

広報ちゅうざん

干支のイラスト年賀状素材



1月号

2007.1.1 発行

1月号 目次

- 巻頭の挨拶(2頁)
- 訪問リハの紹介(3頁)
- 糖尿病と運動療法(4頁)
- 鍋料理について(5~6頁)
- 平成18年11月の入退院状況(6頁)

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

平成十九年、年始にあたって

ちゅうざん病院 理事長／院長 今村義典

新年明けましておめでとう御座います。

年頭にあたり、皆様の御健勝と御多幸を心よりお祈り申し上げます。

平成十九年亥年が、どのような年になるのか楽しみにです。新病院になり10ヶ月が過ぎました。素晴らしい広い施設と多くのスタッフと共にリハビリテーション医療の提供に猪突猛進と行きたいところです。

年の始めにあたり、この変革の厳しい医療情勢の中では、医療、福祉、保健、地域社会のことなど、医療者として今後どのように支えることが出来るのかを大局的に考えなければなりません。

「風水」という言葉が古来よりあります。今でも家を建てたり、何かの行事の際に気にする人がいます。自然と調和するための長年の経験から生まれた知恵だと思います。古代中国の春秋戦国時代に特に発達したようでありますので、変革の激しい時代に物事を考える知恵になるのかもしれませんが。現在の変革の時代にも、「水の流れ」をみ、「風の流れ」を読むことの意味を感じることがあります。いわゆる、情報の収集、分析、予測と対策であります。

情報は、患者さんの言葉や意見、研究会や学会などの知識、国や自治体の施策、海外の福祉国家の歴史的変遷など身の回りから世界的規模（グローバル）の範囲で情報過多が日常化しているのが現代社会であります。何でも聞いたことがある。知っている積もり、だから安心し無関心化し自分の問題として考えようとしなくなっていくのが情報過多の欠点かもしれません。

昨年までの患者さんからの投書される意見等を省みて、今年は、患者さんの意見を大切な情報として、日常の接遇から療養生活、治療の質の向上と身近な問題を適切に解決していくことが必要かと考えています。難しいことではありませんが、また簡単なことでもない日常の情報を大切に積み上げていくことが質の良い病院を育てていくのに大切なことだと思いますので、皆さんよろしくお祈りいたします。



訪問リハビリテーションのご紹介

退院を前に・・・不安なことはありませんか？

訪問リハビリテーション担当 作業療法士 照屋 若夏

「入院中は毎日リハビリがあって、色々やってもらえる。身の回りのこともお願いすればやってもらえるし・・・」という介助による受身の生活を送っていませんか？

毎日リハビリ、リハビリの生活から、やっと向かえた退院の日。しかし、実際に自宅での生活が始まってみると・・・

- 病院では上手にできたのに、環境が変わってしまって家ではうまくできない。
- 実際、退院してみると自分でやらなければいけないことが多くて困っている。
- 家族に頼みたいけど、看護師さんみたいに上手じゃないし・・・家族の介護疲れも心配。
- リハビリを継続してやっていきたいけど、病院になかなか通えない。

などなど、身体に不自由を感じると、退院して初めてぶつかる困難もあると思います。

そんな方々を支援するために、ちゅうざん病院では 訪問リハビリテーションがあります。自宅でも安心して快適な生活を送ってもらうため、

- ① 道具や住宅の工夫とその使用方法の指導、介助方法の指導(家族指導)
- ② 身の回り動作や家事動作などの指導、道具の工夫
- ③ 心と身体の機能改善、摂食・嚥下の練習、言葉の練習
- ④ 趣味や生活の新しい楽しみの提供、社会参加のための架け橋

などなど様々な支援をしていきます。

当院から退院される方については、入院のリハビリ担当と情報交換しながら退院後の状況を把握し、迅速に対応できるよう動いています。

その人らしい生活を一緒に考える専門職として、訪問リハビリスタッフは現在 理学療法士 2 名 作業療法士 2 名 言語聴覚士 1 名 がおります。

* 詳しくは訪問リハビリスタッフもしくは入院リハビリ担当や、医療相談室スタッフへお尋ねください。



糖尿病と運動療法について

リハビリテーション課 理学療法士 真喜屋賢二

○ 糖尿病の原因

糖尿病の大きな原因、それはインスリンの不足です。私たちが主食としている米、パン、麺類などに含まれている炭水化物の多くはブドウ糖ですが、これは人間が生きていくために欠かすことのできないエネルギー源とされています。腸から吸収され、血液中に溶けたブドウ糖(血糖)は、インスリンというホルモンの働きにより、脳や筋肉などに送り込まれます。運ばれたブドウ糖が燃える事により、私たちは体を動かす事ができるのです。ところが、糖尿病になるとインスリンの量が不足し、ブドウ糖が必要なところに送られず、血液に溜まってしまいます。その結果、血糖が上がっても脳や筋肉などでもえるブドウ糖が少ないわけですから、エネルギー不足となり、血糖中にあふれたブドウ糖自体も体にさまざまな悪影響を及ぼします。

○ インスリン低下の原因

糖尿病には大きく二つのタイプがあります。

- * インスリン依存型糖尿病：先天性やウイルス感染などにより、インスリンを分泌することが出来なくなるために起こるもの。小児や若年層が多く発症する糖尿病で治療の際にはインスリン注射が必要。
- * インスリン非依存型糖尿病：食べ過ぎや運動不足、肥満、ストレスなどが大きな原因。糖尿病患者の多くがこのタイプに当てはまります。また遺伝にも大きな原因とされています。

○ 良い運動

1. 運動療法をはじめる前に

運動療法を開始する前に、必ず主治医によるメディカルチェックが必要です。また運動中に息苦しさや眩暈、痛み、疲労感を過度に感じる、血糖値があまりにも高い、などのときは主治医に相談してください。

2. どんな運動をすればよいか

まず歩いてみましょう。1回 20~80分、1日 1~2回、階段の駆け上がりや、急な坂道は避けて、なるべく平坦な道で始めるのがコツです。歩行のほか、サイクリング、ジョギング、水泳などの有酸素運動は、体の中で糖質の利用を良くしますので最適とされています。運動療法は続けることが何より大切です。まず運動する時間を次第に延ばし、次に同じ時間でこなす運動の強さを増していくようにするとよいでしょう。

3. 運動の量、いつ、何分くらいすればよいか

- * 強さ：歩行を例にとると、会話ができる程度の強さが適当とされています。運動の強さを知る一つの方法は、脈拍数を測ることです。1分間に 100~120 回前後から始め、最大心拍数(210 から自分の年齢を引いたもの)までを目安に、朝夕 2 回を目標にするとよいでしょう。
- * いつ：食後 40 分~80 分してから始めるのが理想的とされています。朝食前の運動は低血糖症になりやすく、眩暈や体のだるさを引き起こします。
- * 何分：週に 3 日、できれば毎日 20 分~40 分程度行なえば効果が期待できるとされています。

※「糖尿病総合相談 糖尿病なんでも相談室」引用

鍋料理について

二階 B 病棟 看護師 西野 純栄

鍋料理の歴史は、世界大百科事典によると「実質的には、かなり古くから行われていたと考えられるが、文献上では江戸後期ごろから見られるようになる」と、あります。

いずれにしても、私たちが生まれるずっと前から多くの人たちに愛されてきたということが分かります。

鍋料理には、皆の心や体を温かくする効果があります。そのため、寒い冬にはもってこいの食べ物です。あるテレビ番組で「普段は夕食のときにまったく会話のない家族が、夕飯を鍋料理にしてみたら会話が弾んだ」と、言っていたのをみたことがあります。皆で一つの鍋から食べるので、きっと、皆の心も一つになるのでしょう。

また、鍋料理には、色々な種類ありますが、野菜の栄養分を逃がさずに料理ができるため、体にとってもいいのが「水炊き」らしいです。

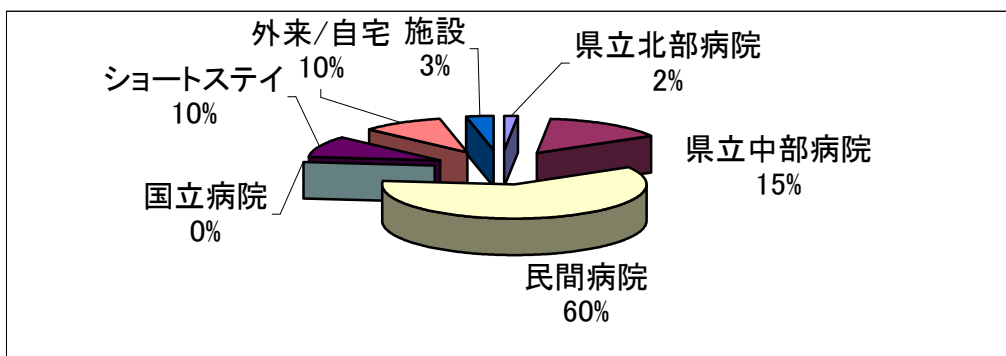
「鍋奉行」などという言葉もあります。これは、皆で鍋料理を作る時にその場を仕切る人のことをいいます。その他の人は、その人の意見に従って食べることが多いです。このように、皆で鍋料理を食べると性格も現れてくるので、今まで以上に友達や家族の事を知るいい機会なると思います。余り仲が良くない人とも、仲良くなる絶好のチャンスです。

また、鍋焼きうどんなど1人でたべられるものもあるので、1人きりのときにも温かくなります。これからは寒い時期がはずきますが、鍋料理をつつきながら寒さを乗り切りましょう。もちろん、いくら鍋料理が良いとはいえ、暴飲暴食にはご注意を！

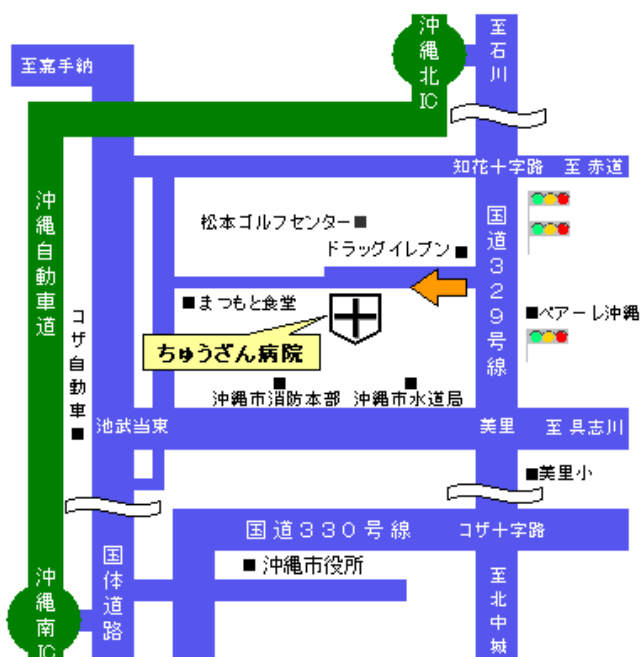
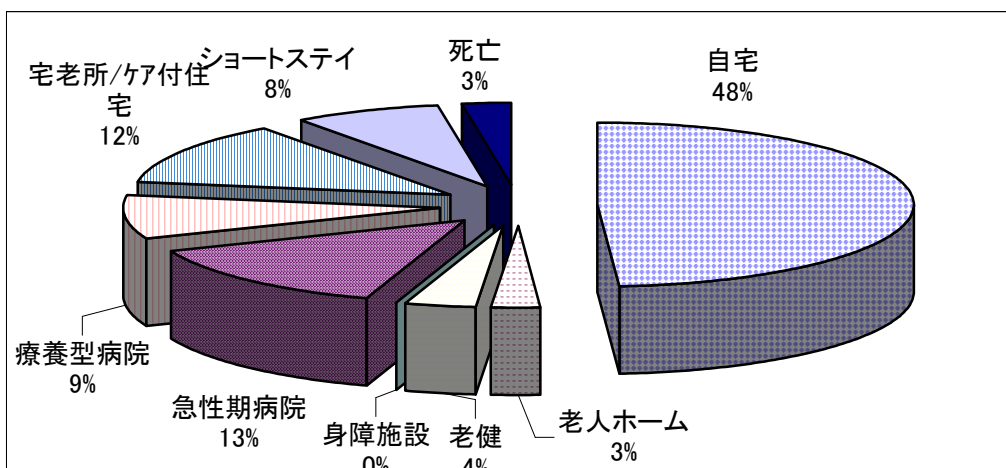


【平成 18 年 1 1 月 入退院状況】

【入院患者数:60 名】



【退院者数 : 81 名】



広報ちゅうざん
 (2007 年 1 第号)
 発行:ちゅうざん病院
 広報委員 編集:真喜屋 賢二

