きらきら・レター

Kirakira-Letter

令和 8 年 11 月

第102号

公益社団法人地域医療振興協会 練馬光が丘病院 広報紙



もくじ

「 その人らしさを守る場所 」
～中堅リハスタッフが紐解く、
光が丘を支えるチーム医療 ～ …… 2～3

お知らせ …… 4

きらきらレシピ …… 4

お知らせ

「第1回 練馬光が丘病院 心不全チーム院外研修会」を開催いたしました。

2026年9月14日、「第１回 練馬光が丘病院 心不全チーム院外研修会」を開催いたしました。今回のテーマは『心不全再入院予防に向けた療養指導の実際 ～地域でつなぐ心不全診療の輪と心不全再入院予防継続管理料～』です。近隣のクリニックや病院から、20名を超える医師・看護師の皆様にご参加いただきました。

当日は当院の心不全チーム（医師、看護師、理学療法士、薬剤師、管理栄養士）が登壇し、多職種連携による当院の具体的な取り組みについて講義を行いました。参加された皆様からは「練馬光が丘病院の実践的な取り組みが学べて大変勉強になった」と温かいお言葉をいただいております。



心不全は、病院での治療だけでなく、退院後の生活や地域とのつながりがとても大切なご病気です。今後、地域のクリニックの先生方とよりスムーズに患者様の情報共有を行っていけるよう、具体的な仕組みづくりに向けて検討を進めてまいります。これからも、地域の皆様が安心して暮らせるよう、チーム一丸となって心不全医療を支えてまいります。

きらきらレシピ vol.33



段々と涼しくなり、秋の訪れを感じる季節となりました。秋はさつまいもやキノコ、かぼちゃや栗など、旬の食材が楽しみな方もいらっしゃると思います。今回は、そんな旬の食材を使った、『さつまいもとキノコの豆乳味噌スープ』をご紹介します。

さつまいもとキノコには食物繊維が豊富に含まれています。食物繊維は腸内環境を整える働きがあり、腸の健康は免疫機能とも深く関わっていると言われています。体調を崩しやすいこの時期に、積極的に取り入れたい栄養素の１つです。

また、塩分を控えたい方にもおすすめです。だしと豆乳でコクと風味をしっかりと効かせることで、少ない味噌でも満足感のある味わいになります。市販の食塩無添加の顆粒だしや、だしパックを使用すれば、簡単にお好みのだしを用意することができます。是非お試しください！（栄養室）

さつまいもとキノコの豆乳味噌スープ　材料（2人分）

さつまいも …… 約 1/3 本（100g）
しめじ …… 約 2/3 パック（70g）
まいたけ …… 約 2/3 パック（70g）
玉ねぎ …… 約 1/2 個（80g）
無調整豆乳 …… 200ml
だし汁 …… 300ml
味噌…… 小さじ 2（12g）
お好みの油…… 小さじ 1
黒コショウ…… 少々

● 作り方

① **下準備をする**：さつまいもはよく洗い、皮つきのまま１㎝程度の厚さにいちょう切りし、水に５分程度さらして水気を切る。玉ねぎは薄切りにする。しめじとまいたけは石づきを取って手で食べやすい大きさにほぐす。だし汁を用意しておく。
② **具材を炒める**：鍋に油を引き、中火で温める。玉ねぎ、しめじ、まいたけ、さつまいもを加え、具材全体に油が回る程度に軽く炒める。
③ **具材を煮る**：②で炒めた具材にだし汁を加え、さつまいもが柔らかくなるまで煮る。
④ **豆乳を加える**：さつまいもが柔らかくなったら、豆乳200mlを加え、沸騰しないよう弱火で温める。
⑤ **味を調える**：味噌を溶き、仕上げに黒コショウで味を調えたら完成。

● 栄養量（1人分）

エネルギー ……	165kcal	糖質 ……	21.3g
たんぱく質 ……	6.8g	食物繊維 ……	5.5g
脂質 ……	5.8g	塩分 ……	0.8g

練馬光が丘病院は「公益社団法人地域医療振興協会」の運営施設です。地域医療振興協会は、地域医療を取り巻くさまざまな問題を解決し、へき地を中心とした地域保健医療の調査研究および地域医学知識の啓発と普及を行うことを目的に1987年5月に設立され、2009年12月1日より公益社団法人として新たにスタートしました。地域医療に対する意欲と実績を持つ医師を中心に、つねに地域保健医療の確保と質の向上など住民福祉の増進を図り、地域間での医療の不均衡の解消、地域の振興を推進しています。

発行元：練馬光が丘病院

〒179-0072 東京都練馬区光が丘2-5-1
TEL：03-3979-3611（代）
https://hikarigaoka-jadecom.jp/

「その人らしさを守る場所」
～ 中堅リハスタッフが紐解く、光ヶ丘を支えるチーム医療 ～

日本屈指の高齢化率を誇る練馬区において、急性期病院である当院には多くの高齢患者さまが入院されます。入院による環境の変化や体調不良から、不安や混乱を感じる認知症・せん妄の患者さまに対し、当院では昨年７月に「認知症ケアチーム」を立ち上げました。「認知症だから仕方ない」で終わらせず、多職種が連携して「その人らしさ」を支えるケアの最前線に、中堅リハスタッフが迫ります。

「本人の視点」からケアを考える。チーム立ち上げの背景

矢　崎（リハビリ）…まず、認知症ケアチームを立ち上げたきっかけを教えてください。

佐藤さん（看護師:特定ケア看護師）…当院では、組織として日常ケアの充実を掲げており、認知症と診断されている方だけでなく、認知機能の低下が疑われる方も含めて、適切に支援できる体制を整えたいと考えていました。急性期病院では、入院による環境の変化や体調不良によって、患者さまが不安や混乱を感じることがあります。治療の必要性が十分に伝わらず、医療者も対応に悩む場面は少なくありません。そうしたときに、認知症だから仕方がないと考えるのではなく、「本人には今の状況がどのように見えているのか」「何に困っているのか」「どうすれば安心して治療を受けられるのか」を、多職種で考えることが大切だと思っています。
個々のスタッフの経験や努力だけに頼るのではなく、チームとして現場を支え、ケアの質を高めていくことが、立ち上げの大きな目的です。

評価の統一から現場での相談まで～チームの具体的な活動～

矢　崎（リハビリ）…現在は、どのような取り組みを行っていますか？

佐藤さん（看護師:特定ケア看護師）…まず、認知機能やせん妄などの状態を適切に評価できるよう、アセスメントツールを見直し、現場で使いやすい形に整えました。患者さまの状態を共通の視点で捉え、ケアにつなげるための土台づくりを進めています。また、各病棟とチームをつなぐリンクナース会を立ち上げ、院内のケアや身体拘束の状況について情報共有を行っています。DST(認知症ケアチーム)によるラウンドやカンファレンス、個別相談を通じて、患者さまへの関わり方や身体拘束を減らす方法について、現場のスタッフと一緒に考えています。
安全を守ることと、本人の意思や自由を大切にすることの間には、医療者として迷う場面もあります。そうした悩みを一人で抱え込まず、事例を共有しながら、より良いケアを考えられる環境づくりも大切にしています。

原田先生（医師）…知識や評価方法を整えることも重要です。個々のスタッフが知識を持っていても、それだけでは病院全体のケアの質を高めることには限界があります。共通の知識や考え方を組織全体に広げ、誰が対応しても一定の質を保てる仕組みをつくることが必要です。今後は、看護師だけでなく、医師やリハビリスタッフ、薬剤師など、さらに多くの職種が連携できる体制を目指しています。



身体拘束の減少と、現場に生まれた変化

矢　崎（リハビリ）…チームの活動を通じて、どのような変化が見られていますか？

佐藤さん（看護師:特定ケア看護師）…認知症ケアの質を数値で評価することは簡単ではありませんが、一つの指標である身体拘束率は、以前は約30%だったものが、現在は約15%まで低下しています。数値だけでなく、現場の意識にも変化を感じています。例えば、患者さまの落ち着かない様子を認知症だけの問題と捉えるのではなく、痛みや便秘、不眠など、背景にある原因を考えて対応する場面が増えてきました。痛みへの対応や、不要になった尿道カテーテルの早期抜去など、スタッフが自ら考えて行動し、その成果を報告してくれることもあります。
また、転倒のリスクが高く、歩き回ることのある患者さまに対しても、身体拘束に頼らず、スタッフが声をかけながら見守りを続け、安全に退院できた事例もありました。こうした経験の積み重ねが、現場の変化につながっていると感じています。

原田先生（医師）…特定の熱心なスタッフがいるときだけ良いケアができるのではなく、チームとして継続できることが重要です。ラウンドや日々の話し合いを通じて、身体拘束を減らすための考え方が少しずつ現場に根づいてきたと感じています。今後は、こうした取り組みをさらに院内へ広げていきたいと考えています。

地域の皆様、近隣クリニックの先生方へ

矢　崎（リハビリ）…最後に、地域の皆様へメッセージをお願いします。

佐藤さん（看護師:特定ケア看護師）…入院前の暮らしを知ることは、患者さまに安心して治療を受けていただくための大切な手がかりになります。普段どんなことが好きなのか、どんな生活を送っているのか。ご家族から教えていただく情報が、ケアを考えるうえで大きな助けになることもあります。
認知症のあるご家族が入院される際には、ご心配も多いと思います。ぜひ、ご自宅での様子や普段の生活について、スタッフに教えてください。

原田先生（医師）…認知症は、診断をつけて終わりではありません。病気の進行に伴って、身体機能や食べる力など、生活に関わるさまざまな変化が起こる可能性があります。だからこそ、本人が大切にしていることや、これからどのように暮らしたいかを踏まえ、早い段階から今後の医療やケアについて考えていくことが大切です。また、入院中の治療やケアを、その後の地域での生活につなげることも重要です。診療情報提供書などの書面だけでは伝わりにくい、患者さまの日常の様子や思いも含めて、地域の医療機関や支援者と共有できる関係を築いていきたいと考えています。

―― 入院前の暮らし、入院中の治療やケア、退院後の生活。それぞれをつなぐためには、患者さまをよく知るご家族や地域の皆さまとの情報共有が欠かせません。今後も多職種で協力しながら、患者さま一人ひとりの思いを大切にしたケアを進めていきます。　矢崎（リハビリ）――



