

# ちゅうざん



「ちゅうざん病院」は沖縄市松本にあるリハビリテーション専門病院です

## ちゅうざん病院看護部が新体制になりました

看護部長 浜里まゆみ

令和3年6月1日より看護部長に就任いたしました浜里まゆみと申します。看護部長という大役を引き継ぎ、身の引き締まる思いです。

当院では、「患者さんのための病院、地域に開かれた病院づくり、生涯学習につとめよう」を基本方針としており、看護部では、患者様のためにどうするべきか考えることを第一に「患者様の人生に寄り添うリハビリテーション看護」を提供します。そのためにも、看護師新人教育に力を入れ、安全・安心な医療環境の提供、生活機能の回復とQOLの向上を目指したリハビリテーション看護の提供を行っていきます。

昨年よりコロナ禍で、患者様・ご家族の皆様には大変ご不便をおかけしていますが、チームで患者様を支えています。今後ともよろしくお願ひ申し上げます。



副看護部長 加藤節子

令和3年6月1日より、副看護部長の命を受けました加藤節子と申します。

リハビリテーション病院に勤める私たちの使命は、病気や廃用などにより、一度失われた患者さんの人生(日常)を、リハビリテーション治療・リハビリテーション看護より、再び取り戻すため、常に最善を尽くすことだと思っています。そのためには、一人ひとりのスタッフの知識や技術の向上、そして思いを育てる「教育(共有)」が重要だと考えています。

一人ひとりのスタッフが、患者さんやご家族、先輩、後輩、同僚、他職種など多くの人達との出会いから、自ら患者さんの人生について、共に考え・行動できるスタッフに育ってゆけるよう、豊かな教育(共有)環境づくりに取り組むとともに、私自身もともに成長できるよう努めて参りたいと思ひます。今後とも、ご指導を含め何卒よろしくお願ひ申し上げます。





## ドクターズ・リレーコラム

### 第7回・吉田貞夫

#### 「サルコペニアねえまきらんヨォ！」

サルコペニア(骨格筋減少症)は、加齢や疾患による炎症、栄養不足などで筋肉が減少した状態で、筋力も低下し、歩行や日常生活の動作に支障をきたします。

当院に入院される患者さんは、治療中に筋肉が減少した方や、疾患を発症する以前から、徐々に筋肉が減少していた方が少なくありません。

当院では、インボディという機器を用い、入院時から1か月ごとに筋肉量を測定します。順調に回復する患者さんは、歩行や日常生活動作が改善するとともに、筋肉量も増加します。しかし、筋肉量が増加しない患者さんや、さらに減少する患者さんもいます。食事の栄養が不足していないか、肺炎などの疾患が隠れていないか、医師、看護師、セラピスト、管理栄養士などが意見交換し、改善方法を検討します。

脳卒中や骨折で歩行困難な患者さんでは、サルコペニアの判定に工夫が必要です。SARC-Fという質問表を用いると、病前のサルコペニアの有無を推定できます。SARC-Fは、2013年、セントルイス大学のマルムストロームらによって開発されました。現在いくつかの日本語訳がありますが、私は、数年前、マルムストロームに直接許可を取り、

日本語訳を作成、講演などで紹介してきました。SARC-Fでサルコペニアと判定されると、日常生活動作の改善が得られにくいことがわかりました(図1)。

筋肉量が増えない原因のひとつが、インスリン抵抗性であることもわかりました(図2)。インスリン抵抗性は、糖尿病や生活習慣病になりやすい状態で、食事や運動、薬の調整で改善できる可能性があります。これからも、サルコペニアに負けないケアを目指します。

図1:サルコペニアの有無と日常生活動作の改善

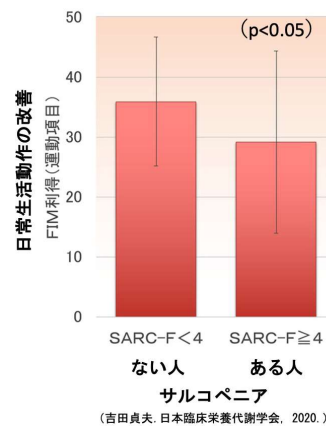
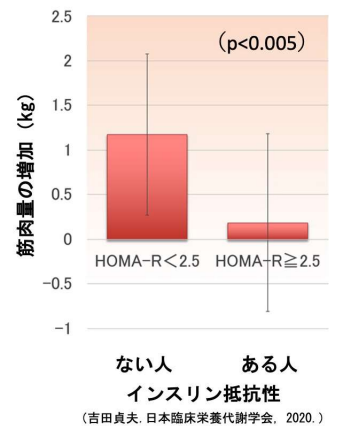


図2:インスリン抵抗性と筋肉量



#### <ドクタープロフィール>

吉田貞夫・よしだ さだお

平成3年 筑波大学医学専門学群卒業

平成9年 筑波大学大学院医学研究科卒業

専門分野:一般内科、臨床栄養学

日本感染症学会認定インфекション・コントロール・ドクター

日本外科学会外科専門医

日本臨床栄養代謝学会指導医



## セラピスト・健康講座

### 作業療法士主任 座覇政成

#### 「その痛み腱鞘炎かも」

日々の生活や仕事のなかで、手首に痛みを感じることはありませんか？それは「腱鞘炎」かもしれません。腱鞘炎とは、筋の両端にある腱が腱鞘という筒に保護されていますが、過度の摩擦で腱鞘に炎症が起きた状態です。

腱鞘炎には大まかに分けて2つあります。①バネ指・屈筋腱炎(指を曲げると伸びにくい)、②ドケルバン病(手の親指におきるもの)があります。原因として、長時

間のパソコン作業、産後のママで長時間抱っこしている、重い荷物をもつ方など、過度に手首を使用することでおこります。

今回は予防として、簡単にできるストレッチを紹介します。ばね指の予防として、手のひらを上に向けた状態で、反対の手指を持ち、下へ反らしていきます。この状態で10秒保持します(写真1)。ドケルバン病の予防としては、手のひらを下に向けて、反対の手で下へ反らし、この状態で10秒保持します(写真2)。





## 教えて管理栄養士さん

管理栄養士 大城くるみ

### 「～肥満について～」

肥満の中には、内臓脂肪型肥満と皮下脂肪型肥満、2つのタイプの肥満があるのをご存知ですか？この2つのタイプ何が問題なのでしょう…？

内臓脂肪型肥満は、糖尿病や高血圧など生活習慣病を引き起こすリスクが高くなり、皮下脂肪型肥満は、膝や腰に負担をかけてしまいます。そのため、食事と運動をバランスよく取り入れ脂肪を減らすことが大切です！

#### ☆食事でのポイント☆

- ・1日3食規則正しく食べること(食事の回数が少ないと過食し太りやすくなります)
- ・よく噛んでゆっくり食べること(食べすぎ防止につながります)
- ・おやつは低カロリーの食品を選ぶこと(低カロリーのゼリーやヨーグルトがおすすめです)

#### ☆運動でのポイント☆

脂肪を効率よく燃焼させるためには有酸素運動(ウォーキング・ジョギング・水泳など)が効果的です。

しかし、運動に無理は禁物です。制限のある方は、セラピスト等に相談してみましょう。

### 内臓脂肪型肥満



りんご型肥満

- ・おなかの内臓周辺に蓄積する
- ・脂肪がつきやすく、減らしやすい
- ・血圧、血糖、コレステロールなどの複数の健康リスクを抱えやすい



### 皮下脂肪型肥満



洋なし型肥満

- ・皮膚と筋肉の間に蓄積する
- ・脂肪がジワジワとつき、減らしにくい
- ・二の腕やお尻、太ももなどに脂肪がつきやすい



## 部署の取り組み紹介

臨床教育研究センター主任研究員 佐藤圭祐

### 「臨床教育研究センターの取り組み」

臨床教育研究センターは令和3年2月に開設された新しい部署です。臨床教育研究センターは当院の職員が専門職として成長するための生涯学習を支援することを第一義とし開設されました。主な業務は業務外の学習機会の提供や研究会議の開催、学会予行会の企画運営、院内図書室の管理運営などがあります。

院内図書は医学系雑誌や看護系雑誌、理学療法ジャーナルや総合リハビリテーション、臨床栄養など多職種を対象としたラインナップになっております。

昨年度はコロナ禍でありながらもオンライン勉強会を11回開催し、参加者の平均は94人と院内勉強会として

は大きな規模で開催することができました。また、掲載論文は筆頭4本、共著2本、学会発表は19件とこれまで同様に学術活動を維持または増加させることができました。

日本では、近年の「働き方改革」などで、業務外の自己研鑽の実施率は減少している報告があります。しかしながら、自己研鑽領域の活動も我々専門職にとっては業務と関連性がある大事な活動と考えています。当院の基本方針の一つである「生涯学習につとめよう」を臨床教育研究センターでは支援できるよう活動を続けます。

研究定例会議の様子





# クローズ・アップ ～<sup>かがや</sup>輝<sup>びと</sup>き人～

今回の「クローズ・アップ～輝き人～」は、理学療法士2年目の友寄理乃さんにお話を伺ってきました。友寄さんは学生時代、当院で臨床実習を行った経験があります。学生時代から常に明るく笑顔で、患者様と向き合っている友寄さん。そのような友寄さんに理学療法士を目指したきっかけ、ちゅうざん病院で働きたいと思った理由、仕事のやりがいなどインタビューさせていただきました。

## Q.理学療法士を目指したきっかけを教えてください。

私は学生時代にスポーツで怪我をした経験があります。その時に、多くの方々に支えてもらいスポーツ復帰をすることができました。この経験から同じように怪我や病気を抱えている方々の支えになりたいと思い理学療法士を目指しました。

## Q.ちゅうざん病院を就職先として選んだ理由は何ですか？

小さい頃から子供が好きで、はじめは小児分野に興味がありました。ちゅうざん病院に実習でお世話になり、病院の雰囲気や職員間の仲のよさ、様々な分野の疾患について学ぶことができる環境に魅力を感じ、ちゅうざん病院で働きたいと思いました。

## Q.どのようなときにやりがいを感じますか？

患者様の「歩けるようになりたい」「自宅に帰りたい」などの希望に答えることができるように、筋力強化訓練や歩行訓練などの患者様に合わせた運動療法を日々悩みながら提供しています。そのような中でも、入院前に比べてできる動作が増えたり、患者様やご家族様から感謝の言葉をもらった時がとてもやりがいを感じ、また頑張ろうと思えます。

## Q.これからどのような理学療法士になっていきたいですか？

患者様やご家族様との信頼関係を築きながら、希望に沿った必要な医療を提供するため常に向上心を持って自己研鑽ができるような理学療法士になりたいです。

### <プロフィール>

友寄 理乃・ともよせ りの

出身校: 沖縄リハビリテーション福祉学院

理学療法士歴: 1年2ヶ月

趣味: 動画鑑賞



### 【病院紹介】

ちゅうざん病院は、昭和59年に沖縄ではじめてリハビリテーション病院として開設され、現在では回復期病床216床を有するリハビリテーション専門病院として、高齢者や、障害者の人たちが、安心して生活できるような、医療・介護を提供しています。

スタッフのチームワークと熱意によって身体の障害、あるいは慢性疾患を持った患者様により良い心の通い合う医療をモットーに専門的リハビリテーション、看護・介護を行い、患者様の社会復帰、家庭復帰を目指しています。

<アクセス・問い合わせ>

〒904-2151 沖縄県沖縄市松本 6-2-1

TEL:(098)982-1346



### 【編集後記】

蒸し暑い日が続いていますが、皆さん夏バテはしていませんか。暑い日が続くと身体が疲れ、食欲もだんだんと落ちてくると思います。ドクターズ・リレーコラムにありましたが、栄養が不足すると筋肉量が減少し日常生活に支障をきたす恐れがあります。

食事量が落ち、栄養が不足しやすい夏だからこそ、意識してバランスの取れた十分な食事を取り、健康的に過ごしていきましょう。

(原)

発行責任者: 尾川貴洋

編集長: 千知岩伸匡

編集員: 福地弘文・原健人