

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

入院患者を対象とした新型コロナウイルスワクチンの予防接種への取り組み

昨年2月、沖縄県内においてはじめて新型コロナウイルス感染症が発生し、1年半が経過しました。コロナの変異株が出てからは、より一層感染力が高まり、とくに沖縄県では人口10万人あたりの感染者数は全国でワーストを記録しています。目には見えないウイルスに対し、院内にウイルスを持ち込ませないことを目標に、職員一同感染対策に取り組んでいます。

当院の入院患者様は高齢者が多く、感染による重症化の恐れがあります。できるだけ感染者をおさえること、重症化をおさえることを目的に、当院でも入院患者様を対象とした新型コロナウイルスワクチンの予防接種を令和3年6月より開始しました。

ワクチン接種を適切に実施するために、当院独自の聞き取りシートを用いて、①入院時に接種歴の確認(接種回数、前回の接種日やワクチンの種類など)、②接種希望の聞き取り実施、③接種券記入後は看護師・事務職員で内容の確認を実施、④医師の問診による最終確認を実施しています。また、ワクチンについては、使用直前まで薬剤部で厳重に保管し室温管理をおこなっています。さらに、安全に接種が進められるよう、あらためて看護部では筋肉注射の部位や手技の確認をしたり、副反応による救急対応についても必要な救急用品と薬剤の確認をし、急変を想定した訓練を行っています。さらに、接種会場は、各病棟に分かれ広いスペースを使用、密を避けるため患者様同士の間隔をあげ、急変にも対応できるよう救急物品やベッドの配置もおこなっています。

今後も、ワクチン接種における管理を徹底し、安全に配慮します。また、患者様がしっかりリハビリテーションに励み、安心して入院生活を送り在宅復帰できるよう、院内での感染対策に取り組んでまいります。

看護部長 浜里まゆみ





ドクターズ・リレーコラム

第8回 杉浦由佳

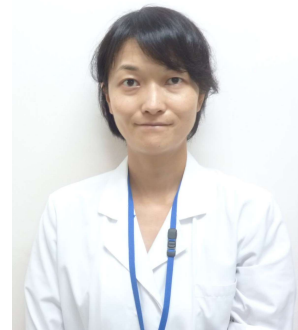
「口の中の健康について」

皆さん、口の中の状態について考えたことはありますか？体の他の部位のように定期的な健康診断があるわけでもなく、何かトラブルが起きてから受診する、ということになりがちです。

現在、日本の急性期病院に入院する患者さんの約90%、またリハビリテーション病院に入院する患者さんの約70%が口の中の健康状態が悪いという統計があります。原因には、加齢、体力低下、認知機能の低下、低栄養、筋力や筋肉量の低下、いくつかの疾患を持っていることなどが挙げられます。また、口の中への興味が薄いことなど医療従事者にも原因がある場合があります。口の中の健康が悪化すると、リハビリテーションに必要な期間が長くなったり、機能的な回復が悪くなったり、自宅に帰

るのが難しくなったり、肺炎をはじめとした病気になりやすくなったり、飲み込む機能の低下など、たくさんの悪い面があります。

これらを踏まえ、当院では入院時に口の中の評価を行い状態の悪い方には介入を行なっています。口の中の健康はいろんなことにつながっており、口の健康維持も大切です。是非、口の中の観察から始めてみてください。



<ドクタープロフィール>

杉浦 由佳:すぎうら ゆか

奈良県立医科大学卒業

専門分野:整形外科、リハビリテーション

日本整形外科学会専門医



教えて管理栄養士さん

管理栄養士 大城菜実

「夏バテ予防」

梅雨の時期が終わると、本格的な夏の暑さがやってきます。夏バテは高温多湿の夏に体が対応できずに起こる、全身の倦怠感や疲労感、食欲不振などの体の不調が続く状態です。暑い夏が始まる前にしっかり対策してきましょう。

意識して摂りたい栄養素

☆**ビタミンB群**…炭水化物をエネルギーに代えるために必要な栄養素です。

☆**アリシン**…ビタミンB1と一緒に摂ることでビタミンB1の吸収を助けてくれます。

☆**ビタミンC**…抗酸化作用やストレスを和らげる作用があります。

☆**クエン酸**…疲労の原因となる物質の分解に役立ちます。

意識して摂りたい栄養素





セラピスト・健康講座

理学療法士 原健人

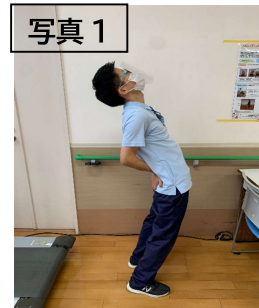
「腰痛を予防しよう」

皆さん、今までに腰痛を経験したことはありますか？約8割の方が人生で1度は腰痛を経験すると言われています。腰痛は誰しもがなる可能性があり、どのように予防するかが重要となってきます。

腰痛の発生には大きく分け2つの原因があります。①転倒・転落など大きな外力が引きがねとなって起こる腰痛。②長年の不良姿勢や、同じ動作を何度も繰り返すなど、小さな負担が蓄積して起こる腰痛があります。日常でよく起こりやすい腰痛は、②が原因の腰痛です。このタイプの腰痛は体の使い方を意識することで比較的予防することができます。方法としては、同じ姿勢をとり続けない、腰を捻るような動作は避ける、準備運動をしていから仕事に取り掛かるなど、これらのことを意識して行うことが重要となってきます。

今回は、その場で出来る腰痛予防の体操を紹介します。

日常生活や仕事上で、前かがみの姿勢(デスクワークなど)や腰を曲げる動作が多く、腰を前に曲げた時に痛みが出やすい方は、腰を反る運動を行います。骨盤の後ろに手を当て腰を前に突き出し、息を吐きながらゆっくりと体を後ろに逸らしていきます(写真1)。反対に、立ち仕事が多く反り腰になりやすい方で、腰を後ろに反った際に痛みが出やすい方は、腰を前に曲げる運動を行います。椅子に座った状態で息を吐きながらゆっくりと体を前に曲げていきます(写真2)。どちらも3秒間キープし、ゆっくりと体を起こしていきます。同じ動作を2~3回繰り返します。動作中に痛みがでる場合や下肢にしびれが出る場合は無理せず中止してください。デスクワークや立ち仕事で、長い時間同じ姿勢をとり続けた後に、行ってみてください。



部署の取り組み紹介

管理栄養士 大城あゆみ

「災害に備える備蓄食」

東日本大震災、熊本地震、平成30年7月豪雨など、電気、水道、ガスのライフラインが途絶えるほどの自然災害が増えています。

このような時でも患者様に安全な食事を提供できるよう、栄養科では備蓄食を準備しています。しかし、備蓄していてもいざという時、賞味期限が切れて使えなくては意味がないので、備蓄庫(図)の温度・湿度チェックや、個数の確認、賞味期限の管理、賞味期限が近いものは給食の献立に組み込んだりしています。この備蓄管理業務の中で大変なのが、大地震などの混乱している状況下、栄養科スタッフだけでなく、他のスタッフでも

対応できるよう想定して準備することです。経験をしたことがない状況を想像しながらの準備のため、何度も考え直し、変更したりしています。最近、他部署スタッフにも手伝ってもらい備蓄庫の大掃除をしたのですが、自分では分かりやすくしたつもりでも、他部署の人には分かりにくい箇所が分かってきたので、表記方法を見直しています。

9月1日は「防災の日」です。今は防災についてインターネットでも情報がありますので皆さんも防災について見直すいい機会にしてもらえたらと思います。

備蓄庫の配置図



クローズ・アップ かがや びと ～輝き人～

作業療法士2年目の前田龍弥さんにお話を伺ってきました。常に患者様目線で物事を考え、優しい眼差しと語り口調で癒しオーラ全開の前田さん。特に高齢女性から「癒しの前田」と人気を集めています。

そのような前田さんに作業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をインタビューさせていただきました。

Q.作業療法士を目指したきっかけを教えてください。

僕は高校時代にラグビーをしており、その時のPTのトレーナーがきっかけで作業療法士という存在を知りました。調べていくうちに作業療法士は身体と精神どちらもリハビリをするという所に惹かれて目指したいと思いました。

Q.ちゅうざん病院を就職先として選んだ理由はなんですか？

病院見学の際にどの病棟も職員・患者共に仲が良く雰囲気良かったこと、屋根瓦式の教育方針で新人教育にも力を入れているという話を聞いて、ここ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？

自分まだ2年目で知識や経験不足で日々の臨床の中で悩むことが多いです。その中で患者様の「やりたいこと」「出来るようになりたいこと」「期待されていること」を叶えて作業療法士としての役割を果たせたときや、その方の人生が少しでも幸せになるようなお手伝いが出来た時にやりがいを感じます。

Q.これからどのような作業療法士になっていきたいですか？

自分がやりたいリハではなく患者様と話し合いその人が本当にやりたいことを引き出して、それを叶えられる作業療法士になりたいです。

<プロフィール>

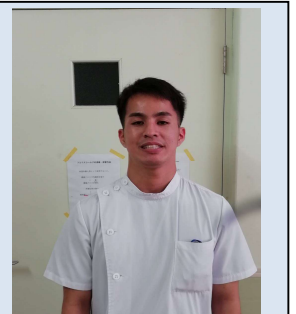
前田 龍弥:まえだ りゅうや

出身校:琉球リハビリテーション学院

作業療法士歴:1年4ヶ月

趣味:筋トレ

特技:腕立て伏せ



【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なりハビリテーション、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】

各地で新型コロナウイルスワクチンの接種が行われていますが、未だに感染者は多い状況です。ワクチン接種を終えても感染する可能性はあります。気を抜かず、継続して不要不急の外出は控え、皆でこの状況を乗り越えていきましょう(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