

広報ちゅうざん

8月号

平成22年8月1日発行



もくじ

笑い と 医療 について

二ページ

褥瘡 について

三ページ

家族会活動

四ページ

ちよつと小話・コラム

五ページ

平成二二年六月入退院状況

六ページ

特別講演 「笑い」と医療」について

理事長・院長 今村 義典

院内研究会が八月二十九日（日曜日）午前、五階ホールで開催されます。今年は、次のような特別講演を計画しました。

「よく笑う人はなぜ健康なのか」という本を日本経済新聞出版社から著しました、日本笑い学会理事・北海道支部長・国立函館病院副院長の伊藤一輔先生に依頼しました。

著書の一部を紹介しますと、笑いの健康効果の例として、リハビリテーションについては、笑いや涙は、自分の置かれている状況（障害）を受け止める過程において、重要な意味を持っている。

笑い、そして泣くことは、人の心や身体の痛みを和らげ、怒りや恐怖や不安を和らげ、生活への意欲を取り戻す力になります。

また、片麻痺により筋緊張が増強しているような場合でも、楽しい笑いは筋肉に良い影響を与えます。笑った後に筋弛緩がみられたり、爆笑や哄笑をすると自然に手足が動き、思わぬリハビリテーション効果が得られる場合もあります。また、気分が落ち込んでつらい時に家族や医療関係者の笑顔が、どれだけ患者さんにとって励ましになるかという事などが述べられています。

また、専門の循環器内科・循環器心身医学等の立場から、笑いによる健康寿命、ストレスと心臓病、免疫効果とアトピー、脳の活性化と認知症、糖尿病と血糖降下等について、笑ってこんなに人間の体は反応するものかと、大いに笑って泣いて、健康になるうというような、「ナルホド」と日常生活の中で参考になる楽しい話が盛りだくさんでした。

リハビリ治療では、患者さんの機能の回復や疼痛の管理、そして心理的サポートなど心身の治療のみでなく「全人間的な回復」を目的とする広い視野と柔軟な心で対応することの大切さを心がけていても、なかなか思うようにいかないものがあります。

しかし、この笑いの効果は、日常の業務において誰でもが簡単に実践できる方法の一つではないかと考え、リハビリ専門治療以外の視点からみることも大切だと考え企画しました。

メンタルヘルスクエアなどとストレスの多い時代に、笑いを意識し、楽しく仕事をすることで健康で幸せになれることは、治療ばかりでなく日常生活においても有意義なことと思います。

健康な毎日を送るために、病気の予防や社会のために「笑い」を活用したいものです。

褥瘡について

褥瘡委員 金城 愛

褥瘡をご存知ですか？

褥瘡とは床ずれとも呼ばれ、体重の集中する骨と寝具に挟まれた皮膚組織が圧迫され、血の流れが悪くなり皮膚やその下にある組織が死んでしまうことを言います。

私達は普段寝返りが出来ませんが、脳血管疾患、脊髄損傷などによる麻痺のために、痛みなどの知覚が低下していることや、自力で体位変換などができないことで発生しやすくなります。また栄養状態の低下は体重減少を招くと同時に骨が突出し、さらに危険となります。長期間ベッドに寝ている患者様や車椅子を利用している患者様に多くみられます。

私達、褥瘡委員会は各週の水曜日、活動を行っています。核病棟の褥瘡のある患者様や、手術後の創部がある患者様を回診し、行っている処置が適切かどうか、看護師の処置の手技確認、勉強会を行い知識の共有・向上を図っています。

褥瘡の好発部位は、仙骨(お尻の中心)、坐骨(座った時にあたるお尻の両脇)、大転子(横にあたる腰の部分)などです。一般的な治療は清潔を保つこと、除圧です。病棟では体圧分散用具(エアーマット、キュービークッションなど)の使用、時間毎の体位変換を行い、褥瘡予防に努めています。創が深くなったら軟膏の使用や外科的処置になります。

在宅療養中に患者様で皮膚の赤みがひかない、傷が治りにくいなどの症状がありましたら、医療従事者に相談をお願いします。早期発見、早期対応が大事です。今後も院内褥瘡0(ゼロ)を目指し、活動を続けていきたいと思えます。

家族会活動

リハビリテーション部 武富新太郎

家族会とは

患者様や、その御家族を交えての勉強会などの主催・行事などの企画・案内を行います。

第一回交流会(介護保険制度と当院における流れ)

六月二十六日に第一回家族会交流会を行いました。介護保険についての説明や、当院における入院から退院までの流れ、各職種(理学療法士・作業療法士・言語聴覚士)、訪問リハビリや通所リハビリとはどのようなものなのか。などの説明を行い、多くのご家族、患者様自身に参加いただき好評の声をたくさんいただきました。



第二回交流会のお知らせ

第二回家族会交流会は「栄養指導」を九月に予定しています。主にとろみ食や刻み食の調理法、糖尿病や高血圧食などのカロリー計算などの指導を計画しています。

家族会年間行事

6月	第一回交流会	「介護保険や当院リハビリ体系についての説明会」
9月	第二回交流会	「栄養指導」
10月	第三回交流会	10月2日「野外活動:沖縄市の福祉まつり」 10月31日「ちゅうざん祭り」
1月	第四回交流会	「起居・移乗動作の介助指導」

〜ちゅうごんと小話〜

ちゅうごん病院 栄養部

○青梗菜について

日常的に使っている野菜の中でもっとも低エネルギーなのが青梗菜。一株(120g)のエネルギーは9キロカロリーしかありません。しかも茎の部分は加熱してもあまりかさが減らないので、ダイエット中の食事にポリウムを出すのにピッタリな青菜です。

栄養面でもカロテン、ビタミンC、カルシウムを含む優等生。青菜が少なくなる夏場こそ青梗菜の出番です。

疲労回復ビタミンと呼ばれるB1を多く含む豚肉と組み合わせると夏バテを予防しましょう。

青梗菜+たんぱく質の組み合わせは、青梗菜に含まれるカルシウムの吸収率をアップさせ、骨粗鬆症予防にも効果的です。



○栄養たっぷり！胃に優しい野菜スープ

家庭料理の基本として、『一汁三菜(いちじゅうさんさい)』という配膳法があります。ご飯に汁物、おかず3品(主菜1品、副菜2品)という構成です。ところが忙しくて「一汁三菜作るなんてとてもとても」という時もあると思います。そんな場合におすすめしたいのが、『野菜スープ』です。野菜のうまみをギュッと凝縮させたスープで不足しがちな栄養がとれますよ。

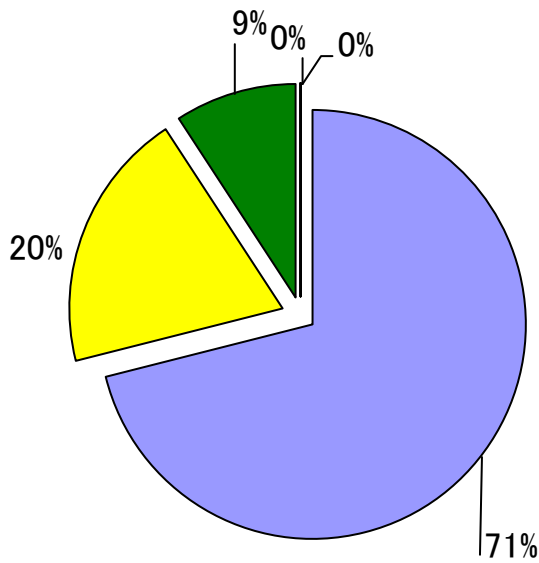
*食材：大根(葉付のもの)1/2本、にんじん1本、たまねぎ1/2ヶ

【1】大根は1cm厚さのいちよう切り。葉はよく洗ってざく切りにする。にんじんは小さめの乱切りに、たまねぎは薄切りにする。【2】大きめの鍋に水1リットル程度と材料を入れて弱火にかけ、ふたを少しあけて、コトコト煮込む。【3】40〜50分位でほんのり野菜の甘みを感じるスープができあがり。野菜独自の風味がダシになっているので、調味料はいりません。味がもの足りなく感じたら、塩を少々加えても美味しいですよ。

平成22年6月入退院状況

退院患者数88名

- 自宅
- 転院(急性期・療養型)
- 施設入所
- ショートステイ
- その他



入院患者数72名

- 公立病院等(南部)
- 公立病院等(中部)
- 公立病院等(北部)
- 民間病院等
- ショートステイ
- 自宅

