化で世代を超えて100年以上継承されてきた食べ物を認定する制度です。

### 材料(2人分)

ご飯(炊き立て) …… 1合分

#### 味噌だれ

A { 赤味噌 …… 20g  
砂糖 …… 20g  
みりん …… 20g  
酒 …… 小さじ2(10g)  
すりごま(白) …… お好みで適量  
くるみ(ロースト) …… お好みで適量

A S O B I  
N O  
H I R O B A

## 遊びの広場

### 数独の解き方



- タテ9列、ヨコ9列のそれぞれに1～9までの数字が1コずつ入ります。
  - 太線で区切られた3×3の枠内(マスは9コ)にも1～9までの数字が1コずつ入ります。
  - 従って、タテ、ヨコ、枠内で、同じ数字が重複して入ることはありません。
- とにかく、算数無用、注意力の勝負、なるべくラクをして、かつスマートに解いていきましょう。

答えは8ページ目をご覧ください。

|   |   |   |   |   |   |  |   |
|---|---|---|---|---|---|--|---|
|   | 8 |   |   | 4 |   |  | 9 |
|   |   |   | 1 |   | 2 |  |   |
|   | 2 |   |   | 6 |   |  | 5 |
|   |   | 4 |   |   | 7 |  |   |
|   | 1 |   |   | 7 |   |  | 2 |
|   |   | 8 |   |   | 1 |  |   |
| 6 |   |   |   | 3 |   |  | 4 |
|   |   | 5 |   |   | 6 |  |   |
| 9 |   |   | 7 |   |   |  | 5 |

## ふれあい箱の回答

たくさんのご意見ありがとうございます。



## お褒めの言葉

常に笑顔で優しく接していただき、入院生活を快適に過ごせました。

食事もおいしかったです。今回、手作りゼリーがきれいで夏らしく気分が上がりました。

A病棟 患者さま

温かいお言葉をありがとうございます。今後とも患者の皆さまに少しでも喜んでいただけるような食事を提供できたと考えております。よろしくお願いいたします。

## ご意見

病室の流しに置いてある石鹸の機械で石鹸を出すとき、音が大いので夜間や昼間でも部屋が静かだと使うのをためらってしまいます。市販のボトルに変更は可能でしょうか。

A病棟 入院患者さま

貴重なご意見をありがとうございます。ご不便をお掛けして申し訳ございませんが、現状、病棟内の石鹸の機械を変更する予定はございません。買い替え時期になりましたら検討してまいります。

## 情報 STATION

Aoyama Hospital Information Station



## 院内コンサート

## 小坂井女声コーラス合唱コンサート

日時 令和7年 12月20日(土) 13:30～

場所 総合青山病院1階 外来ロビー

参加 自由(無料)

## 遊びの広場の解答

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 5 | 8 | 7 | 3 | 2 | 4 | 6 | 1 | 9 |
| 4 | 6 | 3 | 1 | 9 | 5 | 2 | 7 | 8 |
| 1 | 2 | 9 | 8 | 6 | 7 | 4 | 3 | 5 |
| 2 | 5 | 4 | 6 | 8 | 1 | 7 | 9 | 3 |
| 3 | 1 | 6 | 4 | 7 | 9 | 5 | 8 | 2 |
| 7 | 9 | 8 | 2 | 5 | 3 | 1 | 6 | 4 |
| 6 | 7 | 2 | 5 | 3 | 8 | 9 | 4 | 1 |
| 8 | 4 | 5 | 9 | 1 | 6 | 3 | 2 | 7 |
| 9 | 3 | 1 | 7 | 4 | 2 | 8 | 5 | 6 |

## 編集後記

朝晩の空気がひんやりし始め、少しずつ秋の気配が感じられるようになりました。暖かい飲み物がうれしい季節ですね。夏の疲れが出やすい時期でもありますので、体調にはどうぞお気を付けてください。最近、患者さまから「涼くなって散歩しやすくなったよ」と教えていただくことが増え、こちらもうれしくなります。

秋は“食欲の秋”とも言いますが、つつい食べ過ぎてしまうのが私の悩みです…。しかし、旬の野菜や魚には栄養が豊富ですので、上手に取り入れながら元気に過ごしたいですね。

この広報誌「ふれあい」が、皆さまのちょっとした気づきや会話のきっかけになればうれしく思います。寒暖差の大きい時期ですので、どうぞ体調に気を付けてお過ごしください。

## 病院の理念 患者さま側に立った全人的医療を目指します

## 基本方針

地域の中核病院として安全で質の高い医療に努めます  
患者さまが安心出来るゆきとどいた診療を提供します  
患者さまに信頼されるゆきとどいた看護を提供します  
患者さまに満足されるゆきとどいたサービスを提供します  
患者さまがやすらげる快適な環境を提供します

## 患者さまの権利

1. 適切で質の良い医療を受ける権利を有します
2. ご自分の医療の内容について知る権利と説明を受ける権利を有します
3. ご自分の医療の内容について自由に選択し決定する権利を有します
4. ご自分の医療について他の医師の意見を聞く権利を有します
5. 人格を尊重されプライバシーを保護される権利を有します
6. ご自分の診療録の開示を求める権利を有します