

あさひ燦々

理念 信頼される医療、誇れる医学 第28号 (2018.10月号)

特集



看護について



看護部長 新良 啓子

「ありがとう」「ありがとうございます」「サンキュー」

今日は何回この言葉を発しただろう。今までに何万回口にしたらだろうか。看護学生や看護師たちと話していると、「患者さんから“ありがとう”と言ってもらえて嬉しかった」とよく耳にします。最近、そんな「ありがとう」に関するお話を2週間のうちに2回も聞く機会がありました。1回目は臨床倫理士の方から、2回目はある住職さんからでした。2回も「ありがとう」のお話を聞くなんて、きっとこれは何か意味があることだったのだと思いました。少しお伝えできればと思います。

「ありがとう」の反対の言葉をご存知ですか？私は、知りませんでした。答えは「当たり前」だそうです。その理由はこうです。「ありがとう」は漢字で書くと「有難う」となります。つまり「有り難い」、「有ることが難（かた）い」、「有ることが難（むずか）しい」となります。「当たり前」は有ることが難しくない、「当然」ということだそうです。

朝が来る、目覚める、布団から起きる、トイレに行く、顔を洗う、拭く、コーヒー豆を挽く、朝ごはんを食べる、服を選ぶ、化粧をする、出かける、外

気を感じる。日々の日常は「当たり前」のことです。しかし、この日常は、何か一つでもできなくなることその大切さ（有ることが難しいこと）を初めて認識できることだと思います。本当は、日常の当たり前は、有ることが難しいことの連続だということがわかりました。

私たち看護師は、病気の方々の日常生活援助を行います。点滴をしたり、検査の介助をしたりする仕事よりも簡単な単純な仕事に思えるかもしれませんが、当たりの日常が、当たり前前に営めるようにすることの意味や価値がある仕事として行っています。日常が有ることが、患者さんの力や意欲になることを知っているからです。洗面所で手を洗う、うがいをする、トイレに行く、トイレに座っている、衣服を着脱できる、椅子に座れる、立ち上がれるなどの行為を、患者さんが持っている力を使い、看護師が足りていない部分を援助することで患者さんの日常と一緒に作っていきます。病気や怪我をしたとき、病気や怪我そのものに対する心配も大きいですが、病気や怪我によって日常の当たり前ができなくなるとは喪失感を招きます。喪失感は、病気や怪我を治す気力に影響します。現在の高齢社会では、

高齢そのものが喪失の中を生きると表現されるほどです。できなくなった日常を、患者さんが少しずつでもできるようになったことを感じられる援助を大切にしています。日常の当たり前が、有るが難しいことの連続だということを意識しながら。

このように「当たり前」が実は「有るが難しい」ことの連続になることを意識することはとても大事なことでと認識しています。その理由は、「当たり前」に慣れると感謝の気持ちがなくなり、相手をぞんざいに扱ってしまうからです。仕事は慣れなければなりません。しかし、看護の専門職の姿勢として、患者さんに触れることや患者さんのプライベートに触れることには慣れないようにしています。

最後に、もう一つ大切にしていることは、患者さんに選択をしていただくことです。選択をしていただけるように、これからも一緒に話し合いながら看護を行っていきたいと思います。私

たち看護師は、何かしら病気の方が人生を全うする時に必要な医療の場面で少しでも役に立ちたいと思って仕事をしています。まだまだ未熟な部分もたくさんあります。どうぞ、これからもいろいろなご意見、ご要望、ご指摘、ご指導をお願い致します。患者さんやご家族のみなさんから育てて頂きながら、より良い看護が実践できる看護師を目指しています。宜しくお願い致します。

患者さんは、重い(思い)を持ちながら山を登っています。
医療者は杖です。
思いの入った重い荷物を代わって背負うことはできないけれど、患者さんは、少しは楽に登れます。
そして、患者さんには杖を放る自由もあります。



特 集

「治療と仕事の両立支援について」

MSW 平野 弓子

「治療と仕事の両立」という言葉を見たり聞いたりしたことはあるでしょうか。国の働き方改革の重要な課題のひとつとして、「病気の治療と仕事の両立支援」が掲げられています。

病気を治療しながら仕事をしている方は、労働人口の3人に1人と多数を占めていると言われています。病気を理由に仕事を辞めざるを得ない方々や、仕事を続けていても職場の理解が乏しいなど治療と仕事の両立が困難な状況に直面している方が多いという現状があります。そこで、がん

や糖尿病、その他の病気を抱えた患者さんが仕事を辞めずに治療を継続できるよう、病気の治療と仕事の両立を支援することで病気を抱えた方々が生きがいを感じながら働ける社会を目指すというのが、国の働き方改革で掲げられている両立支援事業です。

当院ではがんや糖尿病、その他の病気を抱えた患者さん（従業員）が仕事を辞めずに治療を継続できるよう両立支援相談窓口を開設しております。例えば、

- ・治療内容を聞いて、働き続けられる

か分からない。

・治療を受けながら働き続けられるか不安だ。

・元の職場に戻る場合、同じように働けるか不安だ。

・上司、同僚の理解が得られるか不安だ。

このような悩み、不安について、医師・看護師・薬剤師・管理栄養士・両立支援コーディネーター（MSW）の多職種チームで支援を行います。また、当院の患者さんだけではなく、他院で治療を受けている方や事業場の人事担当者、管理監督者、産業保健スタッフの方からのご相談にも応じております。事業場として、従業員が治療を続けながら安心して働くことができる職場環境を作りたい方もぜひご相談ください。当院の両立支援相談窓口では、以下のような相談を受け付けております。

① 窓口での相談対応

当院の相談窓口または電話、メール、FAX で患者さんやその家族、事業場の担当者や産業保健スタッフの方からの相談に対応します。

② 個別調整支援

患者さん（従業員）または事業場の担当者からの申し出を受けて、事業場に出向いて個別の患者さんに関する健康管理について、事業場と患者さんの間の治療と仕事の両立に関する調整支援を行い、「両立支援プラン」「職場復帰支援プラン」の作成を助言、支援します。

③ 治療と職業生活の両立支援に関するセミナーの開催

事業場の担当者や産業保健スタッフ等を対象として、「事業場における治療と職業生活の両立支援のためのガイドライン」の解説や、具体的な取り組み方法について、セミナー、研修会を開催いたします。

月曜日から金曜日（祝日・年末年始を除く）の 12 時から 16 時に相談窓口を開設しております。ぜひ、お気軽にご相談ください。



診療トピックス

病院における産業医活動について

産業医 竹政 啓子

皆さん、こんにちは。循環器兼産業医の竹政です。産業医の仕事をご存じない方もいらっしゃると思いますので、今回は病院における産業医活動について紹介させていただきます。

産業医とは企業において労働者が健康で快適な作業環境のもとで仕事が行えるよう、専門的立場から指導・助言を行う医師のことを言い

ます。労働安全衛生法により常時 50 人以上の労働者を使用する事業場では産業医の選任が義務付けられており、病院も例外ではありません。

医療従事者の健康や安全を脅かす要因には次のようなものが挙げられます。

・心理・社会的要因(ストレス、暴力、ハラスメントなど)

- ・生物学的要因(針刺し、呼吸器感染対策など)
- ・化学的要因(有機溶剤、抗がん剤など)
- ・物理的要因(電離放射線など)
- ・人間工学的要因(腰痛、夜勤、交代勤務など)

医療従事者は「医療の専門家である」ということから、これらの危険有害要因に対して自分で対処することが求められた時代もあったようです。個人で対応できることがあるのも事実ですが、発生した事例を共有することで予防にもつながるために、組織的な対応が必要と言えます。最終的に対応するのは事業者ですが、医学を背景として職場や働く人の健康面からアプローチし、事業者に対してアドバイスを行うのが産業医の役割であり、そのために下記のような活動を行っています。

- ① **職場巡視**：労働者の実際に働く状況を理解した上で、改善が必要な環境や作業があれば指導を行う必要があるため、産業医は毎月1回以上、職場巡視することが求められています。様々な職種の意見を反映できるように当院では衛生委員会のメンバーと一緒に職場巡視を行っています。
- ② **作業環境による健康リスクの評価と改善**：化学物質等の有害性に関する情報と、実際の作業環境や労働者の曝露の状況を総合的に判断し、健康障害が発生するリスクを評価します(作業環境測定や有機溶剤使用者・放射線業務施行者の健康診断)。リスクが高いと判断された場合には、事業者に対して、指導や勧告を行います。

- ③ **衛生委員会への参加**：労働者が50人以上いる職場では、労働者の健康に関する事項を審議する場として衛生委員会が設置されることになっています。産業医は衛生委員会の正式なメンバーとして、労働者の健康を保持するための個別的な事項の検討だけでなく、職場の安全衛生体制の構築にも参画します。

- ④ **健康診断と事後措置**：すべての労働者は、毎年1回の健康診断を受診することになっていますが、その結果で異常所見ありと診断された労働者について就業判定を行い、就業制限や休職が必要と判断した職員に対して「意見書」を作成します。

- ⑤ **個人への面接指導**：長時間労働者、ストレスチェックによる高ストレス者や健康診断結果で指導が必要な者に対し面談を行うことにより、労働者の脳・心臓疾患やメンタルヘルスの不調のリスクを評価し、本人に指導を行うとともに、必要に応じて企業による適切な措置につなげます。

- ⑥ **休職者に対する復職支援**：休職中の労働者が職場復帰希望を申し出た場合、復職面談を行い、症状の回復程度を把握することにより、職場復帰の可否を判断します。復職後の労働条件については主治医と連携を取り、勤務の軽減等が必要な場合には期間を定めて就業制限を指示します。

いかがでしたか。少しは産業医の仕事のイメージは湧いたでしょうか。兼務でやっているため、行き届いていない点もたくさんありますが、今後も皆さんが元気で働けるよう応援していきます。



教えてドクターQ&A



【質問】

40代を過ぎてイライラしたりするとよく更年期と言われますが、若い時でもイライラすることはあります。いったいどこからが更年期なのでしょう。また、更年期になった際の対処法も教えてください。(40代女性)

【回答】

更年期とは加齢に伴い女性機能が衰退し始め、排卵がなくなっていく時期を指します。実際には無月経が1年間持続したら、さかのぼって閉経であったと判定します。日本人女性の閉経中央値は50.5歳と言われています。体の中では女性ホルモンである血中エストロゲンが減少していきます。起こりがちな症状としては、ほてりや発汗、肩こり、動機、イライラや不眠、気分の落ち込み、性欲の減退、皮膚の萎縮や乾燥、乳房の縮小や弾力低下、骨粗鬆症の進行、脂質異常症、膀胱症状などです。

診断には、排卵有無の確認や月経周期の様子、エストロゲンや下垂体からのホルモン検査の値などで診断しますが、クーパーマン更年期指数なども参考になります。

症状では内分泌的あるいは精神的なものが混在しますが、漢方薬を用いたり、内分泌的原因が強い場合には、ホルモン補充療法を行います。

質問にありましたとおり40代でも無排卵周期が持続して、一時的に血中エストロゲンレベルが低下し、更年期様症状を呈することもあります。

更年期は、女性をとりまく環境や人間関係が大きく変化する時期でもあります。子育てのひと段落、子どもの進学や就職などです。仕事中心の女性は管理職としての悩みがあるかも知れません。また親の介護の心配が重なったりもします。

克服への近道は、更年期障害を迎える時期に、その病状の原因や特徴を家族皆で共有し理解し、そして家族全体で協力していくことと思います。

(産婦人科部長 宮田 敬三)



～市民公開講座について～

平成30年3月より月に一度のペースで土曜日に市民公開講座を旭労災病院三階会議室で行っております。これまでは「もしがんになったら 大腸がんについて（30年9月）」「検査のいろは 慢性腎臓病について（30年7月）」「高血糖とおさらば、糖尿病治療薬の進化（30年6月）」など毎回テーマに沿って、当院の医師や看護師、医療スタッフによる講座を約1時間程度行っています。

今後も行っていく予定ですので、ご興味のある方は是非お気軽にご参加ください。詳細につきましては、院内掲示及びホームページでお知らせしています。なお、講座の様子は動画でも同ホームページにて公開しておりますので、併せてご利用ください。（<http://www.asahih.johas.go.jp/>）

【今後の予定】

平成30年11月開催予定：「心に寄り添うケア」「高齢者に適した食事」

平成30年12月開催予定「呼吸器科の観点からみる感染症対策（仮）」



～尾張旭市民祭について～

平成30年10月13日（土）に毎年行われている尾張旭市民祭に病院として参加しました。今年は「ロコモティブ診断」「健康相談」「白衣着用体験」等を行い、約300人の市民の皆様と触れ合うことができました。ご参加いただいた皆様、ありがとうございました。



【編集後記】

暑い夏も終わり、ようやく秋らしく感じられるようになって参りましたが、皆様は如何お過ごしでしょうか……。これから紅葉、新蕎麦が楽しめる季節です。

日々業務に追われ今年も残すところ2ヶ月余りです。1日24時間あるということは万人平等なのに、あっという間に時間が過ぎてしまう、平成最後の秋、紅葉の名所、美味しい食べ物を満喫しに自由な一人旅、心と体のバランスを保つため今年も出かけようと考えています。

（事務局長）

