

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

当院の感染対策から上半期を振り返る

本年度上半期も、COVID-19 感染症に振り回された時期となりました。特に第5波は大きく、多くの方々が影響をうけたのではないのでしょうか？ちゅうざん病院でも、いくつもの感染対策を実施してきました。特にこの上半期では、希望された入院患者様へいち早くワクチン接種を導入しました。

当院では長期にわたるリハビリテーションが必要な患者様が多く、感染のリスクを可能な限り減らすため迅速かつ徹底した安全管理のもと、医療スタッフはもちろん希望された入院患者様にも早期よりワクチン接種を実施しております。また、院内 COVID-19 遺伝子検査機器の導入と迅速な検査を実施しております。さらに、当院医療スタッフの状況に応じた働き方の検討を含めて、病院内へのウイルス持ち込みを制限しました。加えて、仮にウイルスが持ち込まれたとしても、医療スタッフのフェイスシールド装着の義務化や徹底した手指消毒、環境清掃など他に感染させない対策をいくつも打ち出しております。

これらのちゅうざん病院における「感染予防」、「院内持ち込み予防」、「感染拡大予防」の三つの予防を実施し、この第5波でも患者様に大きな影響を及ぼすことなく乗り切ることができたことは、患者様に安心したリハビリテーションを提供できた一因と考えております。ちゅうざん病院は、患者様に元気になっていただく病院として、積極的なリハビリテーション治療や看護・介護を提供し、患者様の人生をサポートいたします。さらに、この三つの感染対策をさらに徹底し、今後の下半期も良質な医療を提供いたします。

院長 尾川貴洋





ドクターズ・リレーコラム

第9回 前原愛和

「微量ミネラルについて」

ヒトの体の全重量のうちわずかに0.02%を占める元素(ミネラル)のことを微量ミネラルといいます。その中でも必須なミネラルは、鉄、銅、亜鉛、ヨウ素、セレン、クロム、コバルト、マンガン、モリブデンの9つです。体の中で酵素や生理活性物質の働きの発現や維持に関わっていて、これらのミネラル不足がおけると下記のような症状がおけると言われています。日本では、高カロリー輸液の点滴を受けている患者で発症する皮疹と全身状態の悪化に対して微量ミネラル製剤の投与が劇的な効果をもたらしたことで注目されるようになりました。しかし、この微量ミネラル欠乏症は見逃されやすいことが多く、とくに高齢者の不定愁訴がミネラルの不足により起こることが近年では注目されています。高齢者の軽度の認知機能低下に認められたとの報告やセレンについては、新型コロナウイルス

イルス感染症の生存者では死亡者に比べて血中濃度が高かったとの報告があります。微量ミネラル欠乏の一番の原因は摂取不足にあるので含有量の多い食材を意識してとることが大切です。食材については、栄養士により作成されたパンフレット等がありますので御活用ください。

鉄：貧血、頭痛、食欲不審、認知機能低下、集中力の低下。

銅：倦怠感、貧血、毛髪の色素がぬける。

亜鉛：味覚異常、食欲不振、口内炎、傷の治癒遅延、情緒不安定。

ヨウ素：脱毛、体力低下、倦怠感。

セレン：脱毛、筋力低下、不整脈。

クロム：脂質とタンパク質の代謝異常。

コバルト：食欲不振、消化不良、手足のしびれ、神経障害、筋肉の萎縮。

マンガン：骨粗鬆症、骨格異常。

<ドクタープロフィール>

前原 愛和・まえはら あいわ
ちゅうざん病院副院長・医局長
琉球大学医学部卒業
専門分野：一般内科
当院の医師の中では最も長く
在籍し、20年間にわたり回復
期リハビリ病院の第一線で活躍
している。



教えて管理栄養士さん

管理栄養士 平良康子

「～筋肉をつくる食事～」

○ロコモティブシンドローム(略称:ロコモ)とは？

筋肉・骨・関節・軟骨・椎間板といった運動器に問題が起こり、日常の動作に支障が出ることをいいます。「ロコモ」になると立つ・座る・昇る・歩く・走るなどの動作に問題が起こり、自立した生活が送れなくなることもあります。ロコモと予防のためには筋肉を減らさない(増やす)ことがカギです。

○筋肉づくりのための食事のキホン

毎日の食事で多様な食材を摂っている人は、高齢でも元気に生活していることが分かっています。

特に、たんぱく質摂取(目安1日20g)は重要です。まずは無理なく、一週間の中で揃えることから始めてみましょう。

バランスよく食べるポイントは「さあ、にぎやかにいただく」を合言葉に多様な食材を食べましょう。

10の食品群の覚え方は

「さあ、にぎやかにいただく」

主食 や など	+	さ = 魚	あ = 油	に = 肉	ぎ = 牛乳・乳製品	や = 野菜	か = 海藻	に
		い = イモ	た = 卵	だ = 大豆	く = 果物			

※野菜は淡色野菜、緑黄色野菜を含む

※海藻はきのこ類を含む

※「さあ、にぎやかにいただく」は、東京都健康長寿医療センター研究所が開発した食品摂取の多様性スコアを構成する10の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ！

推進協議会が考案した合言葉です。

1日に必要なたんぱく質量の目安

肉 例) 鶏もも肉 80g たんぱく質量 13.3g	魚 サケ 1切れ:80g 17.9g	卵 生卵 1個:50g 6.2g	大豆製品 納豆 1パック:50g 8.3g	牛乳 牛乳 1杯:200ml 6.8g

それぞれ片手にのるくらいを毎日食べましょう。

全部食べれば1日52.5g!

●食材に含まれるたんぱく質量 様々な食材を組み合わせとりましょう!

豚ロース肉 80g たんぱく質量 15.4g	あじの干物(俵) 1枚:90g 22.1g	絹ごし豆腐 100g 4.9g	しらす 大さじ2:12g 2.8g	プロセチース 1個:18g 4.1g	ツナ 大さじ1:15g 2.8g



セラピスト・健康講座

言語聴覚士係長 小池正樹

「深呼吸、発声訓練のおすすめ」

新型コロナウイルス感染予防のため、外出の機会が減ったり、人と話す機会が減っていると思われます。声を出す機会が減ると、喉にある声帯が痩せて、声門がしっかり閉じなくなる「声門閉鎖不全」という症状が出る可能性があります。また、弱るのは声帯だけでなく、声を出すために必要な「呼吸する力」も低下すると考えられています。

そこで、ご自宅や少しの空き時間を利用して①深呼吸、②ブローイング(声を出さずに息を出す)、③「あー」と実際に声を出してみることをおすすめします。①では吐くときに軽くお腹に手を当てていつもより長めに息を吐き出します。吸う時は全身に酸素を取り込むイメージでこちらもいつもより深めに吸い込みます。両腕を左右に広げて胸を開くイメージで行うとよいでしょう(写真)。②では軽く口をすぼめて声を出さずに、10秒前後やや強めに息を吐きま(イラスト)。③では10秒前後自分の思う普通の大きさ、

そして強め、弱めに「あー」と発声します。一日一回から二回程度習慣化できれば良いのではないのでしょうか。是非お試しください。



息を大きく吐いて、大きく吸う



口をすぼめて息を吐く

部署の取り組み紹介

地域在宅部門長代行 武富新太郎

「通所リハビリテーション」

通所リハビリテーションとは、自宅で自立した生活が送れるよう、病院・老人保健施設・診療所に付属する施設に日帰り通い、食事や入浴などの日常生活の援助やリハビリテーション等を行う介護保険サービスの1つです。主な役割は、①日常的な健康管理、②リハビリテーション、③社会活動の維持・向上、④介護者等家族支援です。

ちゅうざん病院通所リハビリテーションでは、定期的な医師の回診にて健康面のサポートを行うことや、理学療法士・作業療法士・言語聴覚士のリハビリテーション専門職が配置されており、「転倒を予防したい」「家事動作や趣味を再開したい」「食べられるようになりたい」な

ど、皆様の様々な「〇〇したい」を支援することが出来ます。また、自宅で介護を行っていきけるか不安を抱えている方に対して、介護指導や環境設定などの介護者等家族支援も行います。最近では「自動車運転再開支援」に対しても取り組んでいます。

ちゅうざん病院通所リハビリテーションは、地域の高齢者のため、「住み慣れた地域や家でその人らしい生活できる」を支援致します。退院後の生活に不安のある方や「したい」ことがある方など、お気軽にご相談下さい。



クローズ・アップ ～ かがや びと 輝き人～

今回は、メディカル・ソーシャルワーカーの玉城由妃奈さんにお話を伺ってきました。

Q.メディカル・ソーシャルワーカー(MSW)を目指したきっかけは何ですか？

元々、高齢者に関わる仕事をしたいと、福祉の道を志し、福祉科のある大学に入学しました。

入学後、祖父が病院に入院した際に、MSWという職種があることを初めて知り、魅力のある仕事だと思い、MSW専攻のゼミを選択しました。在学中に急性期の病院で実習をおこなった際に、病院での後方支援の重要性を実感し、自分も医療の現場に携わりたい！と思い、MSWを目指すことを決めました。

Q.MSWの仕事のやりがいは何ですか？

回復期の強みだと思いますが、患者様が元気になって笑顔で帰っていくのを見ることができるところです。患者様やご家族様からの感謝のお言葉を頂いたときは、一生懸命やって良かったと思える瞬間です。

また、患者様によって、疾患、リハビリ内容、家族環境、案内する社会資源などが異なるため、日々勉強になることがとても多く、MSWとして、自分自身としても成長できることです。

Q.ちゅうざん病院を選んだきっかけは何ですか？

祖母が入院していたことがあり、その際にちゅうざん病院を初めて知りました。病院の明るい雰囲気や患者さんが一生懸命リハビリしている姿、職員さん達が元気に挨拶している姿を見て、とても良い印象を受けたのを覚えています。また、転職を考えている時に大学の先生からちゅうざん病院を進められたこと、大学の先輩や後輩がいることもちゅうざん病院を選んだ一つのきっかけになりました。

Q.患者様本人や御家族、外部の方々と連携をとるにあたって大切にしている事は何ですか？

多くの方は、入院することで、様々な不安やストレスを抱えていると思います。そういった方の気持ちに寄り添い、不安や悩みを解消できるように努めています。ちょっとしたストレスも普段の生活に影響することもあるので、ご本人に接することが多い、看護師さんやセラピストから、様子を聞いたりして情報を得て、支援に介入するように意識しています。

外部の方との連携に関しては、別件で電話をした際など、施設の空き状況だったり、病院の状況だったり、お互いの情報を交換するようにして、ちょっとした会話の中で、コミュニケーションを取って、名前を覚えてもらうようにしています。

<プロフィール>

玉城 由妃奈:たまき ゆきな

出身校:沖縄国際大学

経歴:大学卒業後、県外で5年間、特別養護老人ホームとショートステイの相談員として勤務。退職後、当院へ入職。



【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】

少しずつ肌寒くなり、ご飯が美味しい季節がやってきました。ドクターコラムや管理栄養士の記事にありましたが、好きなものばかり食べるのではなく、栄養素を意識してバランスの良い食事を心がけましょう。(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