OSteoporosis Japan Plus

No.4 2016 痛みのスパイラルを断つ! 変形性膝関節症患者 の運動指導と メンタルケア TOPIC さくさくわかる 骨粗鬆症ガイドライン 早読み講座 Part3 目指そう 転倒予防指導士! 卷末資料 再骨折予防手帳(後編) MANUAL TO A MANUAL 医療連携を成功に導く方程式

◎陽明寺本クリニック



医療連携を成功に導く方程式

院内外でのセミナーと行政への働きかけで 地域内の転倒・骨折ゼロを目指す

陽明 寺本クリニック

名古屋市の中東部に位置する瑞穂区の人口は約10万人。高齢化率は全国平均とほぼ同じ約26%で、65歳以上の高齢者人口は年々増加しています。同区で2001年に開業した「陽明 寺本クリニック」は、当時からいちはやく転倒・骨折予防に取り組んできました。入院患者や外来患者向けの転倒予防教室に加えて、区内での骨折と転倒を限りなくゼロに近づけることを目標に、行政組織や、名古屋第二赤十字病院をはじめとした基幹病院と積極的に連携している同院の活動を紹介します。





院

・を開催

地域が陽明学区と呼ばれているので、 「陽明」を院名に冠した。





「転倒予防セミナー」でトレーナーによる運動指導を実施



地域密着型の有床診療所である陽明寺本クリ ニックでは、本誌第2号で紹介した名古屋第二赤十 字病院での勤務経験がある寺本隆院長が中心と なって、地区内の病診連携を積極的に推進してお り、その中で約20名のスタッフが一丸となって転 倒・骨折予防対策を実施しています。

同院では、院内外での転倒予防セミナーを年に3 ~4回開催して、入院患者、外来患者、地域住民を 対象に毎回30~40分ほどの講演会や運動指導を 行っています。セミナーの開催にあたっては、自 治会の回覧板や口コミで参加者を募集し、参加者 には、今春に改訂された冊子「地域で転倒や骨粗 鬆症を防ごうマニュアル」(NPO法人「名古屋整 形外科地域医療連携支援センター」作成) を無料 で配布します。「定期的にセミナーや勉強会を開催 する労力や費用的な負担はありますが、スタッフ 全員のモチベーションが上がることがメリットと 考えています」(寺本院長)。地域住民の口コミは 意外に情報拡散力が高く、いろいろな情報発信に 有効だといいます。

入院患者·外来患者·地域住民 それぞれの状況に応じた内容で

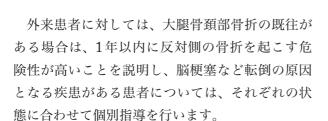
入院患者向けのセミナーは、診療が終わった後 の時間を利用して実施します。盆踊りのリズムで 体を動かしたり、必要に応じて患者の家族にも参 加してもらい、室内の整理整頓の重要性や、転倒 を起こしやすい場所の解説をしながら、住まいの 環境の改善方法や、椅子に座ったまま実施できる 運動などを紹介します。退院後は患者の自宅にア ンケートを送付して、転倒の有無についてフォロー しています。

入院患者向けに退院後の自宅環境改善などを指導





じゃんけんで勝つ、負ける、同じ手を出すなど課題を変えることで 判断力と俊敏性を鍛える



近所の福祉会館で行う地域住民向けのセミナーでは、地域内で転倒を起こしやすい場所をあげて注意喚起を行い、骨粗鬆症や転倒の危険性など基本的な情報を解説し、運動指導を実施します。

アットホームな雰囲気で 患者の本音を引き出して情報共有

同院では、薬の副作用についての不安や、服薬を中止したいといった要望など、医師にはなかなか言えない患者の本音を、看護師や理学療法士がくみ上げて寺本院長に報告する体制になっています。また、週に2回のミーティングで、院内や地域内での転倒発生状況と対策、骨粗鬆症の治療継続、リハビリの状況などの情報を共有しています。「いきなり病気や薬の話をすると患者さんが引いてしまいますから、最近の体調や、孫の運動会のことなど身近な話題を取り上げて、アットホームな雰囲気で話しかけるよう心がけています」(薬剤師・寺本真久美さん)



骨折既往患者向けの「症状別少人数セミナー」で 再骨折予防の運動指導を実施

また、同院は瑞穂区、昭和区、天白区にまたがる、 かつて「八事山(やごとやま)」と呼ばれた地域の 医療従事者を中心とする「八事医療連携会」の連 携施設となっており、大腿骨頚部骨折地域医療連 携パスによる病診連携や、基幹病院である名古屋 第二赤十字病院が主催する「八事ロコモ健康教室」 での講演など、名古屋市内でのさまざまな転倒・ 骨折予防の活動にも参加しています。寺本院長に よると、名古屋市全体の傾向として、転倒や骨折 予防についての関心が非常に高く、八事医療連携 会の成功の秘訣について医療関係者から質問され ることも多いとのこと。「会長である佐藤公治先生 のリーダーシップと、日頃から懇親会などを通じ て医師とメディカルスタッフが対等に話し合える 関係作りを重視している成果と考えています。今 後は瑞穂区をはじめとして、地域内での骨折・転

倒予防に取り組む施設との 連携を強化して、近隣住民 の転倒・骨折予防を推し進 め、名古屋市全体の骨折患 者減少に貢献したいです ね」(寺本院長)。

セミナーで配布する 「地域で転倒や 骨粗鬆症を防ごう」 マニュアル



hospital

陽明 寺本クリニック

脊椎・脊髄疾患をはじめとする整形外科の専門的診療に加えて、体操指導、転倒・ 骨折予防の指導も積極的に行っています。かかりつけ医として、地域住民が気軽 に健康相談に来られる、地域に根ざしたクリニックを目指して活動しています。

診療科:整形外科・外科・リハビリテーション科・内科・循環器科・ペインクリニック

病床数:全19床



经一个少少的表情与一句

陽明 寺本クリニック

理学療法士 松田徹也さん



日常の業務で骨折や転倒予防対策の効果を実感するのはなかなか難しいですが、「転倒予防のゴールとは何か?」と考えたときに、テーラーメイドな患者指導の実現と、地域内での転倒発生をゼロに近づけるためには、まず住民を入院患者、外来患者、それ以外の地域住民の3つのカテゴリーに分類して、それぞれに適した運動指導や環境改善のアプローチが必要と考えました。地域住民が区役所に働きかけて、転倒の危険性が高い場所が改善された実例もあるので、粘り強く地域内の環境改善に貢献していきたいです。地域住民向けのセミナーは、近隣の福祉会館で開催していますが、なかなかタイミングが合わないため、安定した会場確保のためにも、行政組織との連携の必要性を感じています。

運動指導の際は、「スーパーやコンビニまでは歩いていけるようにがんばりましょう」などと声をかけて、なるべくシンプルに、具体的な目標を提示するよう心がけています。「ポケモンGO」というゲームにはまってよく歩くようになり、2kg痩せました。7月にゲームをダウンロードして以来、2kg痩せたので、次回の健康診断が楽しみです。ちなみに、現在のトレーナーレベルは29です。年配の患者さんにも同じゲームを楽しんでいる人が多く、いったん話し出すと止まらないですね。サッカー観戦も好きで、先日J2に降格してしまいましたが、引き続き名古屋グランパスエイトを応援します!

理学療法士 **安達尚**さん



自宅で運動するよう指導してもなかなか継続できない患者さんも多いので、 来院時にはきちんと運動してもらえるよう、「地域で転倒や骨粗鬆症を防ごう マニュアル」を見せながら、片膝立ちや「よつばいバランス」などのバランス 訓練、スクワットや膝の曲げ伸ばしといった筋トレの指導を行います。ほかに も、「自宅からクリニックまで歩いてみましょう」とお願いしたり、院内でも 待合室からリハ室まで歩いてもらうなど、少しでも歩行距離を伸ばすように指 導します。ふだんの買い物で出かける際は、なるべく腕を大きく振って、少し でも運動量を増やすよう促したり、「杖を使っている姿を知り合いに見られた くない」と言う患者さんには、折りたたみ杖を薦めるなどの工夫をしています。

スノーボードが趣味で、ドライブがてらに長野県の御岳周辺まで滑りに行くこともあります。患者さんに「できるだけ歩いてください」と指導していますので、自分も患者さんに手本を示す必要があると思い、春や秋など、気候がよいシーズンには毎日20分ほど歩いて職場まで通っています。



骨粗鬆症の認知度が向上したおかげで、患者さんから「骨粗鬆症の薬がほしい」と声をかけられることがあります。その一方で、骨粗鬆症で背骨を骨折しても、痛みを伴わない場合も多いため、服薬継続が難しい例もあります。そんな患者さんに対しては、骨粗鬆症を治さないと、転倒したときに骨折するリスクが高いと根気よく説明して、「気長に治療を続けた方が長生きできるよ!」と声をかけています。院外の薬剤師とも連携して、服薬継続率の向上を目指しています。



ガーデニングが趣味で、季節ごとにさまざまな花を育てています。先日は秋バラがきれいに咲きました。この辺りは気候が温暖なので、冬にはパンジーを育てます。植物は手をかければ確実に応えて育ってくれるのが良いですね。患者さんとガーデニングの話で盛り上がることもあります。庭いじりの最中に腰が痛くなってしまう患者さんも多く、先日、私自身も腰痛になってしまったので、仲間意識を持って患者さんと話せるようになりました。



看護師は、医師とのパイプ役になることが重要です。寺本院長から骨粗鬆症の治療方針について説明を受けても、診察時にはあまりよく理解していない患者さんもいますので、理解度を確かめながら必要に応じて補足します。特に、注射剤は一度の注射で終了と思っている患者さんもいますから、骨粗鬆症以外の診察で外来を受診した際に、次回の日程を念押しすることもあります。治療の効果がなかなか実感できずに悩んでいる患者さんに対しては、検査結果を伝えて、確実に骨の状態がよくなっていると伝えます。薬の副作用による中断希望など、院長に直接伝えにくい話題に関しては、まず看護師に相談する患者さんも多いので、そのつど院長へ報告するよう気をつけています。気軽に世間話を聞きながら、体調やリハビリの状況について確認することもあります。

 外来看護師

 三浦直美さん





マラソンが好きで、年に一度「名古屋ウィメンズマラソン」に出場するのが恒例になっています。ふだんは、仕事が終わった後に毎日1時間ほどかけて約10km走って練習していますが、休みの日には20km走ることもあります。登山も好きで、日本アルプスに登ったり、自転車も好きなのでよく走りに出かけています。