

# だんだん

隠岐広域連合立 隠岐島前病院  
<http://fish.miracle.ne.jp/dozen/>



\*\*\* 今回の内容 \*\*\*

1. はじめに
2. 任期を終えた看護師より
3. 「より太い総合医」になれるように
4. ここにしかない薬剤師に
5. 喜んでもらえるリハビリを
6. 創意工夫の世界
7. 雲南圏域地域医療セミナーのご報告
8. 東北支援報告会のご報告
9. おわりに

## 1. はじめに

晩秋の候、ますます御健勝のこととお慶び申し上げます。平素よりご理解ご協力を頂き、厚く御礼申し上げます。

東日本、被災地の復興を気かけながら8カ月が経ちました。私たち隠岐島前病院が支援に出かけた宮城県気仙沼市の本吉病院に院長が着任され業務再開に向かっていくとの連絡をうけ、大変嬉しく安心しているところです。しかし、まだまだ多くの難題が山積み状態です。そんな中でも在宅医療が少しずつ充実されることを心から願うばかりです。

私たちは、被災地のお手伝いをさせていただいたことで多くの気付き学びを得ることとなりました。今はこの経験を大切に自分たちの地域医療にしっかり向き合っていくことを考えています。今年の夏も隠岐島前病院には、全国から大勢の医学生、看護学生が地域医療・看護の体験に来て下さいました。お陰様で学生たちは新たな気づきを得て、それぞれの学び屋に帰って行きましたが、感想文からは隠岐島前の地域医療が未来の医療者の心の支えになったようで、皆さまのご協力に改めてお礼申し上げます。

私たちもみんな被災地支援に出かけた3カ月を忘れることなく、被災地のことを思いながら、皆さんと共に自分たちの地域医療を日々積み上げていきたいと思っています。ご意見、ご提案について気兼ねなく声かけ頂きますよう、どうかよろしくお願い致します。

看護師長 松浦幸子



師長さんお手製のスイートポテト



寮での芋の収穫祭





## 2. 任期を終えた看護師より

### ① 隠岐島前病院で働いて

看護師 山本美帆

私は6カ月間隠岐島前病院で看護師としてお世話になりました。ジャパンハートというNPO団体に所属しており、その僻地・離島事業のひとつで、隠岐島前病院に働くこととなりました。隠岐という場所がどこにあるかも知らず、初めて来たときはその遠さに驚きました。自宅から電車、飛行機、船を乗り継ぎ12時間。朝出発したのに到着したのは夕方でした。

初めは外来病棟と訪問看護を担当させていただきました。「〇〇さん、検査の予約を早くしといたよ。朝一番のバスで来ると思ったから。」と、まだ朝の早い時間の外来の廊下から、患者さんとベテラン看護師さんとの会話が聞こえてきました。先輩ベテラン看護師さんたちの患者さんへのこころ使いはなかなか真似できません。患者さんの疾患だけでなく、住んでいる場所や病院へのアクセス方法、家族背景、患者さん自身の特徴など把握したうえで、患者さんがスムーズに診察、治療が受けられるようにされています。私には気付かない、こころ使いがたくさんされているのだらうと思いました。訪問看護では、「ご家族が主治医」と、毎日患者さんを看ているご家族の気持ちや思いになるべくより添った看護がなされていると感じました。それでも、何かあれば、専門的な知識で迅速に対応されることで、さらに信頼関係を築かれていると感じました。

病棟では、ベテラン看護師・助手さんたち、そして、リターン・Iターンの若者看護師さんたちが患者さんたちを支えています。ベテラン看護師さんたちは、ちょうど私の母ぐらいの年齢の方や、育ち盛りのお子さんがいらっしゃる方、お孫さんまでいらっしゃる方とそれぞれです。お母さん看護師さんは、たくさんの看護経験・知識、それに個々の母や妻、嫁として、その地域で生活してきた歴史が患者さんへの看護へ活かされていると感じました。明るく生き活きと、ときに厳しく働いている姿をみて、私もお母さん看護師さんたちと同じぐらいの経験を積んだ時、こんな看護師さんになれたらいいなと思いました。救急、急変、看とりとなんでもある病棟で、お母さん看護師さんたちの存在は、未熟な私にとってとても心強かったです。また、私と同年代の若者(?)看護師さんの存在も大きいと感じました。今までの方法に疑問を感じられるのは違う環境から入ってきた人たちができることだと思います。新しい知識や方法を取り入れることで、患者さんにより良い看護を提供しようとしていると感じました。

若者は看護師さんだけでなく、薬剤師さんや作業療法士さんたちもいます。それぞれの分野でそれぞれの役割を模索し、開発していると感じました。どの分野でも地域で生活している患者さんに添った医療を提供できるよう、努力されています。それが、ここ島前病院でのやりがいや楽しみなのではないかと感じました。

6ヶ月という期間限定でしたが、ここ島前病院はとても魅力的な病院だと感じました。最後に、西ノ島は自然と海の幸がとっても豊かです。愉しくおいしく生活できました！





## ②島前病院で働いて

### 看護師 新里礼子

去年の11月から島前病院に勤務し、あっという間に1年が過ぎました。当初は今年の3月末で退職する予定でしたが、やっと何とか業務も覚え、訪問看護の素晴らしさ、看護師とは何が求められようあるべきか、先輩看護師さん達からもっと学びたくて今年一杯勤務させて頂く事となりました。

来た当初、毎日風と戦いながら歩いて通勤し、出発寸前のレインボーを見ると乗って帰りたくて仕方が無かった事を思い出します。休日は誰とも話すことなく1日を過ごす事もありました。部屋にいと余計寂しくなるので、本とコーヒーを持って堤防で本を読んで過ごし、ホームシックに罹っている自分を友達や親に知られるのが嫌で、メールや電話をせず過ごしていました。今思うとこれから冬に向かう時期に来ていなかったら・・・とったりもします。でもこの経験は自分を支えてくれる人々の大切さを痛感することになりました。徐々に職場にも慣れ、色々話すことの出来る人ができました。楽しい日々を過ごす中で、まだまだ半人前の業務しか出来ていない自分に日々反省し、でも反省ばかりでは成長はない、と感じる中、自分が一人前にできる事といえればBLS（一次救命処置）の指導だと考えました。島前病院で勤務するきっかけになったのも、裕子先生が私の所属しているAHA（アメリカ心臓協会）のBLSプロバイダーコースを受講に来てくださったからです。2010に救急蘇生ガイドラインも変更され、良いタイミングでここに勤務し、BLS院内・和光苑・みゆき荘の勉強会、BLSプロバイダーコース開催と、インストラクターとして活動出来る多くの機会を与えて頂きました。与えて頂くばかりで恩返しとして残せたものはほとんどないと思いますが、今後BLSや救急に関してのことで繋がっていきたくらいなと思っています。また、病院以外でも私に親切にしてくださり、人のつながり・温かさ、島のよさ、海の楽しさを教えてくださいました。残り少しとなりましたが、宜しくお願いします。



## 3. 「より太い総合医」になれるように

### 医師 竹田和希

平成22年4月から隠岐島前病院へ赴任となり、1年半この島で勤務させていただいています。自治医科大学を卒業したのち、出雲で研修医として2年勤務、その後島後の隠岐病院で1年間勤務した後、島前病院へ赴任。今年で医師5年目になります。現在は、何でもできる総合医をめざして頑張っています。



島前病院に来てから感じている事は、他の病院ではこんなに幅の広い総合医になることはできないという事です。島前病院に赴任するまでは病気に困っている人の力となるような総合医になりたいと思いながら、それでもやはり外科の注射（例えば膝や肩の注射など）などは外科を受診してもらっていました。しかし現在島前には1病院2診療所を常勤医5人という数少ない医師で診ている状況です。「あれはできません、それはできません」といってはおられず、患者さんのニーズがあるならば、そのニーズに応えられるように努力する必要があると感じています。胃カメラや大腸カメラなどの検査の腕もこちらに来て検査数を重ね、検査の腕も上達したと思います。



他には趣味の野菜作りについて予約外来の患者さんと野菜作りの話をしたり、肥料の相談をさせてもらったり、芋掘りを一緒にさせてもらったり、苗や収穫した野菜を頂いたり、医療以外の面でも楽しませていただいています。また釣った魚を頂いたり、イカ釣りに連れて行ってもらったり、夏の海で遊んだり、とても自然豊かな島前生活を楽しませていただいています。

医師としてはいろいろな知識や技術が求められ、それに応えていけるように、「より太い総合医」になるようにいろいろな事に挑戦していきたいと思っています。

島民としては趣味の野菜作り、その他海遊びなども楽しんでいきたいと思っています。これからも宜しくお願いします。





## 4. ここにしかない薬剤師に

薬剤師 嶋崎裕子



社会人としての薬剤師デビューが島前病院でした。最初は、薬剤師の仕事ってなんだろう？って毎日疑問だらけで、日々を淡々と過ごしていました。2年目に入ってから、処方せんを見て、ただ薬を集めたりする（調剤する）のは何か物足りなくなり、患者さんと距離が近い島前病院だからこそ、ここにしかない薬剤師になりたい！と思うようになりました。病棟の患者さんの所にふらっと行って話を聞いたり、看護師さんや助手さんや事務の方に話を聞いたり。他の職種の仕事を知れば知るほど面白くなってきて、往診にもついて行って。患者さんの生活がわかる在宅に、薬剤師も入っていきたくらいなあって思いから、最近は在宅にも手を伸ばしつつあります。

全てが初めての経験だらけで、不安や戸惑い、行動を間違えることもあります。そんな時は、薬剤師歴何十年の先輩薬剤師がぼそっと考えを言ってくれたり、看護師さんがヒントやアドバイスをしてくれたり、病院のスタッフみんなが背中を押してくれているような気がします。もちろん患者さんにも、日々支えられています。患者さんと接する事が、いい刺激になっています。

島前病院には見本になるスタッフがたくさんいるので、どんどんまねて・・・いつか、変な薬剤師もいるもんだなあって言われるようになりたいです。

## 5. 喜んでもらえるリハビリを

作業療法士 向原翔子

島前病院では現在作業療法士3名、理学療法士1名でリハビリを提供しています。島前の中でリハビリを行っている療法士は私たち4人のみであるため、病院内はもちろん島前全体を走り回る毎日です。今回はそんな私たちが、この島前の中でどのようなことをしているのか少し紹介させて頂きたいと思います。

まず、病院内では入院患者さん、通院患者さんに関わります。入院患者さんは退院に向けて、本人や家族が何を求めているのか、そこに到達する為には今何が必要なのか考え、リハビリを計画・実施していきます。通院患者さんには関わる時間が週1~2回と限られていることもあり、リハビリに加えて自宅での自主訓練も指導します。

病院外では在宅・施設でのリハビリ、住宅改修などに関わります。在宅生活を送る方の中にはリハビリは受けてみたいけど、病院に通うのは難しいと言われる方もおられます。そんな方のために家に伺ってリハビリをしたり、デイサービスに出掛けられたときに自主訓練ができるよう施設の職員へリハビリ内容の伝達・介助方法の指導なども行います。住宅改修の際には実際に家に伺って、段差解消するにはどのようにしたらよいか、手すりはどこにつけたらいいのかなど相談に乗り、アドバイスをします。

このように4人で様々な場面でのリハビリを提供しようと頑張っていますが、求められている全てのことに応えるには手が回らない現実もあります。しかし、幸いにも病院スタッフをはじめ、施設職員の方々、ケアマネさんなどたくさんの方が私たちのリハビリを支えてくださっています。これからは求められているところにどんどん出向いて、島前全体のリハビリが充実していくように頑張っていきたいねと4人で話しているところです。

私がこの病院で働いて感じているのは、ここにはあたたかさが溢れているということです。スタッフが一人一人の患者さんに一生懸命向き合っている姿はとても素晴らしいと思います。私もスタッフの一員として1人でも多くの人に喜んでもらえるリハビリが提供できるよう、日々努力していきたいと思っています。





## 6. 創意工夫の世界

### 看護助手 足立瑞子

前回の助手便りからずいぶん間が空いてしまいましたが…皆さまお久しぶりです。ご記憶の方も、そうでない方も『おまけのコーナー』として楽しんでいただければ幸いです。

さてさて、今回のネタを探すのに困ってしまいましたが…知られざる(?)島前病院看護助手の創意工夫の世界(そ～んなたいそうなもんじゃありませんが…笑)を紹介したいと思います。

介護の仕事をする上で、どれだけ手順良くするか、患者さんに負担なくできるか、もちろんスタッフ側の負担も軽減するということなどを日々考えながら仕事をしております。

オムツ交換での工夫をひとつ…

さあさあ、オムツ交換の時間です。行きましょう！…と、登場するのがちいさな炊飯器のお釜(笑) この中身は…ウェス(使わなくなった衣類などを切ったもの)を水でしぼり、保温しておいたものが入っております。もちろん清拭用のタオルはありますが、うちでは業者に依頼せず助手が全て管理していて、消毒→洗濯→乾燥→おしぼり状に巻く…という作業は意外と手間と時間が必要です。

毎日のオムツ交換、のべ回数にすれば大量のタオルが出ます。そこで思いついたのが、ウェスを使ったこの方法(過去にどこかで聞いた覚えが…)。古くなった肌着や衣類をいただいたり、スタッフが持ち込んだりしたものがほとんどですが、これが柔らかくて肌に優しい感じなんです。

使用後は捨てますが、古着などもそのまま捨ててしまうことを考えれば再利用ということで(笑)。ちなみにデリケートな所にはちょっと使えないなあ…と思われる固めの生地のは、何かのカバーになったり袋になったりと、作り変えて使用しています。

この方法で、朝のケア以外での使用済みタオルの量はグーンと減りました。その分患者さんの他のケアに時間が使えますよね。

そんな小さな努力ですが、それでも長く見ればエコ?につながるかも…病棟で小さなお釜を持っているスタッフがいたら、オムツ交換の時間だな…と思って下さい(笑)。

ほんの一部ですが、看護助手の世界(笑)を紹介させていただきました。それでは皆様、次回の『おまけのコーナー』お楽しみに！！…と言えるネタ探し、頑張りたいと思います。





## 7. 雲南圏地域医療セミナーのご報告

10/22 に雲南病院で飯南・雲南・奥出雲病院の医療スタッフ、役場関係者が集まり「地域医療の楽しさ再発見」～魅力ある職場を目指して～というテーマでセミナーがありました。隠岐島前病院の代表として看護師の為保と島本が参加しましたので、その報告をさせていただきます。

### ①地域を知り、地域を愛する 看護師 為保麻美

飯南病院での出会いをきっかけに、Iターン看護師の立場から話しをさせていただきました。

具体的には

- ・私が島前病院で働くことになった経緯
- ・島前病院の魅力
- ・私が考えるIターン・Uターン職員の役割 と言った内容でした。

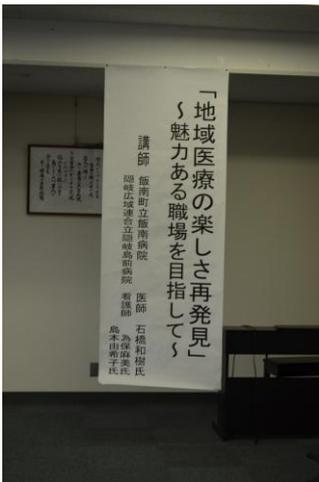
懇親会では、サブテーマに「魅力ある職場を目指して」とあったことから「なぜ、病院で働くことに魅力を感じることができるのですか？」と聞かれました。参加者の方からは「今の職場の魅力がわからない…」との声も聞かれました。しかし、私が話を聴く限りでは、どの病院もすでにそれぞれ魅力をたくさん持っていると感じました。今回のセミナーのように多職種が参加し、職場環境について語る場があることも魅力の一つでした。「離島だから不便」ではなく、「離島ならではの良さを活かす」というような発想の転換が大切で、「魅力がないから作っていこう」と新しい事ばかりに目を向けて行くのではなく、「魅力に気がついていこう」とする気持ちも大切なのかもしれないと感じました。そのような姿勢で向き合っていくことで、よりよい方向へと進化していけるのではないかと感じたからです。

私が島前病院に就職した3年前と比べるとIターンの看護師が増え、地域住民の方から「知らない顔が増えたね」とさみしがられることもあります。昔ながら…の大切さも感じますが、変わっていかねばならない現状もあります。「そのまま」であり続けられるものはそのままに、変わっていかねばならないことはSTEP UPで「進化」させていく段階なのかもしれません。

そして、私が今回もっとも学んだことはいかに「新たなスタッフを確保していくか」ということが大切ではなく、いかに「今いるスタッフに働き続けてもらうか」が大切であるということでした。離職率が高いと悩む病院も多いと聞きました。慢性的なスタッフ不足であるとの声を耳にしますが、今いるスタッフを支えていき、働きやすい環境にすることが重要だということでした。

「スタッフは地域を愛し、住民を愛し…病院は地域から愛されている」島前病院の魅力の一つです。地域医療は、わかりやすいようで、奥が深い。私は、果たして地域医療をどこまで理解できているのだろうか…。と悩みながら、「でも、まずは島前病院のベテランスタッフのようにもっとも地域を知り、地域を愛していこう」と思っています。

今回の雲南病院で出逢った方々は本当に地域医療に対する熱い思いを持っている方ばかりでした。この熱い思いが広がり、地域医療に携わる方が、今後もやりがいを持ち、イキイキと働いていけるよう、自分たちも地域医療充実に少しでも貢献できればと思います。





## ②地元で働くということ

## 看護師 島本由希子



4月から隠岐島前病院に就職しやっと慣れてきた私ですが、このような発表があるということで改めて島前病院と今までの病院との違いは何かと考えました。もちろん今までの病院も忙しいながらも充実感を感じながら仕事をしてきました。人間関係にも恵まれてきたと思います。仕事としての忙しさは今までの病院に比べ、患者数が少ないため楽になりました。また、一般病棟に加え療養病棟があることで看護助手さんの数が多くケアの充実が図れているなと感じました。今までのところでは全身清拭をするだけでやっとで入浴介助もなかなか満足に行えていない状況でした。当たり前のことではあるけど、なかなか忙しい中ではケアの充実が図れません。しかし島前病院では死後の処置で入浴を行うといった他の病院ではできないことを行い、驚いたのと同時に患者さんに綺麗になって満足してもらいたいという意識が強いと感じました。また、施設で行われているようなレクレーションなども定期的に行っており、患者さんの楽しそうな笑顔を見ることができます。小さな病院ならではの感じました。



今まで結婚をして戻ってくるまでは地元の病院で働くことは考えていませんでした。実際に帰って来て働いてみると帰ってきてよかったなと実感しました。地元に戻れば実家も近いし、気持ち的にも楽になりました。実際に帰ってきてみないとわからないなと思いました。若いうちは都会で何でも便利なところが楽しいですが、田舎でのんびりと暮すのもいいなと思いました。私自身都会など人の多い所は苦手なので田舎の方が合っていました。医療従事者だけでなく、若い人がUターンとして帰ってきて仕事をしてもらえたらいいと思います。



セミナーでは私の他2名の発表のあとに意見交換会が行われました。どの病院も看護師の確保は難しく、結婚などで帰ってくるUターンがスタッフがいても、産休・育休をとっているそうです。そのことは島前病院との違いを感じました。『看護師が何故来ないかよりも、なぜ辞めるかを考えることも大切』という言葉聞き、この地域だけでなくどの病院にも言えることだなと思いました。どうしても人員確保の方に目を向けてしまいがちですが、視点を変えてみることも大事だと感じました。また、それぞれ良い所があるにもかかわらず「自分の病院には良い所がない」という病院が多かったので、私の今回の発表の様に考えるきっかけを作るのも必要ではないかと思います。良い所がない病院で人は働けないし、必ずそれぞれの特色があるはずだと思います。それを働いている自分たちが外に発信していくことも大切だと思いました。

これから過疎化・高齢化が進んでいく中で、地域医療は非常に大切になってきます。自分たちの地元のよさを知り、Uターンで帰ってきて地元で働くということが広がっていけばいいなと思います。Iターンとは違う地元に残ってくれる人材が増えていけば地域の活性化につながります。そのためには病院だけでなく、役場なども含めた島全体で考えていく必要があると思います。まずはこの隠岐島前病院から発信していけるようにこれからも島前病院の良い所を発見して貢献していきたいと思っています。





## 8. 東北支援報告会のご報告

看護師 前田小百合



東日本大震災から8カ月が過ぎました。東北では復興の兆しが見えつつある反面、新たな問題も出てきているようです。そんな中でも、私達が出来る支援をこれからも続けていかなければと思っています。そこで、「震災で起こった事」「どのような経過で今に至ったのか」などをみなさんに知ってもらおうと、9月に島根大学医学部・西ノ島町で私達が参加した在宅ボランティア団体のスタッフに来ていただき震災支援報告会を開催することになりました。

実際に東北支援に行き、未曾有の大震災を目の当たりにしました。その衝撃を今でも忘れません。支援から帰ってきてその衝撃を友人と話をして心の整理をしたつもりでいました。しかし、心のどこかでは整理出来ていない何かがありました。

今回の報告会を開催するにあたり、支援に行ったスタッフと話し合いをすることで自分や他の人の活動を振り返り、思いを共有し、そして文字にすることで自分たちの心の整理ができたと思います。

報告会ではボランティア団体スタッフより津波被害を逃れた家屋に多くの高齢者が取り残され、必要な医療・介護を受けることができていない状況があったことが報告されました。活動していくには「被災地・支援者間の連携はもちろん、支援者同士の連携も必要であり被災地のやり方・資源にあった支援を提供しなければならない。支援活動は自分の力を発揮するのではなく、被災者のために何ができるか！である」と話されていました。また、今回の震災では津波で全て（物・情報）を流されてしまったために普段、服用している薬がわからず多くの方が困ったので、自分の病気をしっかりと理解し、服用している薬の種類（名前）・服用方法（1日に何回・何錠内服しているか）を知っておいてほしいと話されました。

今回の報告会で私たちが普段から心がけておかなければならないことを再認識する機会になりました。予期せず起こる災害に冷静に対応できるよう、この経験を生かし、ひとりひとりが心の準備しておくことが大切だと感じました。

島根大学及びに西ノ島町での支援報告会という貴重な機会を与えてもらったことに感謝しています。また、知夫ではパネル表示という形式で報告させていただきました。ありがとうございました。



## 9. おわりに



先日、病院の玄関に木製のベンチが設置されました。これはボランティアさんの手作りです。木製で手作り、温かみのあるベンチです。

そんなベンチを眺めながら、温かみのある看護を提供していきたい・・・と思う日々です。

今回も最後まで読んでいただきありがとうございました。ご意見・ご感想などありましたら右記まで連絡頂けると幸いです。

隠岐広域連合立 隠岐島前病院

〒648-0303

島根県隠岐郡西ノ島大字美田 2071-1

TEL 08514-7-8211

FAX 08514-7-8702

MAIL (看護部)

dz-kaigo@sx.miracle.ne.jp