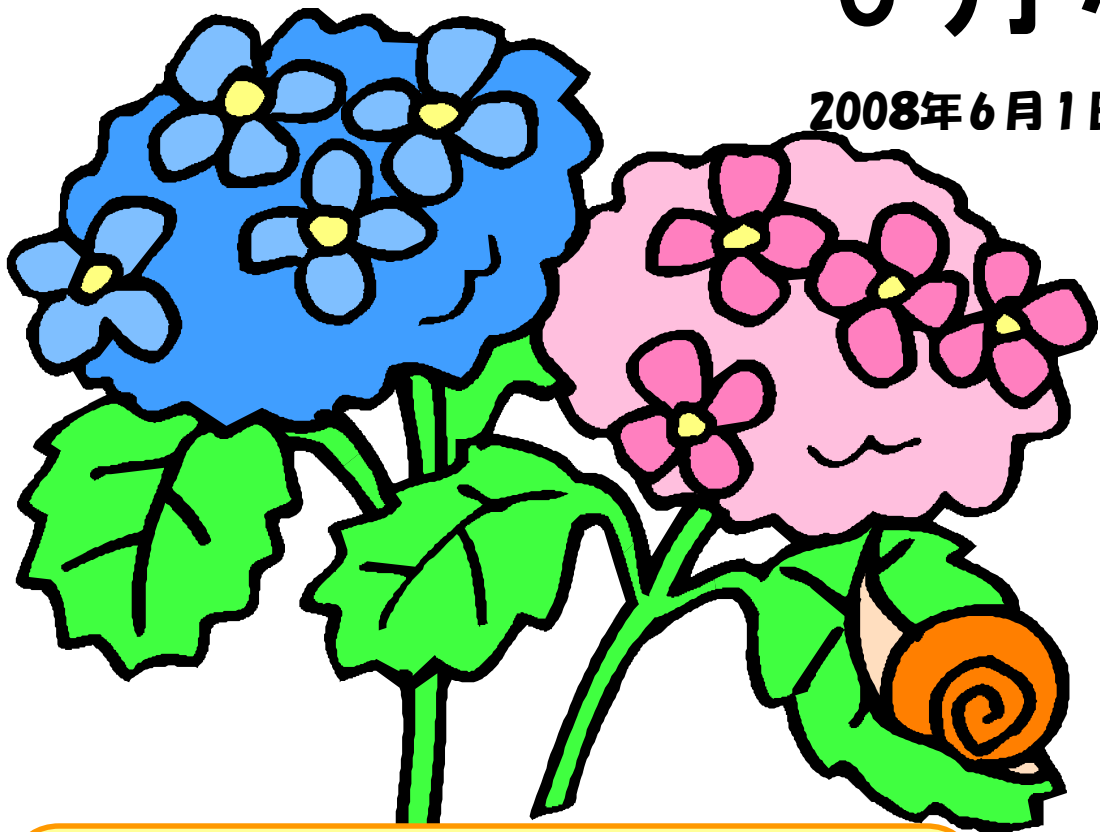


# 広報ちゅうざん

## 6月号

2008年6月1日発行



### 6月号 目次

巻頭の挨拶

脳卒中後にみられる痛みや痺れ（2巻）

片手動作と自助具の活用（3巻）

特集：食中毒を予防しましょう（4巻）

平成20年4月の入退院状況（5巻）

# 脳卒中後にみられる痛みやしびれ

ちゅうざん病院 院長 溝口 照章

麻痺とは異なり、痛みやしびれは、外からは見えないものですから、他の人からもなかなか理解してもらえず、苦労なさっている方も多いと思います。

この原因として、①脳卒中そのものによるもの、②脳卒中による麻痺や筋力低下から二次的に生じるもの、③脳卒中以外の合併症から生じるものがあります。この中で最も多いのが②で、肩手症候群と呼ばれ、発症後約1ヶ月すぎてからみられます。

重度の麻痺の患者さんは、麻痺した側の肩関節の亜脱臼があり痛む範囲も肘や手関節、手指にまで広がり、動かしただきだけでなく、じっとしていても痛みがみられます。麻痺した腕はそのまま肩にぶら下がるような格好になりますので、肩にとって非常に負担になることが一番の原因で、その原因を取り除くことが大切です。

例えば、上を向いた姿勢で寝るときは、麻痺のある側の肩の下に枕を置き、上肢もその枕の上のせて腕や指も少し持ち上げて伸ばした状態にします。

もう一つの枕をお尻の下から大腿部にかけて置き、骨盤を前にだし、足が外側に向かないようにします。ここで大切なことは、たとえ見かけ上が上肢の問題であっても、体幹や下肢の姿勢すべてがそれに影響を与えることです。このことは座つ

ている場合でも同様です。まず、体にあつた車いすやいすに座ることが大切で必要に応じて背もたれやクッションを用います。テーブルの上に手をのせて背筋を伸ばし、股関節が屈曲した姿勢が望ましく、車いすから体が斜めに滑り落ちていくような姿勢は避けなければなりません。上肢の麻痺が強い場合、歩行時にも肩への負担を減らすために、アームスリング(三角巾)などで上肢をつる場合もありますが、固定の時間が長すぎると逆に麻痺の回復を妨げることもあります。足の浮腫とそれに伴う痛みは、特に麻痺が強く歩行が困難な方によくみられるものです。弾性ストッキング、足浴・マッサージ、臥位になるときに麻痺した足を少しあげて寝ることなどにより、軽減効果が期待できます。あまり程度が強いと足の深部の静脈がつまっている可能性もあり、重篤な合併症をひきおこす事もあります。

また、麻痺した手足を長い間、動かさずにいると関節そのものが固まって(拘縮)、痛みを引き起こす原因になりますので、痛みが生じない程度に一日に数回、他動的に動かす必要があります。

さらに痛みやしびれ全般についていえることですが、脳卒中の後に感情の問題として、高い頻度(三〇、四〇%)で、うつ状態が合併することがわかっています。私たちリハビリスタッフは、心のケアも行いながら、すこしでも痛みやしびれを減らす努力をしていますが、長期的な(維持的な)リハビリはご家族の参加(介入)なしでは成立しません。これからも積極的な参加をお願いします。

# 片手動作と自助具の活用

作業療法士 前川友希

高齢者に多いとされている脳卒中による半身麻痺は、近年より中高年代など比較的年齢が若い人にもみられている現状にあります。麻痺の回復に対してのアプローチと併用して私たち作業療法士は片手での動作、たとえば着替えや入浴など両手動作を必要とされる部分を、道具や動作方法を工夫して片手動作が行えるように関わっています。

例をあげると、Tシャツを着るときは、動かしにくい手から通して、次に動くほうの手を通してといった動作方法を患者さんと一緒に練習していきます。入浴時背中が洗えないといった問題に対しては、柄付きブラシやタオルをループ状にするなど、その人に合わせた動作を一緒に考えていきます。

では「ペットボトルやビンのふたがあげきれない」といった問題があるとき、どうやってあげますか？片手であけようとしても、ビンも一緒にくるくる回ってしまい、うまくできない方がほとんどかと思えます。さあ、どうやってあげますか？試してみてください。

## 方法①動作の工夫

①引き出しで挟んで体で押しながらあげる。

\*握力が弱い人は、滑り止めシートを上からかぶせるともつとあげやすくなります。



## 方法②道具を使う方法

②いわゆる自助具を使用して、固定しふたをあげます。

\*その人の持っている能力に応じて、ひとつひとつ対応策を考えていきます。なにか困ったことがあればいつでも担当セラピストに相談してくださいね



# 食中毒を

## 予防しましょう！

栄養課 ブラウン章子

沖縄県内の昨年の食中毒発生件数は28件、783人でした。

過去10年間では、297件の食中毒が発生しており、原因を食品別にみると不明が55%と最も多いが、原因が分かっている食品の中では魚介類やその他の加工品が21%も多い。次いで弁当のおかずなどが14%、肉類やその他の加工品が6%とつづいたと沖縄県薬務衛生課より報告されています。

これから梅雨に入り、暑い日が続きますので、食中毒に注意していきましょう。



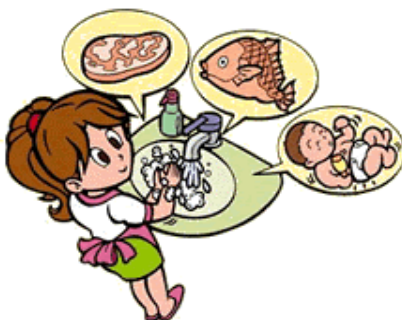
### 食中毒予防の3原則

- ① 清潔・食中毒の原因となる菌等をつけない。
- ② 迅速・食中毒の原因となる菌などを増やさない。
- ③ 加熱または調理・食中毒の原因となる菌等を加熱等をやっつける。

### ☆家庭での食中毒のポイント☆

- ① 調理前、食事をする前には手を洗いましょう！

- ② 肉、魚、野菜などの生鮮食品は新鮮な物を購入しましょう。



表示のある食品は、消費期限などを確認し、購入しましょう。

③ 冷蔵や冷凍の必要な食品は、持ち帰ったら、すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れます。

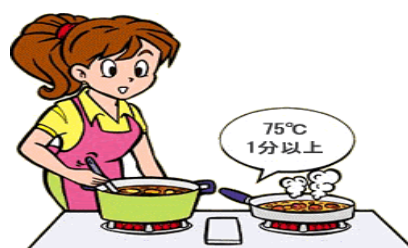


④ 料理に使う分だけ解凍し、解凍が終わったらすぐ調理しましょう。

解凍した食品をやっぱり使わないからといって、冷凍や解凍を繰り返すのは、食中毒菌が繁殖する場合があります。



⑤ 加熱して調理する食品は十分に加熱しましょう。加熱を十分に行うことで、もし、食中毒菌がいたとしても殺すことができます。めやすは、中心部の温度が75度で1分間以上加熱することです。



⑥ 調理前の食品や、調理後の食品は、室温に長く放置してはいけません。

例えば0-15℃は室温でも15分〜20分で2倍に増えます。

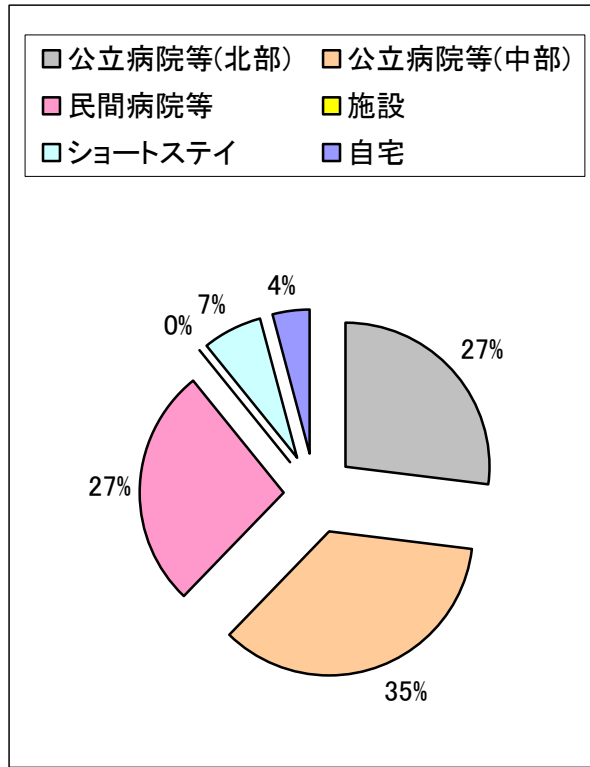
⑦ 時間が立ち過ぎたら、思い切って捨てましょう。



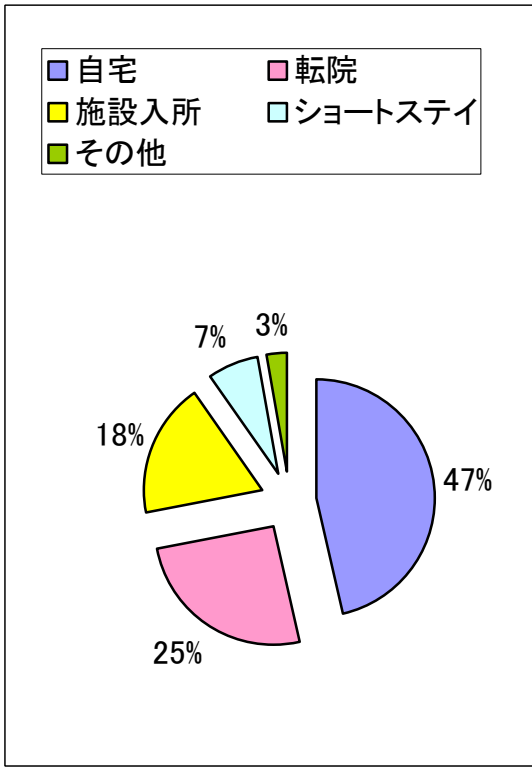


【平成二十年四月入退院状況】

入院患者数七十六名



退院患者数七十一名



今月の行事

6月28日(土曜日)午後2時より

家族会による交流会と年間行事について

編集者からひとこと

沖縄も梅雨入りし、紫外線対策が必要になってきましたね。曇りの日も結構な量の紫外線が降り注いでいることはすでに知っている方は多いかと思います。沖縄は顔面などにできる皮膚ガンが他府県に比べると約2倍多いとされているそうですよ。普段から帽子・サングラス・日焼け止めなど肌を守るよう、気をつけて行きましょう♪

ちゅうざん病院  
 904 - 2151  
 沖縄市松本6丁目2番地1号  
 TEL982-1346  
 FAX982-1347  
 「広報ちゅうざん」  
 編集:前川友希