



# ヴォーリスだより



— 特集 —  
フィリピン技能実習生の受け入れ

## 巻頭言

「マインドフルネスについて」

公益財団法人 近江兄弟社  
理事長 三ツ浪 健一



Vol. **172**

2025年1月発行

## 基本理念

キリスト教の「隣人愛」と「奉仕」の業を、医療を通して実践します。  
— 私たちは、基本理念を大切にします。 —





## 「マインドフルネスについて」



公益財団法人 近江兄弟社  
理事長 三ッ浪 健一

慈しみ深い全人的ケアを行うためにGRACEというマインドフルなアプローチ、すなわち「注意を集めるGather attention」、「意図を思い出すRecall our intention」、「自らと調子を合わせ、それから相手と合わせるAttune to self and then other」、「何が役立つかを考えるConsider what will serve」、「関与をもって実行し、完了するEngage and end」というプログラムが有効と考えられます。そこで、マインドフルネスの実際について調べてみました。

マインドフルネス（気づき）は、今この瞬間に心を開き、自分の中で起こっていること、他人のこと、状況について気づきを実践することです。マサチューセッツ工科大学大学院で分子生物学を専攻したジョン・カバットジンが開発したマインドフルネス・ストレス低減法という8週間のワークを慢性疼痛の患者に応用したところ、薬剤より有意な結果が出たことから、マインドフルネスが有名になりました。Jon Kabat-Zinnが1994年に書いた”Wherever You Go, There You Are, Mindfulness Meditation in Everyday Life” (Hachette Books) という本の和訳が、2012年に「マインドフルネスを始めたいあなたへ」という題名で星和書店から発行されています。この本の序には、「マインドフルネスは誰でも取り組むことができます。必要なのは、困難な時であっても、寛容の精神と自分への思いやりを持ち、可能性に心を開きながら、日々の一瞬一瞬を深く見つめていこうとする意欲です。」と書かれています。

第2部の「マインドフルネス実践の基本」に書かれている要点は次のようです：威厳をもって座り、現在の瞬間に自分をつなぎとめる重しとして呼吸を使う。「おそらく私たちは、自分がすでに威厳があり、価値があり、ふさわしい存在であることを時折思い出す必要があるのだろう。」瞑想を実践している間に自分が体現しているわずかな感情の質に注意を払う。よりボディフル（体に意識を向ける）になることで、よりマインドフルになる。瞑想は物理的時間とはあまり関係ないことを知る。瞑想を実践するための「一つの正しい方法」などというものは本当にまったくない。豊かな可能性を意識しながら、新鮮さを持ってそれぞれの瞬間に出会うことが一番。慈悲の瞑想（Loving Kindness Meditation）：いつものようにまず自分自身に対してから始める。まず姿勢と呼吸に意識を集中し、自分の心またはお腹から、優しさと愛の感情やイメージが、自分の全身を満たすまで放射されるように招き入れる。まるで自分が他の子供と同じように愛に満ちた優しさを受ける価値があるかのように自分自身の意識に揺り動かされるのを許す。自分の中に平穏と受容の感情を招き入れる。愛と優しさが自分の存在全体に放射され、愛に満ちた優しさと受容の中で自分自身を包み込むような、愛と優しさの中心としての自分自身を確立したら、この泉を飲み、泉につかり、自分自身を生まれ変わらせ、自分自身に栄養を与え、自分自身を活気づけながら、永住できる。これは心身を深く癒す実践となり得る。そして、これを他者へ、さらに外の世界へ向ける。

このようなマインドフルネスを通して、自分自身のケアを実践し、他者への慈しみ（思いやり、コンパッション）へとつなげたいものです。



## チャプレンだより③④ 「献げられた花々」

チャプレン 中村信雄

旧病院敷地内にある礼拝堂で日曜日の朝、8時30分から礼拝しています。お二方がケアハウス信愛館の花壇で大切に育てた花を生けてくださっています。

11月の第3金曜日、信愛館での礼拝に伺いました。少し緊張していたので心を落ち着かせようとその花壇に向かいました。はっとしました。そして、「ありがたい」と思いました。秋が深まり少なくなった花を用いて生けてくださっていたことに気づいたからです。私もお二方のように喜んで献げる人生を歩めたらと思いました。

日曜礼拝が終わると、それらの花々を新病院のチャペル、またはホスピスに届けています。お二方が献げられた花々を用いて、神様が皆様に安らぎと平安をもたらしてくださいますように。



## 「ストレッチをしてみよう！」 第2弾

メディカルフィットネスセンター ヴォーリス 所長 久保 大志

～身体の背面のストレッチ～ イスを支えにして前屈する

☆重要☆  
ストレッチ中は深呼吸  
を続けましょう

肘を出来るだけ曲げない



背中・腰はまっすぐ

膝を出来るだけまっすぐ

参加  
無料

【伸びる部位】 肩・背中・太もも裏・ふくらはぎ

メディカルフィットネスセンターの運動体験会

映像による当センターオリジナルの体操、ストレッチポール など簡単な運動体験

日程 1/15(水) 2/19(水) 3/19(水) 午前10時～11時

場所 当院チャペル

※気象条件や感染症の拡大によっては中止になる場合があります



# 特集

## フィリピン技能実習生の受け入れ

当院では、2024年6月よりフィリピン技能実習生を2名受け入れています。



外国人技能実習制度は、我が国で培われた技能、技術又は知識の開発途上地域等への移転を図り、当該開発途上地域等の経済発展を担う「人づくり」「国際協力」に寄与することを目的として創設された制度です。

2名の技能実習生はそれぞれ回復期リハビリテーション病棟、医療療養病棟に配属され、日々知識や技術の向上に努めています。母国に家族を残し単身で働く彼女たちは、通常の業務以外にも日本語の資格認定や日本の様々な文化に対する理解を深めるなどやるべき課題がたくさんあります。

そんな中、毎日笑顔で患者さまに対応する技能実習生を全面的にサポートする体制も整えています。技能実習責任者をはじめ、複数の技能実習指導員、生活指導員を配置し業務中、そして生活面でもサポートを行っています。

当院で働くこと約7ヶ月、チーム（職場）の一員として努力する彼女たちを、ご利用者の皆さまのお役に立てるよう職員一同全力でサポートいたしますので、温かく成長を見守って頂き、お声がけ下されば幸いです。

管理課 課長 茂森 稔雄

### 職員一同、応援しています！



技能実習生 Cさん

今年6月よりフィリピンから当病院に新しい仲間が増えました。当初は、スタッフ、技能実習生、互いに不安や緊張があった中、業務や生活のサポートをするにつれて、共に笑顔が見られるようになりました。

患者様に明るく接し、笑顔で会話されている姿が多く見られ、入院中の患者様の生活をスタッフと一緒に日々サポートされています。

今後も、日本語、介護の技術の試験合格に向け勉強されている技能実習生をサポートしていきたいと思えます。

介護福祉士 前川 寛



技能実習生 Rさん



### お二人にインタビューしました！

#### Q,日本を選んだ理由は？

Cさん：日本はテクノロジーがたくさんあるが、古い文化もきちんと守っている。日本の四季の秋の景色が好き。

Rさん：日本はきれいで、日本人は優しい。

#### Q,日本の生活で大変なことは？

Cさん：言葉と字

Rさん：コミュニケーション

フィリピンと日本は飛行機で約4～5時間の距離  
時差は-1時間

#### Q,休日の過ごし方は？

Cさん：日本語の勉強（12月は日本語、来年1月は介護の試験）をしたり、フィリピン料理を作っている。

Rさん：日本語を勉強したり、散歩

#### Q,日本で一番好きな食べ物は？

Cさん：ラーメン、とんかつ、焼き肉

Rさん：とんかつ

とんかつをCさんがRさんに  
紹介したそうです！

#### Q,今後の夢は？

Cさん：フィリピンで、ネイルサロンとカフェの自分のビジネスを立ち上げたい。

Rさん：いつか介護者として成功したい。



Cさんは日本語で、Rさんは日本語と英語と翻訳機を使って答えて下さいました。二人とも、とっても素敵な笑顔が印象的でした。（インタビューより）



# 心不全について

循環器内科 馬淵 尚子

心不全とは、心臓のポンプとしての働きが低下して全身の臓器に必要な血液を送る事ができなくなり、息切れやむくみ、疲れやすさが出てくる病気です。レントゲン、心電図、エコー検査や血液検査等で診断でき、心筋梗塞、狭心症、心筋症、弁膜症、不整脈等あらゆる心臓の病気が心不全の原因となりえます。

治療は原因疾患や状態により、酸素吸入や薬物の他、カテーテル治療やペースメーカー植え込み、弁膜症の手術などから選択されますが、一度発症すると、治療で症状が良くなっても悪化を繰り返しだんだん悪くなるため、心不全、そして心不全の原因となる心臓病の予防がとても重要です。

社会の高齢化に伴い、心不全患者は日本でも増加傾向です。特に心筋梗塞や狭心症を合併した心不全が増えているので、予防のために高血圧や糖尿病など生活習慣病の管理が有用です。

健やかで自立した老後を過ごすために、適度な運動と体重管理、塩分やアルコールを摂り過ぎない、禁煙、ストレスをためない等の基本的な生活習慣の管理や、高血圧や糖尿病、不整脈の治療をきちんと受ける事で心不全にならないようにしましょう。健診等で血圧、血糖、心電図の異常を指摘されたり、むくみや息切れ等の症状があれば、是非医療機関で相談してください。



# 「マイナンバーカード」の健康保険証利用について

医事課 課長 西澤 典子

昨今、話題となっている“マイナンバーカード”ですが、令和6年12月の健康保険証交付廃止に伴い、当院でも利用率が増加傾向にあります。よく聞かれる声として、「保険証が使える間は・・・」「個人情報漏洩するため持ち歩きたくない」「操作をするのが面倒」などがあります。マイナンバーカードを利用することによって便利な点もあります。

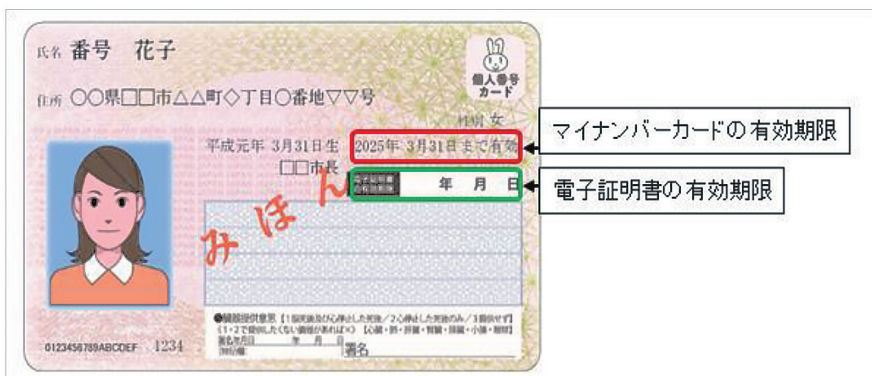
1つ目は限度額認定証の手続きが不要になります。今までは入院など高額医療を受けるときに患者さんに市役所や会社へ手続きをしてもらう必要がありましたが、カードがあれば即日その場で確認が出来ます。保険割合も確認が出来るので保険証と一緒に持ち歩く必要もなくなります。

2つ目は閲覧同意をすれば医師が特定健診などの結果や薬の情報を確認することが出来ます。カードを利用することで健診結果を持ち歩く必要もありません。同様にお薬手帳がなくても当院以外の病院で処方されている薬も確認することが出来ますので重複して薬を処方したり、飲み合わせの悪い薬を事前に確認することが出来ます。

マイナ受診が普及されつつある今、気軽にまずは利用してみてください。

初期の頃に作成されたマイナンバーカードは電子証明の期限が切れているものも散見されます。いま一度ご自分のカードの期限をご確認下さい。

また、ご家族にご高齢の方がいらっしゃる家庭は特にマイナンバーカードの暗証番号を確認しておくなど、利用に向けての再確認をお願いいたします。





# BLSについて

医療安全管理室 吉崎 直美

何らかの原因で呼吸が止まる、心臓が止まるなど危機的状況に陥り、いったん生命の維持が困難と考えられた方が再び生き返ることを「蘇生」と呼び、「蘇生」のために緊急で施される処置のことを「蘇生法」または「心肺蘇生法」といいます。

実は、古代においては死後冷たくなった患者を温める“温熱療法”が試みられていました。現在の蘇生法の基本である“胸骨圧迫（心臓マッサージ）”、“人工呼吸”、“電氣的除細動（いわゆる電気ショック）”が最初に提唱されたのは1960年であり、蘇生法の歴史はまだ55年しか経っていないのです。BLSが必要な場面に遭遇したとき、知識があっても恐怖心からためらいを感じたり、実践することが困難になるかもしれません。

病院や施設では、入院・外来患者だけでなく、家族・面会者も来院し、時として意識消失や心肺停止といった緊急事態が発生する可能性があります。その際、迅速で適切な対応が職員に求められており、組織としては対応手順などの対処システムの整備と定期的な訓練の実施が必要です。

毎年、職員を対象に一次救命処置の意識を拡大し、人工呼吸も含めたCPRやAED操作方法の普及を目指して、実技を中心としたBLS講習を繰り返し行っています。



管理栄養士ようちゃん  
おススメ!

## 腸内環境が悪いと筋肉が減る!?

近年の研究で腸内細菌が体の色々な機能に影響を及ぼすことが分かってきています。免疫や糖代謝など一見、腸と関係無さそうなものも含まれるのが特徴ですが、実は「筋肉」にも影響します。今回は腸内細菌とサルコペニア（筋量減少）の関係と腸内環境を整える食物繊維について紹介致します。

### 腸内細菌叢とサルコペニアの関係性

腸内細菌叢の悪化

腸管バリア低下・血中LPS濃度増加

慢性炎症

筋蛋白質の合成抑制+分解促進

サルコペニア  
(筋量減少)

予防には??

プロバイオティクス(菌)  
プレバイオティクス(菌のエサ)  
の摂取が有効

予防には??

蛋白質やBCAAの摂取が有効

### プロバイオティクスって??



ヨーグルト・納豆など  
菌を含む食品

### プレバイオティクスって??



野菜や果物に含まれる  
水溶性食物繊維などの  
善玉菌のエサを含む食品

注目の食物繊維!!

## 「イヌリン」



ごぼう・玉ねぎなどの  
身近な食品で準備し  
やすいこともポイント  
ですね♪



イヌリンは「ごぼう」や「玉ねぎ」等に多く含まれる「水溶性食物繊維」です。プレバイオティクスの中でも腸内細菌叢の改善に高い効果が得られた報告がされています。



## 「病院追悼会」開催

当院では、1996年から毎年春、秋の2回「追悼会」を開催しています。

コロナ禍でしばらく中止しておりましたが、去る11月16日(土)、地域包括ケア病棟、回復期リハビリテーション病棟、医療療養病棟から旅立たれた愛するご家族を偲ぶ時として、ご遺族をお招きして「秋季追悼会」を開催いたしました。はじめに礼拝堂での追悼礼拝、2部は故人を思いつつ病院で過ごされた日々を病院のスタッフと思い起こし、悲しみや寂しさ、また良き思い出などを皆さんで語り合い、分かち合いました。

5年ぶりに追悼会が行われました。9家族のご遺族様と貴重な時間を過ごすことが出来ました。故人様の思い、言葉が受け継がれ、命のつながりを改めて感じました。この思いや学ばせて頂いた事を、今後のケアにも活かしていきたいと思います。

看護部長 村上美香



2部では、ご遺族より時間をかけて亡くなった悲しみを乗り越えようとされていることや、寄り添った看護が悲しみを軽減できた一つだと嬉しい言葉を頂けました。ご遺族の思いを聞かせて頂く事ができ今後も寄り添う看護を心がけたいと思います。

看護師 宇野 慧子



## シリーズ「検査科だより」

### 「下肢静脈エコー検査」

臨床検査技師／臨床工学技士 鯉江 賢二

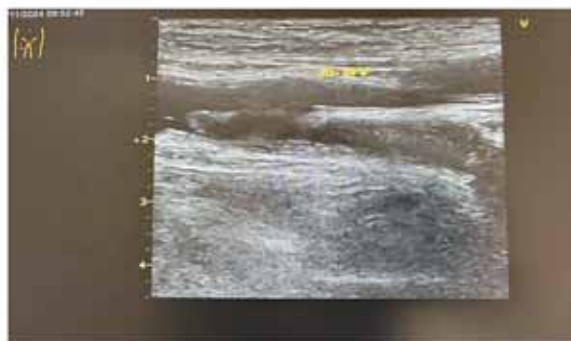
下肢静脈超音波検査について紹介させていただきます。目的は深部静脈血栓症の早期発見です。

深部静脈血栓症とは、足から心臓へと血液を戻す血管（静脈）に血液の塊（血栓）ができてしまう病気です。超音波でふくらはぎ、膝裏、太ももや下腹部の静脈に血栓がないかを調べます。

検査時間は約30分程度です。下腹部や太もも、膝裏を走る深部静脈に血栓ができた場合、重症となってしまいます。血栓が足の静脈から心臓や肺に向かって流され、肺の血管に詰まった場合、肺塞栓症を引き起こします。当検査科でみられた下肢静脈の血栓画像を表示します。

深部静脈血栓症の症状は片方の足全体やふくらはぎが急に赤黒く腫れあがり痛みがあらわれます。治療としては抗凝固剤を用います。

詳しいことは日本血管外科HPまたは“血管の病気（血管病）について”検索を。





## 病院からの お知らせ

### ◆ 出前講座のご案内

ヴォーリズ記念病院では、地域の皆様の交流と健康づくりのお手伝いの一環として、当院医療スタッフが地域に出向き、医療や健康に役立つ専門的知識・技術などを紹介します。

地域の皆さまの健康保持増進や疾病予防などのお役に立てればと願っております。ぜひご利用ください。

会場に当院チャペルを  
ご利用頂けます！

【お問い合わせ】ヴォーリズ記念病院 企画渉外課  
TEL：080-9590-5725（直通）  
※詳細は、ホームページにてご確認ください。



お気軽にご相談下さい。

## 近江八幡市初期消火競技大会

診療放射線技師 牛田 章太

10月17日に近江八幡消防署で初期消火競技大会が行われました。

この大会では火災発見から119番通報、消火器または屋内消火栓を使用した消火を行い技術的確かさと所要時間を競います。

当院からは5名2チームで参加させていただき屋内消火栓部門で5位入賞の成績でした！

途中、近江八幡消防署のご厚意で救急車や消防車内の見学、抽選ではしご車に乗せていただける時間があり晴天の中空に向かって伸びていく様子は見ているだけで圧巻でした。

仕事後の練習等大変でしたが終わってみると楽しく貴重な経験ができたことに満足しています。みなさまお疲れ様でした！



★屋内消火栓部門 5位入賞！  
お疲れ様でした★



### 地域療養支援部

患者様やご家族様に住み慣れた生活の場で、安心して療養し生活を送って頂けるようサポートします！

- ・健康保険、介護保険等の社会保障制度について
- ・在宅での生活、介護についての不安
- ・施設の入所や利用について
- ・地域の病院、開業医の皆様からの受診、入院依頼

※総合受付の並びの4番相談窓口まで、お気軽にご相談ください。

TEL (0748) 32-5221 (直) / FAX (0748) 36-5412 (直)

〒523-0805 滋賀県近江八幡市円山町927-1

電話：0570-01-5211

FAX：0748-32-2152 (代表)

\*シャトルバス（無料送迎）あります。

#### ● 編集後記 ●

昨年は、フィリピン技能実習生受入れ、ボランティアさんの活動開始、映画の撮影など、様々な方が当院に関わって下さいました。出前講座の依頼も増え、地域の皆さんと沢山お会い出来た一年でした。今年もよろしく願い申し上げます。

【編集・発行】公益財団法人 近江兄弟社 ヴォーリズ記念病院 企画渉外課

公益財団法人 近江兄弟社 ヴォーリズ記念病院