

# 広報ちゅうざん

**5月号**

2007年5月1日発行



## 5月号 目次

巻頭の挨拶(2頁)

五十肩について(3項)

Nutrition Support～もやし～(4頁)

退院前訪問について(5頁)

平成19年3月の入退院状況(6頁)

# リハビリとチーム医療

ちゅうざん病院 理事長／院長 今村 義典

新年度が始まり、新人職員も入職1ヶ月が過ぎ、あわただしさのうちに、次第に仕事に慣れてきた頃かと思えます。緊張感から気が緩むと我慢していたストレスが身体の中で頭をもたげ「五月病」と呼ばれる身体の不調が出て来ることがありますので、心身のアクセルとブレーキを上手に使って走りましょう。

新人職員にとって実習の経験との違いは、治療の一端を任された患者さんに対する責任の重さです。医療の厳しさは大きなストレスに感じます。教科書の知識から、患者さんを前にして、改めて臨床の難しさを痛感する時期でもあります。解決策の一つは、難問を解決できる知識を広げることです。自分で調べる習慣を付けることが基本なので、図書室も充実していく予定です。

また、「三人寄れば文殊の知恵」と言われる様に、同じ仕事をしている仲間は大抵同じ疑問にぶつかるもので仲間に遠慮せずに聞き合うことです。チーム医療の良さは、誰かが良い知恵を教えてください。大切なことは、この厳しさをフレッシュな時期に受け止め、こまめに解決する習慣に慣れることです。曖昧に誤魔化す習慣が付いてしまうと、生涯そのような生き方が平気になってしまい患者さんに迷惑をかけるうえ、医療者としての成長も芳しくありません。

しかし、医療は「医学知識」だけが優れていても良い医療者にはなれません。日頃、回診をしながら患者さんを前にしてスタッフに経過を聞くと「この患者さんは認知症（痴呆）があるので限界です。」「訓練拒否が強く出来ません。」「意欲がなく無理です。」「膝を痛がるので立たせるのは無理です、とても歩行訓練など出来ません。」と否定的ことを平気で言う人が居ます。聞いて唾然とし、遂、これが医療者の言葉かと腹立たしくなり声を荒げることもあります。一緒に聞いている患者さんの表情にもがっかりしたような変化が見られ、本当に無理なのはどちらかね？と聞き直したくなることもあります。基本的に「医学知識」の不足と「医療人」としての成長の未熟さから出る言葉だと思ふことがあり気を付けないといけないと思えます。

リハビリテーション医療は、「障害の医学」といわれる様に、最初から日常生活に困難を起したため、リハビリ治療目的で入院してきているのです。入院時の評価で、既に様々な限界は明らかになっていますが「何が出来るか」を評価し、何らかの挑戦を患者さんと一緒にやるチームが大切だと思います。

「医学の知識」は個人の努力で増やせますが、「医療の心」は、患者さんとチームの協同で鍛えられるのかも知れません。

# 五十肩について

理学療法士：真喜屋賢二

## ○四十肩・五十肩について

四十肩・五十肩（以下五十肩）とは、40歳代から50歳代に見られる肩関節周囲の炎症が原因で起こる疾患です。名前による誤解として、肩こりと性質的に似ているように思われますが、肩こりは筋肉の疲労やこわばりがあるが肩関節は容易に動かすことができます。一方、五十肩は肩から腕にかけて痛みがあり、腕の動きが制限されるといった症状があります。

## ○肩関節について

肩関節は、上腕骨と背中についている肩甲骨のつなぎ目をいいます。この関節は凹凸ではありますが、非常に浅い凹凸であるため、周囲の筋肉で支えられています。周囲の筋肉は総称して回旋腱板と呼ばれています。筋の先は腱となって骨に付着しています。腱は平べったい板のような形をしていることから腱板と呼ばれるそうです。筋肉と腱の動きをよく保つ為に、筋肉の周りには滑液包と呼ばれる袋があり、私達が肩を動かす潤滑油のような働きをしてくれます。骨と骨の間が関節で、それを動かすのが筋肉とすれば、さしずめ腱板は関節のつなぎ目を支える筋肉と言えるでしょう。

この腱板は肩の関節を安定させるために必要ですが、この腱板の炎症が五十肩を引き起こします。特に回旋腱板のひとつの棘上筋は、腕を持ち上げる度に上腕骨と肩甲骨の突起部である肩峰の間に挟まれるため、腱板を痛め炎症を起こします。この五十肩が進行すると、腱板の炎症が滑液包や関節内部まで波及してきます。

## ○四十肩・五十肩の予防

五十肩は、通常肉体労働の肩に多く見られる疾患のように思われがちですが、実際には長時間家事をしたり、デスクワークなどで座って仕事をする方に多く見られる傾向にあります。

肩関節は身体にある関節の中で最も動く範囲が広い関節です。しかしデスクワークなどにより一定の方向への動きだけだと肩関節を構成する筋肉や腱板に負担をかけます。腱板は繊維組織という細胞からできていますが、この組織は40～50歳台から弱ってくると言われています。そして、血管も少ない部位なので、傷つくと修復されにくく炎症を起こしやすくなります。

日頃から、仕事をしている合間に、肩関節のあらゆる方向に動かして上げる事が五十肩の予防となります。

## ○予防をするうえでの方法

- ①耳まで腕がつくように(万歳するように)両腕を上げます。
- ②肘を軽く曲げて脇を広げて円を描くようにぐるぐる回します。
- ③肘を曲げて、「前ならえ」するような姿勢を取り、上腕を脇に挟んだまま手を広げたり閉じたりします。
- ④背中に両手を組んで、組んだ手を背中に沿って頭に近づけます。
- ⑤体操の深呼吸をするように両腕を高く上げます。仕事の合間に是非行って見てください。

※ちゅうざん病院パンフレット参照

# Nutrition Support

～ちょっとお話～

## 5月 もやし

栄養部



もやしは、1袋（250g）が35～40kcalと超低エネルギーにもかかわらず栄養バランスがよいのが特徴。野菜としては比較的たんぱく質が多く、発芽によって豆にはないビタミンCが加わります。つまり、豆と野菜の栄養をあわせ持っているのです。また、家計のピンチヒッターになってくれる安さも魅力。火を入れすぎるとかさが減ってしまうので、歯ごたえを残す程度の短時間調理がおすすめです。残暑に負けない体力をつくるには、たんぱく質豊富な豚肉や卵と組み合わせましょう。食欲がない時は、もやしをさっとゆでてポン酢で食べるのもいいですね。

### ☆美容コラム☆

## 水中ウォーキングの美容効果！！

30分ジョギングをしたときのエネルギー消費量が、約185kcal（時速4kcal、20代女性の場合）水中では同じ時間歩いて約360kcalとほぼ倍です。体温より低い30℃前後のプールに入ると体の熱が奪われ、それを取り戻そうと体はエネルギーを燃焼し、陸上よりも体脂肪が燃えやすくなります。水の抵抗と闘う力も必要となり、歩くだけでかなりの運動量に。また浮力によってラクに体を動かせるので腰やひざの負担にならず、無理のない全身運動に。

# 退院前訪問について

リハビリテーション部

## ☆なぜ退院前訪問をするのか

退院前訪問では、もとのように生活することが難しくなってしまった患者様が、快適に自宅での生活を送るために家屋構造やご家族の介護力について相談するために、理学療法士、作業療法士、ケアマネージャーなどがご自宅に訪問します。具体的には、退院後の自宅での生活や活動範囲について話し合ったり、家の中でつまづいたり転んだりしないよう住宅改修について話し合ったりするものです。訪問後、理学療法士や作業療法士は、患者様の機能や能力を最大限に活かせ、且つ在宅生活に合ったリハビリプログラムを立てます。

## ☆利用できるサービスについて

通所サービス、訪問サービス、ベッドや車椅子の貸与、住宅改修など、様々なサービスを受けられます。どんなに設備の行き届いた病院であっても、ほとんどの方が自宅で生活することを望んでいらっしゃると思います。患者様とご家族が仲良く暮らしていくには、公共サービスを利用し、無理のない介護をすることが大切です。当院では、通所・訪問サービスも行っており、退院された後もリハビリの手助けができるような体制を整えています。

## ☆ご家族が考えなければいけないこと

患者様は退院してからも、すぐにもとの生活に戻ることは難しい場合が多いでしょう。患者様自身も、今までと違った生活に戸惑い、憤ることも考えられます。ご家族は、患者様の現状を理解し、ありのままを受け入れることが大切です。退院したからといって、リハビリが終わったわけではありません。自宅での生活そのものがリハビリになります。なんでもやってあげるのではなく、今まで自分でやってきたことは自分でできるようになるよう、サポートすることも大切です。そのために、麻痺などがあっても使いやすい道具や食器を揃えるなどの工夫をする必要があります。

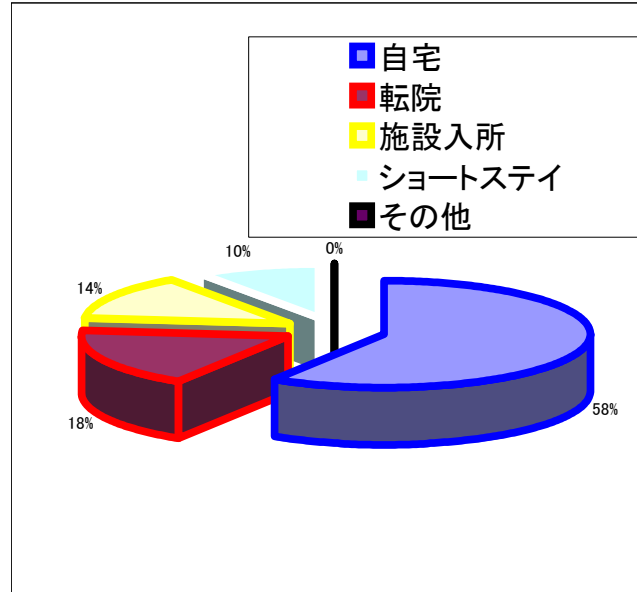
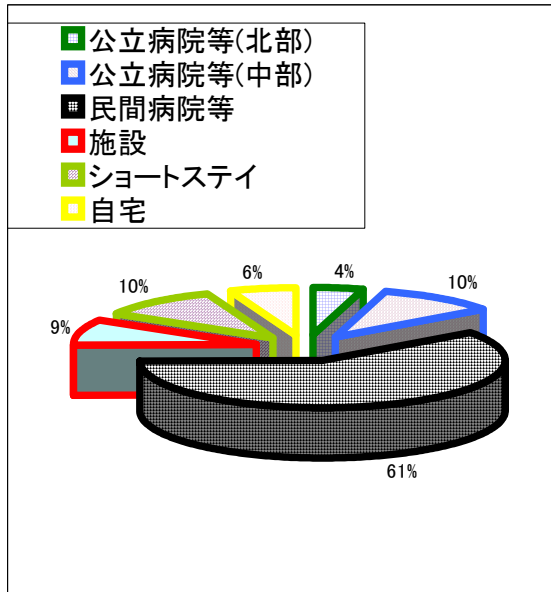
## ☆最後に

理学療法士・作業療法士はリハビリテーションに携わっておりますが、介護の方法や患者様の機能・能力、福祉用具などについてもご説明します。患者様を支援するチームが一丸となって、困ったことやわからないことがあれば相談にのります。ご家族だけで悩みや問題を抱え込まず、一緒に考えていきましょう。

## 【平成18年3月入退院状況】

【入院患者数：67名】

【退院者数：73名】



**ちゅうざん病院**

**〒904-2151 : 沖縄市松本6丁目2番地1号**

**電話 982-1346 FAX 982-1347**

「広報ちゅうざん」編集: 貞松 寿子