

あらたな想いをカタチに…

とにもあゆむ



小石川後楽園のシダレザクラ

倉田会の理念「とにもあゆむ」

◎患者様とともに
患者様とともにトータルケアを目標として歩みます。

◎地域とともに
地域とともに保健事業（予防）・医業・介護福祉事業を展開し地域の健康維持と健康増進を目標として歩みます。

◎関係者とともに
関係機関への情報提供やセカンドオピニオンなど患者様への利益につながるよう努力して歩みます。

◎職員とともに
最良の医療・最良の介護を念頭に患者様、「利用者様の利益につながるよう検討し最良のチームを目指し歩みます。

No. 47 春号

= もくじ =

- 季節の変化に起こる 気象病とは（豆知識）
- しんど老人保健施設 木村 トミ子施設長就任あいさつ
- くらた病院 鈴木 将太透析室室長就任あいさつ
- 2025年4月1日から段階的に施行 育児介護休業法改正による制度拡充

2025年4月1日から段階的に施行 育児・介護休業法改正による制度拡充



育児・介護休業法とは、少子高齢化と労働力人口の減少といった社会課題への対策として、男女ともに仕事と育児・介護を両立できるように、時代の変化に伴ない、柔軟な働き方に何度も改正がされてきました。

今回は4月1日から施行される従業員サイドが、知っておくべきポイントを抜粋しました。

それに伴い、事業主は就業規則の見直しや従業員への周知など、社内体制の整備が必要となります。

また10月1日施行される改正も控えています。働きやすい環境にする上で、従業員の離職防止、従業員の満足度や生産性向上に繋がることを期待したいものです。

詳細につきましては、厚生労働省「育児・介護休業法改正ポイントのご案内」を御覧ください。

① 子の看護休暇の見直し

<就業規則等の見直し義務>

改正内容	施行前	施行後
対象となるこの範囲	小学校就学の式に達するまで	小学校3年生終了まで
取得事由の拡大 (③④を追加)	①病気・けが ②予防接種・健康診断	左記①②に ③感染症に伴う学級閉鎖 ④入園（入学）式・卒園式
労使協定による継続雇用期間6ヶ月未満除外規定の廃止	除外できる労働者 ①週の所定労働日数が2日以下 ②継続雇用期間6ヶ月未満	②継続雇用期間6ヶ月未満を撤廃
名称変更	子の看護休暇	子の看護等休暇

※取得可能日数は、現行日数（1年間に5日、子が2人以上の場合は10日）からの変更はなし

② 所定外労働の制限（残業免除）の対象拡大

<就業規則等の見直し義務>

改正内容	施行前	施行後
請求可能となる労働者の範囲拡大	3歳未満の子を養育する労働者	小学校就学前の子を養育する労働者

③ 短時間勤務制限（3歳未満）の代替措置の見直し

<選択する場合は就業規則等の見直し義務>

改正内容	施行前	施行後
代替措置（※）のメニューを追加	<代替措置> ①育児休業に関する制度に準ずる措置 ②始業時刻の変更等	<代替措置> 左記①②に ③テレワーク

※短時間勤務制度を講ずることが困難と認められる具体的な業務があり、その業務に従事する労働者がいる場合のみ、労使協定を締結し除外規程を設けた上で、代替措置を講ずることとなります。

④ 介護休暇を取得できる労働者の要件緩和

<労使協定を締結している場合は就業規則の見直し>

改正内容	施行前	施行後
労使協定による継続雇用期間6ヶ月未満除外規定の廃止	<除外できる労働者> ①週の所定労働日数が2日以下 ②継続雇用期間6ヶ月未満	<除外できる労働者> ②継続雇用期間6ヶ月未満を撤廃

【制作・発行元】
2025年（令和7年）4月1日発行（No.47//春号）
医療法人財団倉田会 理念推進室
～プロジェクトチーム とにもあゆむ～
〒254-0018
神奈川県平塚市東真土4-5-26
TEL0463-53-1955 FAX0463-53-1957
<http://www.kuratakai.or.jp>

【編集後記】春の訪れを告げる桜便り…
桜薫るゆったり時の流れ、思わず微笑み心豊かにさせてくれます。桜人は、パッと春色に染めパッと散る瞬間を切り取り、一瞬の輝きに儚さゆえの美しさに魅了されます。しかし桜自身は零れ桜の余韻に浸る間もなく、若葉の枝に春に向けて新芽が形成され、既に花芽と葉芽に運命は岐れます。若葉は光合成により栄養を蓄え新芽から蕾の成長を見守り、やがて冬の寒さで芽醒め、春めきとともに芽吹きに備えます。主役の花は今を咲き誇り、葉は未来の「サクラ咲く」の黒衣であり、優れた舞台演出家と云ったところでしょうか。「日は好日」…誰かのために咲く桜、無心に与えられた今を精一杯演じている。まるで人の人生のうつし絵のように感じる今日この頃です。皆さんの心の花は、いつまでも咲き続けるとよいですね。

また「高齢者雇用安定法」も改正され、65歳迄の雇用確保が完全義務化（定年の引上げが義務ではない）されました。厚生労働省「高齢者雇用安定法Q&A」などを御覧ください。法人本部 理念推進室



しんど老人保健施設 木村 トミ子 施設長就任あいさつ



2025年2月1日より、しんど老人保健施設の施設長に就任いたしました、木村 トミ子と申します。当施設は「その人らしく」をモットーに要介護の高齢者やその御家族のため、総合的ケアサービスを提供して参ります。また、地域活動やボランティア活動を支援し、協力病院（くらた病院）・協力歯科と連携して、地域一体型の福祉の実現を目指して参ります。私達の介護老人保健施設の役割は、病状が安定している高齢者の方で、介護・看護を必要とする方に、医師の管理のもとで介護・看護・身体機能の回復訓練等を提供して参ります。また、私達は入所者様の人権と自己決定権を尊重し、個人情報保護を確保いたします。そしてお互いの信頼関係を築き、平等で安全な介護・看護サービスを提供いたします。己の良心に従い、職員の倫理規定として実践していく所存で御座います。

日本は、2007年には、既に超高齢社会に突入しました。このため、介護を必要とする人々の増加が急速に進み、介護老人保健施設の果たす役割は、益々重要となっております。

保健・医療・福祉が連携して、協働し充実した施設、高い知識と技術、豊富な経験を蓄積して期待に応えられるようにすることが、当施設に課せられた使命と心に刻んでおります。皆様のかわらぬご指導とご支援を心よりお願い申し上げます。

しんど老人保健施設
施設長 木村 トミ子

季節の変化に起こる気象病とは（豆知識）

「天気が崩れる前には頭痛がする」「季節の変わり目には関節が痛む、めまいがする」など気圧、温度、湿度、日照時間、降水量、雷、風などの天候の変化が原因で起こる自律神経の乱れによる体調不良を気象病と云います。

また自律神経の乱れは、ストレスや生活リズムの乱れによっても起こります。気象病には「春バテ・夏バテ・秋バテ・冬バテ」などがあり、自律神経のバランスに乱れが生じ、全身の血管や内臓の動きに影響を及ぼすことがあります。

■春バテの症状
花冷えや寒の戻りなどが云われるように、四季の中で最も寒暖差が大きく、体温調整にエネルギーを使うため疲れや倦怠感などの症状が現れます。他にも自分の浮き沈みやムラがある、不眠、頭痛、めまい、関節痛、イライラ感などの症状が現れます。春は就職や異動、卒業、進学など新たな環境変化による精神的ストレスが、蓄積されやすく体調がすぐれない季節でもあります。ゴールデンウィーク後の五月病と云う自律神経の乱れによる軽い鬱症状などに見舞われることもあります。

■夏バテの症状
高温多湿や温度差によって、体がだるい、食欲不振、熱っぽい、冷え、頭痛、立ちくらみ、やる気が起きないなどの体調不良が起こります。特に近年は真夏日や猛暑日続きで、水分不足や体温調節が、うまくいかない、睡眠不足などで夏負けとも云われます。

■秋バテの症状
身体がだるく疲れが取れない、頭痛やめまいがする、食欲が戻らない、眠気や不眠、気分が落ち込むなど、夏からの不調が続いている状態から回復できずにいます。



■冬バテの症状

冬バテは、屋内外の寒暖差や日照時間が短いことにより、体がだるい、寝つきが悪い、寝ても疲れが取れないや頭痛、肩こり、めまいがする、寒さにより血行が悪くなり手足の冷えなど体温調節が難しく体調不良になりやすいと云えます。

■自律神経の役割

前述したように気象病は、自律神経のバランスが乱れることから体調不良を起します。自律神経の乱れは、交感神経と副交感神経のバランスが崩れることで、身体機能が適切に調節されず様々な症状が現れます。

●交感神経は緊張や興奮状態、ストレス時に働く神経で、心拍数を上げ、血圧を上昇させたり、身体の活動が活発になっっている時に働きます。

●副交感神経は、就寝中や休息時、食事中や入浴中のリラックス時に働く神経で、心拍数を下げたり、血圧を低下させます。

即ち、交感神経がアクセルで、副交感神経がブレーキの役割を果たし、自律神経のバランスを保ち身体機能を調節しています。

■気象病の対処法

対処法としては、自律神経のバランスを整えることが大切になります。●適度な運動を心掛ける ●十分な睡眠と質を上げる（早寝早起き）●朝起きたら日光を浴び散歩する ●一日三食きっちり摂る（特に朝食）●ストレスを溜め込まない ●腸内環境を整える ●十分な水分摂取をするなどの規則正しい生活習慣と気分転換を心掛けるようにしましょう。

気象病の症状には、主に何となく体と心の調子が悪いなどの症状はあるものの、検査では異常が見つかからない不定愁訴と、雨の日や気圧の変化で、頭痛や関節痛などの症状が現れる元々ある持病の悪化に分けられます。まずは、かかりつけ医にご相談ください。

【日本医師会及び各参考文献より本文作成】

法人本部 理念推進室



くらた病院 鈴木 将太 透析室室長就任あいさつ



2025年4月1日より、くらた病院透析室室長に就任いたしました、医師の鈴木 将太と申します。

私は横浜市出身で、2010年に島根大学医学部を卒業。済生会横浜市南部分院で初期臨床研修を行いました。

研修終了後は横浜市立大学の腎臓高血圧内科に入学し同院に進学し博士号を取得し卒業後は、横浜市立大学附属市民総合医療センターに就任し、昨年度まで勤務しておりました。この間、高血圧、慢性腎臓病、透析医療に従事しておりました。内科的な病棟管理はもちろんですが、これまで内シャント手術、カフ型（長期留置型）カテーテル留置術、シャントPTAなどのバスキュラーアクセス関連の手術も多く経験してきましたので、それらを活かしていきたいと気持ちを引き締めています。

現在、日本では高齢化によって慢性腎臓病患者さんは成人の8人に1人まで増加したとの推計もあり新たな国民病とも言われています。これに伴って透析患者さんも年々増加しています。透析患者さん自身の高齢化も問題となっております。私自身、ここ数年は特に透析導入・維持透析の患者さんの両方で高齢化が進んでいることを肌で実感していました。

「存じの通り、そういった患者さんは多様な合併症を有するため入院が長期化しやすく、その結果として活動性・認知機能・栄養状態が悪化して、元々自立されていた方でも介護が必要になる、といったことを多く経験しました。そういった患者さんたちの苦痛をなるべく和らげつつ、その方が自分らしい生活を送っていただけるような医療を提供する必要があると私は考えております。くらた病院透析室室長就任にあたり、改めて地域の方々にご貢献できるような努めを参ります。

またそのためには、医師のみでなく複数の職種が協力、連携することが不可欠です。

スタッフの方々とよくコミュニケーションを取り、みなさんと協力して患者さんの生活に寄り添った全人的な医療を提供できるよう精進して参りますので、よろしくご厚い申し上げます。

くらた病院 透析室室長 鈴木 将太