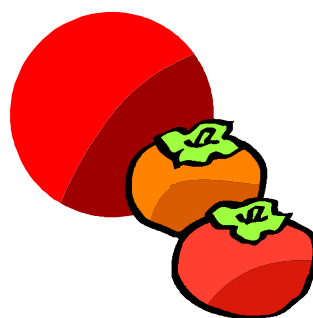


広報ちゅうざん

11月号

2004.11.1発行



11月号 目次

巻頭の挨拶 (2頁)

平成16年9月の入退院状況 (3頁)

老化防止～痴呆が心配な人～ (3～4頁)

インフルエンザの予防 (5頁)

第10回院内研究発表会 (6頁)

「 木ぬ 葉とうん 笑ゆん 」
 キ-ヌ ファートウン ワラユル

ちゅうざん病院 理事長/院長 今村義典

病院の機能分化が進む中、当院はリハビリテーション医療に取り組んでいます。リハビリテーション治療を目的に入院してこられた時点から障害が高度で、機能の回復に限界があり、日常生活も全介助が予測され、治療のゴール設定が困難な患者さんは決して少なくありません。回復期リハビリテーション病棟で積極的に治療を行っても、在宅が困難であったり、医療的処置が必要であると慢性期療養目的の療養型病棟に移る事になります。

療養病棟に入院している患者さんの中には、殆ど反応なく食事や水分はチューブで入れられている（経管栄養）の方も何人もいます。毎日、回診しながら人の声や周囲の音が分かっているのかなと思いつつも、体の一部を軽くたたきながら声かけをしていると、時には表情の反応が見えたりして、この患者さんは分かってきたのかと、僅かな回復に驚くことがあります。長期入院が問題にされていますが、限界と思っても、自分たちが関わっている間は回復の努力が必要だと感じる瞬間です。

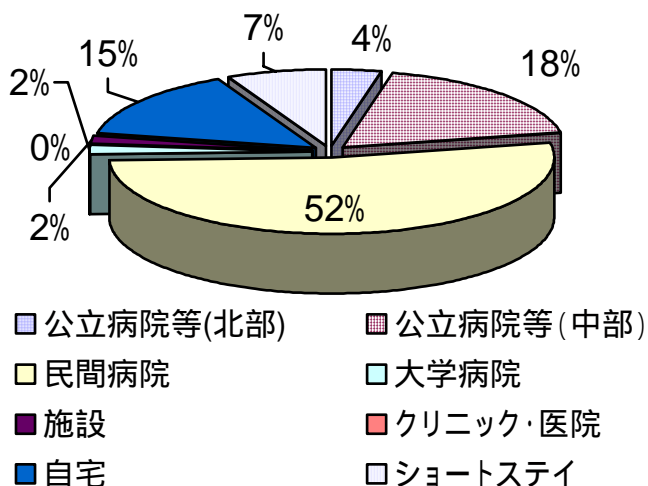
重度の障害者が、コミュニケーションをどのように感じる事が出来るのかと思ひ、最近ヘレン・ケラー女史の自伝「奇跡の人」を改めて読みなおしてみました。映画等でも扱われた有名なシーンである指文字で書いた「w - a - t - e - r」が「水」という物質を指し、それが存在する世の中を理解できた瞬間の感動を、「まるで忘れていたことをぼんやりと思い出したかのような感覚に襲われ、感激に打ち震えながら、頭の中が徐々にはっきりしていく。ことばの神秘の扉が開かれ、魂が目覚め、光と希望と喜びを感じた」と三重苦の動物的感情のままの少女に「生きた言葉」が人間の魂を呼び起こした瞬間を感動的に表現しています。その後の、人生は「障害は不便であるが、不幸ではない」と言いきる生き方で人々を勇気付けました。

当院の若い職員には、感性の非常に高い人もいます。感性を研ぎ澄まして、慢性期で寝たきりの状態に変化のないように見える患者さんでも「生きた言葉」をかけ、僅かな表情や息遣い等の変化を捉え支える気持ちが大切です。

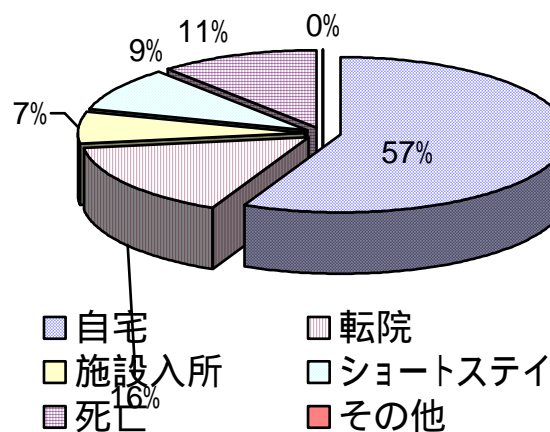
木の葉が風に揺れても笑い転げるような若い時期の強い感受性が常に医療職には必要かと思ひます。若くない職員も感性を磨くことで、呆けの予防になるかもしれません。

【平成16年9月入退院状況】

【入院患者数：55名】



【退院者数：44名】



老化予防～痴呆が心配な人～

次の項目であてはまるようなことはないでしょうか？

物忘れが激しい 言葉が出てこない 注意力が続かない

段取りが悪い 一度に2つのことができない 予定が立てられない

痴呆にならないために・・・

痴呆になりかけた時に低下する3つの能力を鍛えましょう

エピソード記憶

過去に体験したことを覚えているかどうかという記憶力。記憶や学習をつかさどる脳の海馬の機能を高めることが大事です。

注意分割力

2つのことを行うときに同時に気を配る能力。脳の前頭葉の機能を高めることが大事です。

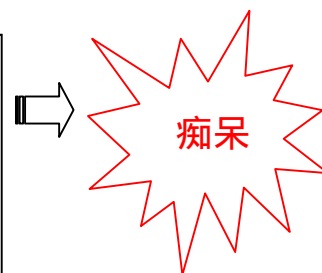
計画力(思考力)

物事の手順を考える能力。注意分割と同じく、脳の前頭葉の機能を高めることが大事です。



| | |
|-----|----------|
| 海馬 | エピソード記憶 |
| 前頭葉 | 注意分割 |
| 前頭葉 | 計画力(思考力) |

低下すると



体の老化だけでなく、脳の老化もご自身で防いでいくことが重要です。

人と話す

人と話をするときには、「聞く」「理解する」「判断する」「話す」など、いくつもの注意をはらっています。5～6人のグループで話し合うことによって、「**注意分割力**」を鍛えることができます。

二つの料理を同時に作る

二つの料理を同時に作るためには、手順を考えたり、一度に二つの作業を並行してすすめる必要があります。「**計画力(思考力)**」や「**注意分割力**」を鍛えることができます。

一日前の日記を書く

日記を書く為に、昨日あったことを思い出そうとしたり、自分の行動を忘れないように意識します。「いつ、どこで、何をしたか」という「**エピソード記憶**」を鍛えることができます。

旅行のプランを立てる

旅行の企画をたてて、実行に移す為には「**計画力**」「**思考力**」を使います。グループで話し合いながら計画を立てると「**注意分割力**」を鍛えることができます。

散歩やウォーキング

有酸素運動を習慣化すると、脳の前頭葉や海馬の血流と代謝が良くなります。脳の働きが活発になるので「**記憶力**」や「**注意力**」が向上します。

リハビリテーション部 作業療法士 伊波 早苗

インフルエンザ予防について

予防の基本は、流行前にワクチン接種を受けることで一般的な方法になりつつあります。インフルエンザは、インフルエンザにかかった人の咳(せき)、くしゃみ、つばなどの飛沫と共に放出されたウイルスを、鼻腔や気管など気道に吸入することによって感染します(飛沫感染)。

【日常生活での予防】

1. 栄養と休養を十分取る



体力をつけ、抵抗力を高めることで感染しにくくなります。

2. 人ごみを避ける



病原体であるウイルスを寄せ付けないようにしましょう。

3. 適度な温度、湿度を保つ



ウイルスは低温、低湿を好み、乾燥しているとウイルスが長時間空中を漂っています。加湿器などで室内の適度な湿度を保ちましょう。

4. 外出後の手洗いとうがいの励行



手洗いは接触による感染を、うがいはのどの乾燥を防ぎます。

5. マスクを着用する



ハイリスク群などどうしても予防が必要な方は厚手のマスクを着用しましょう。罹患した人では、咳やくしゃみの飛沫から他人に感染するのを防ぐ効果もあります。

Q インフルエンザのワクチンはいつごろ接種するのが効果的でしょうか

インフルエンザワクチンは接種してから実際に効果を発揮するまでに約2週間かかります。ワクチンには2回接種と1回接種(中学生以上は1回でもよい)があり、2回接種する場合は2回目は1回目から1~4週間あけて接種します。流行期間が12~3月ですから、11月中旬頃までには接種を終えておくことより効果的でしょう。

▼ワクチン接種のタイムスケジュール



第10回院内研究発表会

～ テーマ リハビリテーション医療における癒し ～

去った平成 16 年 10 月 10 日（日）に、第 10 回院内研究発表会が行われました。各部署より 18 演目の発表があり、フロアーからは活発な意見が多く聞かれました。4A 病棟の「**介護療養型施設職員に対するコミュニケーションの意識調査**」がいちばん良かった発表であったというアンケートの集計結果より、患者様やご家族の方々とスタッフの対話の重要性について再認識しました。これからも、よりよい支援のためにつねに問題意識を持って業務に励んでいきましょう。

教育委員会より



来年度移設予定の新病院について、会長による特別講話も行われました。
発表者のみなさまおつかれさまでした。