

PCLS番外編

令和3年9月29日

静岡県掛川市 あかりクリニック

美崎昌子



あかりクリニック

静岡県 掛川市

人口 11.7万人
高齢化率27.8% (2021.8月) +2p/5y
特産品：茶



メモとペンを
用意ください



茶のみやきんじろう



あかりクリニックの名前の由来から

- 『朋子』『昌子』→『明かり』というのもありますが、
 - メインの由来は『光でなく、灯り』
-
- 夜の山道で迷ったとき、民家のあかりだと思って進んでも、近づいたら単なる灯籠や捨て置かれた鏡でがっかりすることもあるでしょう。
 - でも、そこまではあかりを目印に、自分の力で進んでこられた。
 - あとはまた自分の力で進むのみ。
 - 小さな灯りが、意図せず、自らの力を引き出すきっかけになった。
 - そんな医療をしていきたい。



あかりちゃん



あかりクリニック



本日の内容

- 不満を口にするということ
- スタッフの院外活動のご紹介
- （時間があれば）総合病院勤務の皆様に提案したいこと





皆さん、 不満はありますか

メモでよいので1つ書いてみてください『頭に浮かべるだけでなく書いてみる』
良ければチャットにも書き入れてください





不平不満は誰しも少し はありますね

- 現状に満足していてとりあえず不満はない
- 不満はあるけど、解消できている
- 不平不満を口に出したらいけない雰囲気がある
- 不満を口にしたら『弱音を吐いている』『負けだ』と感
じる
- 不満を口にしたら、今より状況・関係が悪化すると思う
- 自分の不満は他人と共有できないと思う、わかってもら
えないと思う
- （逆に）不満を口にされても、対応できない・面倒だ／
重いと思う

【平和に過ごしたいし】 【大人な対応ってことで】
しまい込みがち・気づかぬふりをしがち

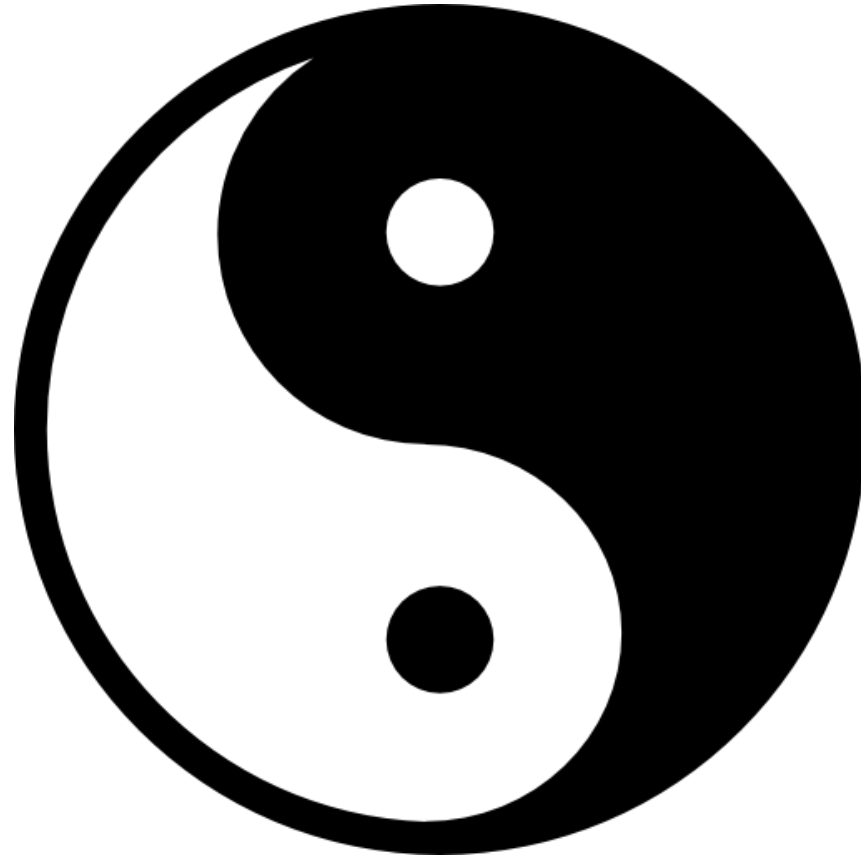


今日のテーマ【不満を歓迎する】

- 不満を口にする、表出することを良しとする、むしろ歓迎する。
- 誰が？
- 『患者が』『スタッフが』『家族や周りの人たちが』『自分が』
- 『自分』が今何に満足していないか、気づくこと



100%いいこと、100%悪いこと、はない。
寄せては返す波のように混じりあい繰り返す。



執着する

不満に身を任せるとことんネガティブ

寄り添う・見護る

不満を忘れるための行動『解消する』

医療的介入

不満をいったん捨てる

自分だけ、は辛すぎる。
道連れにする・攻撃する

対話・共同

大事故を予防

問題を深掘したら、別の考え方に至った

解決法を試みたが失敗した

瓢箪から駒 学び



不満を口にすることの利点

不満をこぼす側

- 溜めこまない・こまめにガス抜き
- 抑え込むことの2次的な弊害を回避できる
- 反応：失意・無視・攻撃／驚き・慰め・共感・癒し
→予測外の反応が返ってくるかも。
- 情報の共有：誤解をとく・発想の転換の手助け



不満を聞く側

- 水面下の不満を知ることができる。
- 他人の不満を聞く：考え方の多様性に気づく



不満を口にすることの利点

- 最大の利点は、**新しいことが生まれること**
(良い結果にしても悪い結果にしても)
- **現状に満足しないこと**が成長への近道



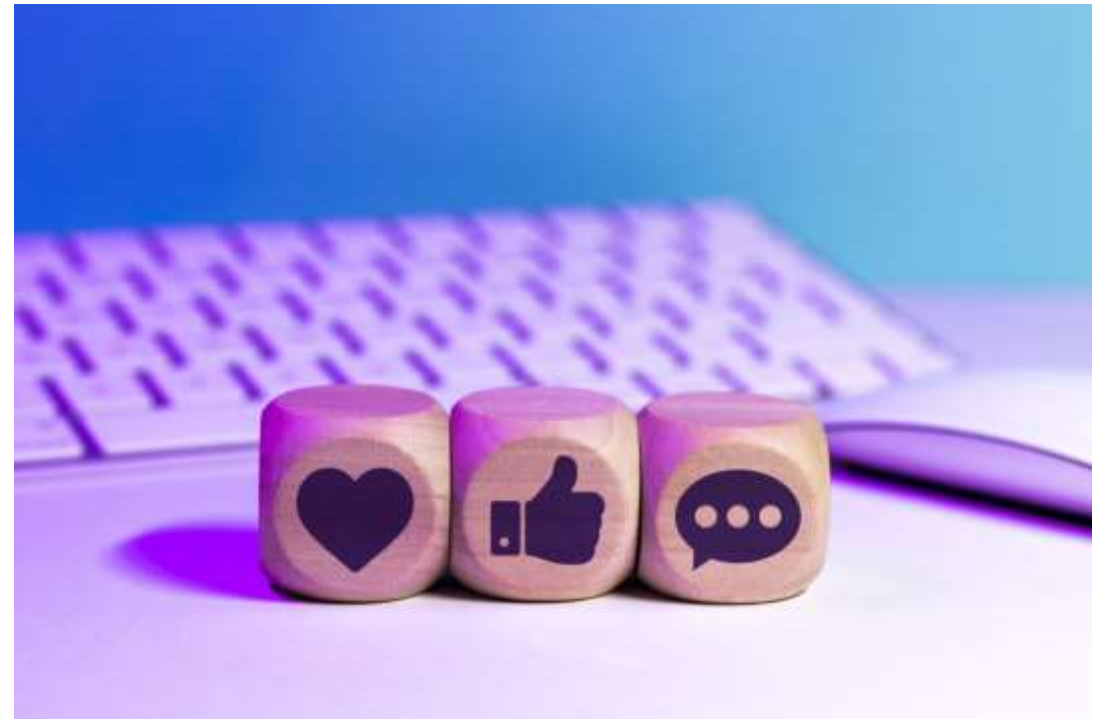
不満をどう扱うか

- 悪口や弱音で終わらせない
- SOSや告白とおもって対話を試みる・時には黙って寄り添う
- 聴く側はあくまでも、心の中では『客観的に』『分析的に』



不満を口に出しやすい環境づくり

- ひとつひとつ、小さな発言・行動を拾う・反応する。
- まずは表出してくれたことに『感謝』を伝える



セルフケア： 当クリニックでの取り組み



セルフケア

- スタッフ・患者・地域の自律性を育てたい。
- 理学療法士による、運動教室・体の学校
- 子育て世代の【場】をつくる、お母さん教室
- 月1回のミーティング：方針はみんなで決める、個々で考えて動く
- 【テーマに沿って自分の考えを書きだす】 【全員が発表】 【検討】 【方針を決める】
 <<『考える』→『口にする』→『反応を見る』→『検討・実行』のトレーニング>>
- 心不全手帳・血圧手帳だけでなく、痛みの日記などの活用

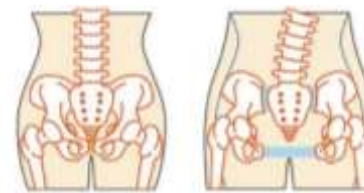




理学療法士 今関礼章



妊娠・出産
(骨盤帯機能障害)



行動変容ステージ
(依存的治療)

現代生活習慣
(脊柱弯曲運動障害)



変形性関節症



スポーツ障害

肩関節周囲炎

腰部脊柱管狭窄症



ストレス・睡眠障害
(胸郭・肩甲帯機能障害)

疾患・病態・病期理解
(ヘルス・メディカルリテラシー不足)



産後ケア（1/月）



機能改善（毎火・金曜）



自律神経（不定期）



体の学校（隔週土曜）



ストレッチポール（月3回）



治療効果の促進・予防効果を実感

健康企業（腰痛膝痛予防）



それぞれのライフステージで
生じる身体機能の変化に
応じて教室開催

スポーツ障害・成長痛予防



予防理学療法

日々対峙する患者の身体特徴からその地域における共通する
介入点を検討し、他・多職種と協力し活動をする



理学療法士 秋山陽子

私の院外活動

- 骨粗鬆症マネージャーの活動
- 掛川健康カレッジのスタッフ活動
- 医療英会話の勉強

骨粗鬆症マネージャー

：骨粗鬆症リエゾンサービスのコーディネーター

- 骨粗鬆症の啓発・予防
- 再骨折の予防
- 円滑な治療を行うためのサポート

活動紹介

運動療法場面での骨粗鬆症の啓発・検査の勧め

女性（69歳 145cm 34.8 kg BMI**16.6**）

診断名：腰部脊柱管狭窄症 既往歴：58歳**胃癌全摘出術**

骨折歴なし

胃がんの手術をした病院では数年測っていたが、最近は測っていない。
治療はしていない。何回か転んだことがあるが骨折をしたことがないので、
自分では骨が強い方だと思う。



DXA：腰椎YAM57% 左大腿骨YAM52%
Total P1NP 83.2 (26.4-98.2)
TRAP-5b 825 (120-420)
25OHVD 12.4 (>20)

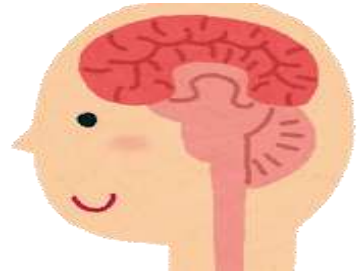
掛川健康カレッジ

： 掛川市一般介護予防事業のひとつで
リハビリテーション専門職による介護予防教室

- 集団体操 （＋講義）
- コグニサイズ
- 健康相談
- 介護予防の啓蒙

コグニサイズ

=コグニション（認知）＋ エクササイズ（運動）



運動で体の健康を促すと同時に
脳の活動を活性化し、
認知症の発症を遅延させること

医療英会話の勉強ははじめました

- 外国人患者が増えている
- 英会話ができるスタッフがいれば、外国人患者が受診しやすくなるのではないか



整形外科医 相馬朋子

私の院外活動

～隙間に落ちてみえたこと～

あかりクリニック 整形外科 相馬朋子



- ・ 整形外科医 総合病院で手術
- ・ 寺庭夫人 檀家さんとのおつきあい、法要、御詠歌の練習（月1回）
- ・ 認定保育園、認定こども園 子育て支援センターの経営

子育て支援センターでお母さん教室＆フリートーク
保育士の教育 グループワーク、園庭の環境設定



[illegible]

- 誰でも迎える下り坂によりそう 手術やお寺での仕事

手一杯、仲間をもち自然繁殖していくシステムをつくりたい





理学療法士 岡部敏幸



橋本敬三（監）：操体法の実際，健康双書

2018.06.23 設

立



岡部 プロ フット サポート



完全オーダーメード

インソール作製

入谷式理論に基づく

姿勢改善インソール

自由診療への
挑戦



インソールの採寸



インソールの作 製



《互いに共鳴し、変化し続ける》
ご清聴ありがとうございました



診療に役立てる

～患者記載ノートを活用しながら考えること

～**3分**診療でも有効に！

心不全手帳・血圧手帳

痛み日記・活動日記



患者記載ノートを活かす ～データの羅列で終わらせないために

- （医師や理学療法士、看護師などが）一緒に診ることが大事
- 診る側は一喜一憂しない『波があると思うけど、今はいい感じかな』
- 患者さんの感想『家にいても、診てもらってる感じがする』：自分を客観視
- ずっとつけ続けられなくても、経験は『セルフコントロール』の一助となる
- PIT（Patient Initiated Therapy）の精度をあげる。今は継続的治療であるもののの中にPITにできるものもあるかもしれない。例えば心房細動の抗凝固薬とか、うっ血性心不全増悪時の利尿剤など。



R 3 年 6 月

服用中の予防治療薬（発症抑制薬）

「リムウの骨髄エキス」(投与開始日 6/2)

1 (投年開始日 6/2)

片頭痛を気にせずもっと取り組

まずは頭痛のない生活をしてみ

[illegible]

お名前

R3 年 7 月

服用中の予防治療薬(発症抑制薬)

【ツムラ釣藤散エキス】(投与開始日 /)
【 】(投与開始日 /)

片頭痛を気にせずもっと取り組み

自分の時間を作りたい。

日付(曜日)		1(木)	2(金)	3(土)	4(日)	5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	10(土)	11(日)
今日の予定 (できたら☑)		☑合計請求 ☐	☑歯医者 ☐ 19:30	☑見車 ☑和歌さ	☑菜定 ☐	☑お掃除 ☐	☐お風呂 ☐ 洗濯物	☑リハビリ ☐	☑骨子計算 ☑母送迎 ☑新聞TEL	☑支払い ☐	☑P.C入力 ☑台帳	☑仕事 ☑お風呂
日常生活への支障	全くできない ことがあった											
	普段通りにできない ことがあった											
	つらいけど無理して 普段通りにふるまう ことがあった		○	○				○		○	○	○
	支障なし	○			○	○	○		○			
痛みの程度	耐えられない ほど痛い	午前 午後 夜 P.Cに印 時間の要	午前 午後 夜 忙し 休むことも 体を動かさな いから、夕方	午前 午後 夜 朝の頭痛 雨のせい? 汗か 夕方から頭痛	午前 午後 夜 朝の夜 頭痛なく 可 夕方から頭痛	午前 午後 夜 首の痛 肩の痛 下 FELIXと 頭痛	午前 午後 夜 足の痛 夜 首の痛 いた	午前 午後 夜 朝の頭痛 肩の痛 肩の痛 頭痛	午前 午後 夜 首の痛 肩の痛 肩の痛 頭痛	午前 午後 夜 肩の痛 肩の痛 肩の痛 頭痛	午前 午後 夜 肩の痛 肩の痛 肩の痛 頭痛	午前 午後 夜 肩の痛 肩の痛 肩の痛 頭痛
	すごく痛くて とてもつらい	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
	痛くてつらい	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
	少し痛くて つらい	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
	わずかに痛い	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
痛み止め【急性期治療薬】		午前 午後 夜 P.Cに印	午前 午後 夜 忙し	午前 午後 夜 朝の頭痛	午前 午後 夜 朝の夜	午前 午後 夜 首の痛	午前 午後 夜 足の痛	午前 午後 夜 朝の頭痛	午前 午後 夜 首の痛	午前 午後 夜 肩の痛	午前 午後 夜 肩の痛	午前 午後 夜 肩の痛



総合病院勤務の皆様に提案したいこと

入院生活をなるべく非日常から日常に近づける

新しい習慣づけ（ハマる人は一部だと思いますが）

睡眠薬（特にBZA）をできるだけ開始しないでほしい

（時には、よりフランクな開業医との関係をお願いできたら、と思う

