

きんもくせい

やさしい香りのように、広がる安心と医療の輪

病院だより
令和8年9月号

vol.
157

特集

大切なことは、話し合うこと
「私のケアプラン」で
始める人生会議



※撮影のためマスクを外しております

病棟で「私のケアプラン」について説明する看護師



Topics

- 「介護が必要になったらどうする？」～介護保険と高齢者施設の基礎知識～
- 季節のコラム：脚立からの転落事故を防ぐために

もしもの時、あなたの思いを伝えられますか？

～「私のケアプラン」から始める人生会議～



突然の病気や事故で、自分の気持ちを伝えられなくなったら…。「どのような治療を受けたいか」「どんな生活を大切にしたいか」など、ご自身の思いをあらかじめ家族や医療者と話し合っておく取り組みを『アドバンス・ケア・プランニング (ACP)』といいます。厚生労働省では「人生会議」という愛称で普及を進めています。

ACPIは、「終活」のためだけのものではありません。これからの人生を自分らしく過ごすために、「自分は何を大切にしたいのか」を考え、大切な人と話し合うことが目的です。年齢や病気の有無に関係なく、誰にとっても大切な取り組みです。



▲看護部：意思決定支援推進メンバー

当院の取り組み「私のケアプラン」

当院では、18歳以上の入院患者さま全員に「私のケアプラン」をお渡ししています。

これは、ご自身のこれまでの歩みや、大切にしていること、今後の生活や医療についての希望などを書き留め、ご家族や医療者と話し合うきっかけとなるものです。

私たち看護部意思決定支援推進メンバーは、「私のケアプラン」を通して、患者さま一人ひとりが望む医療やケアについて一緒に考え、その時々思いを共有しながら、安心して入院生活を送っていただけるよう支援しています。

「私のケアプラン」は、一度書いたら終わりではありません。

気持ちや生活環境は変わっていくものです。その時々思いに合わせて、何度でも見直すことができます。

「私のケアプラン」を看護に活かしています。

ご記入いただいた内容は、治療や看護の計画を考える際の大切な資料となります。

患者さまが大切にしていることや退院後の生活への希望などを医療チームで共有することで、その方らしい医療や看護につながります。

退院支援では、ご本人の希望とご家族の思いが異なることも少なくありません。

ある病棟師長は、「患者さまの思いを事前に知ることができることで、ご本人の希望に沿った選択と一緒に考えることができます。」と話しています。

実際のご家族の声から見えてきたこと

「私のケアプラン」を運用する中で、課題も見えてきました。

急な入院では、患者さまやご家族も気持ちの整理がつかないまま入院生活が始まる場合があります。特に、当院のような急性期病院では、意識がなかったり、入院が必要な大きなケガをされていたり、重篤な状況で来院される方も少なくありません。そのため、「私のケアプラン」について十分な説明を受けたり、落ち着いて考えたりする時間を確保することが難しい場合があります。

先日、当院で、掛川市や袋井市の行政、ケアマネージャーと、「私のケアプラン」に関する意見交換会を行いました。ケアプランセンターフロンティアの介護掛川でケアマネージャーをされている近松さんは、ご自身の経験から、患者家族の立場で話してくださいました。

「急な入院で気持ちの整理がつかない中では、ゆっくり考えることができませんでした。もう少し落ち着いたタイミングで「私のケアプラン」を受け取れていたらよかったと思います。」

このような声を受け、私たちは患者さまやご家族が安心して考えられるタ

イメージや説明方法について、今後も工夫を重ねていきます。

疫すタイミングが
合えば
すぐ良いもの
になると思います。

ケアプランセンター
フロンティアの介護掛川
近松さん



地域でも広がる「人生会議」

掛川市では「人生設計ノート」、袋井市では「心のノート」が配布されており、ご自身の健康状態や今後の暮らしについて考えるきっかけづくりが行われています。

当院の人間ドック・健診センターにも受診者の方向けに設置していますが、毎月約20～30冊が持ち帰られており、市民の皆さまの関心の高さがうかがえます。



▲掛川市
「人生設計ノート」



▲袋井市「こころのノート」

一方で、入院時や施設入所時に持参される方はまだ多くありません。

ケアプラン ルピナス袋井のケアマネージャー増田さんは、「私の両親にもノートを渡していますが、一度も書いていません。医療や介護に関わる仕事をしている家族が身近にいても、書くことは簡単ではありません。」と市民の皆さんに浸透させることのむずかしさや、元気づちから家族と少しづつ話し合うことの大切さを話してくださいました。

まだ自分には
関係ない
と思っている方も
多いと思います。

ケアプラン
ルピナス袋井
増田さん



地域で患者さまの思いをつないでいくために

今回の意見交換会では、「私のケアプラン」を患者さまやご家族との対話のきっかけとして活用し、その思いを病院だけでなく地域へつないでいくことの大切さを改めて確認しました。

訪問看護ステーション掛川の佐藤さんは、「市で配布しているノートと病院の『私のケアプラン』がつながり、患者さまの思いが地域でも共有できるようになるといいですね。」と期待を寄せています。

病院だけではなく、かかりつけ医、訪問看護師、ケアマネージャーなど地域の

医療・介護職が連携し、患者さまの思いを切れ目なく支えていくことが、これからますます大切になります。

思いを
つなげられたら
いいなと思います。

訪問看護
ステーション掛川
佐藤さん



「私のケアプラン」は 未来の自分へのメッセージ

「私のケアプラン」は、必ず書かなければならないものではありません。今は書けなくても構いません。大切なのは、ご自身が何を大切にしたいのかを考え、その思いをご家族や医療者と少しづつ話し合うことです。

私たちは、患者さま一人ひとりの思いを大切にし、その方らしい医療やケアにつなげられるよう取り組んでいます。

「もしもの時」のために、そして「今」を自分らしく生きるために。

これをきっかけに、ご自分が大切にしたいことについてご家族と話し合ってみませんか。

ドクターも考えています — 私のアドバンス・ケア・プランニング —

中東遠総合医療センター院長 堀田喜裕

静岡県アイバンクの理事長を長く務めたので、献眼することを決めています。家族に手続きを伝えるため、アドバンス・ケア・プランニング（人生会議）を

行う機会もありました。医師の私にとって「死」は身近ですが、一般的には語りにくいかもしれません。しかし、長寿時代を生きる私たちが、最期まで自分らしい意思を尊重されるためには事前の話し合いが大切です。どこかの機会を考えていただけると幸いです。



もっとACP（人生会議）について 知りたい方へ

厚生労働省の「人生会議ポータルサイト」をご覧ください。
このサイトでは、ACPIについてイラストや漫画等でわかりやすく紹介されています。



臓器提供も「意思を伝える」選択肢の一つです

ACPIは、ご自身の医療やケアについて考え、周囲と共有する取り組みです。その一つとして、「臓器提供について意思を示すこと」も、自分の考えを伝える方法の一つです。
臓器提供を希望するかどうかに正解はありません。大切なのは、ご自身の

意思を家族と話し合い、伝えておくことです。

意思表示は、マイナンバーカード・運転免許証などで行うことができます。

詳しくは、日本臓器移植ネットワークのホームページをご覧ください。



「介護が必要になったらどうする？」 介護保険と高齢者施設の基礎知識

地域医療支援センター



介護は突然始まる場合があります

日々の暮らしの中で、病気やケガは突然訪れ、これまで通りの生活を続けることが難しくなることがあります。思いがけない変化に戸惑い、不安を抱える方も少なくありません。

いざという場面でも落ち着いて選択できるように、ここでは、介護保険制度の利用手続きの流れや、地域にある高齢者施設の特徴について解説していきます。皆さまの安心につながる情報として、ぜひお役立てください。

介護保険制度を利用するまでの流れ

① まずは相談しましょう

介護が必要かもしれないと感じたとき、最初のステップは「相談」です。ご本人やご家族だけで抱えるのではなく、地域包括支援センターなど、身近な相談窓口気軽に声をかけてください。「こんなことで相談していいのかな」と思うような小さな心配ごとでもお気軽にご相談ください。

地域包括支援センターは生活圏域に分かれており、掛川市内に5箇所、袋井市内に4箇所あります。詳細は表1をご覧ください。

表1

掛川市

名 称	所在位置	受付時間	電話番号	担当地区
東部地域包括支援センター	掛川市藺ヶ谷 881-1	平日 午前8時30分～午後5時15分	0537-61-5050	掛川第一、第二、西山口、東山口、日坂、東山、粟本、葛ヶ丘、城北、倉真
西部地域包括支援センター	掛川市下垂木 1270-2	平日 午前8時30分～午後5時15分	0537-23-8669	西郷、原泉、原田、原谷、桜木、和田岡
中部地域包括支援センター	掛川市杉谷南 1-1-30	平日 午前8時30分～午後5時15分	0537-21-1338	掛川第三、第四、第五、南郷、西南郷、上内田、曾我
南部大東地域包括支援センター	掛川市三保 620	平日 午前8時30分～午後5時15分	0537-72-6640	大東区域
南部大須賀地域包括支援センター	掛川市西大淵 100	平日 午前8時30分～午後5時15分	0537-48-5370	大須賀区域

袋井市

名 称	所在位置	受付時間	電話番号	担当地区
袋井北部地域包括支援センター	袋井市宇刈 850-1	平日 午前8時30分～午後5時30分	0538-48-5335	今井、三川、上山梨、下山梨、宇刈
袋井中部地域包括支援センター	袋井市久能 2891	平日・祝日 午前8時30分～午後5時30分	0538-43-0326	袋井、川井、袋井西、方丈、袋井北、袋井北四町、袋井東一、袋井東二(村松)
袋井南部地域包括支援センター	袋井市高尾 783-4	平日 午前8時30分～午後5時15分	0538-42-7939	駅前、高尾、高南、豊沢、愛野、田原
浅羽地域包括支援センター	袋井市浅羽 4140	平日・土曜・祝日 午前8時15分～午後5時15分	0538-23-0780	笠原、浅羽北、浅羽西、浅羽東、浅羽南

※職員の方々は訪問等で不在場合があります。事前にご連絡してから相談されることをお勧めします。

② 要介護認定の申請をします

介護保険サービスを利用するためには、市町に「要介護認定」の申請を行います。申請後は、心身の状態を確認するための訪問調査や、主治医の意見書などをとくに、介護の必要度が判定されます。

③ 要介護度が決まります

判定結果として、「要支援1・2」「要介護1～5」の区分が決まります。この区分によって、利用できるサービスの種類や量が変わります。結果は市町から通知されます。

④ ケアプランを作成します

要支援・要介護の認定を受けたら、次は「ケアプラン（利用する介護サービスをとまとめた計画）」を作ります。ケアマネジャーが、ご本人やご家族の思いを聞きながら、どんな生活を続けたいか、どんな支援が必要かを一緒に考えます。「できることは自分で続けたい」「家族の負担を減らしたい」など、気持ちを遠慮なく伝えることが大切です。

⑤ 介護サービスの利用を開始します

ケアプランができたら、サービスの利用が始まります。訪問介護、デイサービス、福祉用具のレンタル、ショートステイなど、必要に応じてさまざまなサービスを組み合わせ利用できます。利用を始めてからも、状況に応じてケアプ

ランを見直しながら、無理なく続けられるよう支援が続きます。



高齢者施設について

介護保険サービスを利用する中で「自宅での生活を続けることが難しいかもしれない」と感じる場面が訪れることがあります。地域にはいくつかの高齢者施設があり、生活を支える選択肢として利用できます。

しかし、高齢者施設も数多くあるため、どのように選択したらよいか悩まれると思います。

「この施設が一番良いか」ではなく、「本人にとってどのような暮らしが望ましいか」を考えることが、施設選びの第一歩です。

対象となる高齢者施設は、「介護の量」と「医療の必要性」によって異なります。掛川市・袋井市内の高齢者施設の種類や特徴は次の通りです。(表2)

表2

施設の種類	対象の介護度	特徴
介護老人福祉施設 (特別養護老人ホーム)	原則要介護3以上	常時介護が必要で居宅での生活が困難な方に、日常生活上の介護を行う施設です。入所期間の限定はありません。
介護老人保健施設	要介護1以上	状態が安定している方に、在宅復帰を目指し、リハビリテーションや日常生活上の介護を行う施設です。入所期間は3ヶ月～長期間と施設の方針により異なります。
認知症対応型共同生活介護 (グループホーム)	要支援2以上	認知症の方が共同生活をする住宅で、食事・入浴・排泄などの日常生活上の支援を受けることができる施設です。入所期間の限定はありません。地域密着型サービスであるため、原則として施設がある市町村に住んでいる方が対象です。
介護付き有料老人ホーム	原則要支援1以上	24時間介護スタッフが常駐しており、食事介助や入浴介助などの介護サービスが受けられる施設です。入所期間の限定はありません。
住宅型有料老人ホーム	原則要介護1以上	生活支援等のサービスが付いた高齢者向け居住施設です。介護が必要となった場合、地域の介護保険サービスを利用しながら当該有料老人ホームの居室での生活を継続することが可能です。入所期間の限定はありません。
サービス付き 高齢者向け住宅	介護保険未認定～ 要介護5	高齢者単身・夫婦世帯が安心して居住できるように安否確認や生活相談サービスを行う賃貸等の住宅です。介護が必要となった場合、地域の介護保険サービスを利用しながら居室での生活を継続することが可能です。施設によっては介護の必要度が高い場合には対応が困難となることもあります。
介護医療院	要介護1以上	医学的管理のもとで長期療養が必要な人に、医療や日常生活上の介護を行う施設です。入所期間の限定はありません。

元気なうちから話し合っておきましょう

高齢者施設について考えるとき、「本人には話にくい」「元気なうちに希望を聞いておけばよかった」と話されるご家族は少なくありません。

実際に介護や施設入所が現実的になったときには、ご本人も将来について考える余裕がないことがあります。

だからこそ、介護や施設入所のことを「まだ先のこと」と思っている時期に、これからどのように暮らしたいか、どんなことを大切にしたいかを、少しずつ話しておくことが大切です。

何気ない会話の中で、ご本人の思いや希望を聞いておくことが、いざというときの大きな支えになります。

まとめ

介護保険制度の利用方法や高齢者施設について知ることは、将来の備えとして大切です。しかし、実際に介護が必要になったときには「どうしたらよいのだろう」と迷つことがあります。

介護や今後の生活について悩んだときには、1人で抱え込まずにご相談ください。

当院では、介護保険制度や高齢者施設など医療機関に通院・入院されている地域の皆さまに知っていただきたいことをまとめた「知ったく医療」を作成しております。

当院ホームページや中央採血・採尿室【1】付近にもご案内がございますので、ぜひご利用ください。(図1)

ご本人やご家族の状況によって、必要な支援や適したサービスは異なります。皆さまが安心してこれからの生活を考えるよう、一緒に考えていきます。

知って得する医療情報 【知ったく医療】



ラインナップ

- 【vol.1】医療機関の機能分化について
- 【vol.2】自宅療養に関すること
- 【vol.3】各種施設について
- 【vol.4】障害福祉に関すること
- 【vol.5】高額療養費制度について
- 【vol.6】傷病手当金について
- 【vol.7】人工透析を始める方へ
- 【vol.8】難病医療費助成制度について
- 【vol.9】労災保険制度について



図1





脚立からの転落事故を防ぐために 「ちょっと高いところ」の作業にひそむ危険

庭木の剪定や高所の掃除、電球交換など、ご自宅での作業に便利な脚立。

しかし、病院の救急外来には、脚立からの転落によるケガで搬送される高齢者の方が後を絶ちません。今回は、高齢者の脚立事故の特徴と、安全に使うためのポイントをご紹介します。



1. なぜ重傷になるのか？

加齢に伴って反射神経が鈍り、かつ後ろ向きに脚立から落ちることが多いためとつさの受け身が取れません。土の地面だから安心というわけではなく、全身を強く打ちつけてしまうことそのものが大きなケガにつながります。

頭を強く打つと、脳の表面に出血（外傷性頭蓋内出血）したり、脳そのものが傷ついてしまうこと（脳挫傷）につながります。そうなると、脳に後遺症が出る確率は飛躍的に上がり、自宅での生活が困難になることもあります。

また、背中を強く打つと、肋骨を骨折するだけでなく、肺がパンクする「気胸」や、胸の中に出血する「血胸」という重篤なケガを負いかねません。また、背骨（脊柱）を骨折してしまつと、長期間の安静を余儀なくされるため、筋力が落ちるだけでなく、まさに「弱つてしまつ」状況にな

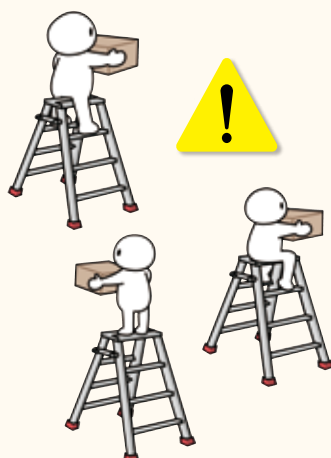
り、介護が必要になるケースも少なくありません。

2. 脚立の正しい使い方

脚立事故の多くは誤った使い方や無理な姿勢で作業することが大きな要因です。また、「若い頃は大丈夫だった」という過剰な自信も事故につながります。

●天板に乗らない・またがらない・座らない

天板（一番上の板）の上に立つことや、脚立にまたがった作業は大変危険です。



●身を乗り出さない・無理な上向き作業をしない

横に身を乗り出したり、真上を向いて作業したりするとバランスを崩しやすくなります。

●開き止め金具を確実にロックする
開き止めが不十分なまま使用すると、作業中に脚立が閉じたり開いたりして転落します。



3. 安全に作業するためのアドバイス

●1人で作業せず、声をかけておく
家族や近所の方に声をかけ、下で支えてもらうか見守ってもらいましょう。

●無理をせず「頼む」選択をする
高い場所の剪定や大掃除などは無理をせず、ご家族や専門業者に依頼するのも大切な予防策です。

もしも転落してしまったら

万が一転落し、頭を打って具合が悪い場合や強い痛みで動けない場合は無理に起き上がらず、すぐに救急車を呼んでください。

救急科・集中治療科 松島 暁



セーフティドライバーコンテスト優勝



このたび、当院救急救命士の竹嶋怜さんが、掛川地区安全運転管理協会主催の「第41回セーフティドライバーコンテスト」にて見事優勝を果たしました！

このコンテストは、安全運転に関する知識と技能の向上、交通事故防止を目的に、毎年開催されているものです。

竹嶋さんは28名の参加者の中で、堂々の1位に輝き、9月26日に開催される県大会へ出場します。

当院はドクターカーを運行しており、一刻を争う状況でも「安全」が最優先です。患者さまをはじめ、同乗するスタッフや地域の皆さまの安全を守るため、日頃から知識と技術の向上に努めています。

これからも、安全・安心な救急搬送を支えるため、一人ひとりが使命感を持って取り組んでまいります。



▲竹嶋さんと当院ドクターカー

【家事やパソコン・スマホ等で手を使用する時間が伸びている方へ】
指の突っ張りや、日々の指の硬さに向けて「指のストレッチ」

① 手首を反らします



② 人差し指・小指を伸ばす



ここに
伸びを感じる

指全体を後ろに倒して
伸ばします

ポイント

- 1：筋肉を伸ばすためには1分程度持続的に伸ばしましょう
※反復してしまうと筋肉が伸びづらくなります
- 2：少し伸びた痛みがでる程度で維持しましょう
※伸びている痛みがでると筋肉が伸びてきます



横から見た図



正面から見た図

① 手首を反らします



② 親指を伸ばす



注意点

・翌日痛みが強く出た場合は連続して行わないようにしてください。次に行う際は伸ばす時間を短くしたり、角度を減らして負荷量の調整をしてください（連続して痛みが出る場合はお控えください）
・骨が弱い方や、主治医からストレッチを止められている方はお控えください。
・無理のない姿勢で行ってください。

リハビリテーション室



ドックだより

新規オプションのご案内

視野検査
オーラル
フレイル検査
4,400円

視野検査

日本人の緑内障の多くを占めるのが「正常眼圧緑内障」です。正常眼圧緑内障は、眼圧が正常範囲でも発症する緑内障のことで、初期は症状を自覚することが難しいです。視野検査によって早期発見につなげることができるため、これまでに検査を受けたことがない方におすすめします。



オーラルフレイル検査

そしゃく能力検査
(噛む力と効率)

口腔内細菌量
(口腔衛生状態)

嚥下運動
(飲み込みの動き)



上記の3項目を調べます。
口の機能は体全体の栄養・健康へつながります。65歳以上の方におすすめします。

詳細は
こちらから



AI電話:050-1726-7886
新規オプションをご希望の方は
AI電話からご予約ください

中東遠 ドック



栄養室の 健康 レシピ

鮭みそチーズ焼き

材 料(2人分)

生鮭	2切れ	【A】	味噌	大さじ1弱
玉ねぎ	1/2個		酒	小さじ1
ピザ用チーズ	30g		みりん	小さじ1
パセリ粉	適量		塩	少々

作り方

- ① 鮭に軽く塩をふって10分ほどおき、水気をキッチンペーパーでふき取る。
- ② 玉ねぎを薄切りにする。
- ③ 【A】を混ぜ合わせる。
- ④ 耐熱容器または皿状にしたアルミホイルに①を置き、③をかける。
- ⑤ ④の上に玉ねぎ、チーズをのせ、オーブントースター(200℃)で10～15分焼く。
(鮭に火が通り、チーズに焼き目が付いたらOK)
- ⑥ 皿に盛り付け、パセリ粉をふって完成。

おすすめ ポイント

秋の訪れとともに旬を迎える鮭を、味噌の風味とチーズのコクで香ばしく焼き上げました。旬ならではの旨味をぜひお楽しみください。

病院食
レシピ
公開中



中東遠総合医療センター 病院で働く魅力を、 リクルートサイトで発信中！



リクルートサイトでご覧いただける内容



働く人の声
先輩職員の声
を掲載しています



教育・研修制度
充実したサポート
体制で成長を支援



福利厚生
安心して長く働ける
環境づくり



病院の紹介
当院の取り組みや
職場の雰囲気を紹介



募集情報
随時、最新の募集
情報を更新中！

現在

事務職員（経験者）を募集しています

医療を支える事務の仕事は、病院の運営に欠かせない大切な役割です。
あなたの経験を、地域医療のために活かしませんか？

詳しくはリクルートサイトへ！

採用情報は随時更新しています。
ぜひ、当院リクルートサイトをご覧ください。



QRコードを
読み取って
アクセス！

…… がんサロン「めくもり」…… イベントのご案内

9月のイベント

- 開催日** 令和8年9月12日(土)
午前10時～正午
- 会場** 中東遠総合医療センター 敷地内薬局2階
- 内容** 「みんな実際どうしてる？」
～同性同士で話してみませんか～
- 参加費** 無料
- 対象者** がん患者さま・ご家族(他院通院中の方も可)
- 申込み** ※事前予約制(電話・直接来院・QRコード)
〆切り…9月7日(月)
- 問合せ** がん相談支援センター
0537-28-8159(直通)
※平日8時15分～16時

参加費
無料

詳細はこちら



…… 停電のお知らせ ……

電気設備法定点検を行うため、次のとおり一部停電いたします。

停電日時

令和8年10月25日(日) 午前10時～午後3時

救急診療は通常どおり行いますが、検査機器等の点検のため、通常よりお待ちいただくことがあります。
また、エレベータについても使用が制限されます。

皆さまには、大変ご迷惑をお掛けいたしますが、ご理解をお願いします。

問合せ 管理課 施設庶務係
電話:0537-21-5555(代)



…… 第49回医療市民講座を…… 開催します

- 日時** 令和8年9月26日(土)
午前10時～正午
- 会場** 当院3階大会議室
- 内容** 【テーマ】知って安心！脳の病気
～自分と家族を守るために～
講師① 鳥飼 武司 脳神経外科診療部長
講師② 守吉 秀行 脳神経内科部長
- 申込み** 令和8年8月17日(月)～9月25日(金)
午後5時まで
専用申込フォームまたは電話で
お申し込みください。
電話:経営戦略室
0537-21-5555(代表)

参加費
無料
どなたでも

詳細はこちら



診療実績

2026 6月/7月

1日あたりの患者数	6月	7月
入院	393人	380人
外来	1,086人	1,121人
紹介率	89.8%	88.8%
逆紹介率	107.7%	113.4%
病床利用率	78.5%	76.0%
平均在院日数	8.5日	8.9日
手術件数	609件	594件
救命救急センター受診者数	1,270人	1,634人
救急搬送件数	517件	660件



外来担当医表こちらから▶

