

# ちゅうざん

ちゅうざん病院

「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

## 「働き盛りのための出張健康講座」を開催しました

当院には、院内委員会の1つに「広報・地域貢献委員会」があります。その活動の1つとして、健康増進・維持に関する情報を地域に発信する取り組みを行っています。これまでは、高齢者の方々に向けた健康講座を行ってききましたが、今回、新しい取り組みとして、「働き盛りのための出張健康講座」を開催しました。この取り組みは、企業向けの健康講座であり、病気にならない体づくりや知識の蓄えなどを目的に行いました。第1回は、ちゅうざん病院のお隣、(株)新洋 中部支店様へ行ってきました。講師は、ちゅうざん病院の前院長、愛知医科大学病院リハビリテーション科教授の尾川貴洋医師に「想像を超える運動の効果」についてご講演していただきました。運動の効果は多岐にわたり、筋力強化や関節可動域の改善だけでなく、呼吸器や循環器、関節痛や認知症などの精神疾患にも様々な効果があり、さらには老化防止や美容にも効果があります。運動することの大切さを今回の出張健康講座で企業の方々に教育を行いました。受講していただいた方々から多くの質問があり、とても活発な講座になりました。今後は栄養についての講話や具体的な運動方法などの出張健康講座を予定しています。

当院の役割は、高齢者や障害を持たれた方々が安心して生活できるような医療・介護の提供を目指すだけでなく、病気の予防を専門職のスタッフが地域の方々に呼び掛け、教育していくことが極めて重要だと思っております。人生100年時代といわれている世の中です。人生100年時代を豊かに生きるために、適度な運動と適度な睡眠、適度な食事を心掛け、病気にならない体づくりを行っていきけるよう、地域の方々に貢献できればと思っております(末吉勇樹/広報・地域貢献委員会 副委員長)。



## ドクターズ・リレーコラム

第2回 岡本 明幸 医師

### 「手足のつっぱり困っていませんか？」

脳卒中の症状で皆様が思い当たるものと言えば、手足が動かなくなったり、感覚が鈍くなったり、うまく喋れなくなったりすることなどではないでしょうか。このような症状は脳卒中の初期から出現しますので、ドクターから説明を受ける機会も多いと思われま。しかし、脳卒中が発症してからすぐには出現せず、時間が経つと目立つことが多い症状があります。それが手足のつっぱり「痙縮」です。

痙縮とは、筋肉が自分の意志とは関係なく緊張が高まり、手や足が勝手につっぱったり曲がってしまったりしてしまう状態のことです。手足がつっぱること手指が握ったままと開きにくい、手首や肘が曲がって着替えにくい、つま先が立って歩きにくいなどの症状が見られ、日常生活が制限されたり介護の妨げになることがあります。

痙縮にはいろいろな治療法がありますが、ボツリヌス療法というボツリヌス菌(食中毒の原因菌)が作り出す天然のたんぱく質(ボツリヌストキシン)を有効成分とする薬を緊張している筋肉内に注射する治療法が最もよく行われております。ちゅうざん病院でも2021年からボツリヌス療法が可能となり施注を行っております。

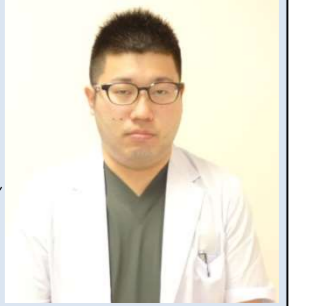
脳卒中の退院後で時間がたっている場合でも、治療で改善する場合もございます。まずは医師やスタッフに相談してみてください。今現在手足のつっぱりがなくても今後症状が出てくる可能性もございます。このような後遺症・治療があるんだと頭の片隅にでも入れて頂ければ幸いです。

<ドクタープロフィール>

岡本 明幸

(おかもと あきゆき)

今年度、和歌山県立医科大学附属病院リハビリテーション科から当院リハビリテーション科に入局。



## 教えて管理栄養士さん

管理栄養士:平良康子

### 「食中毒を予防しましょう！」

食中毒を引き起こす主な原因は、「細菌」と「ウイルス」です。最近ではあまり季節に関係なく忍び寄ってくるので、細菌やウイルスの特徴を知って寄せ付けないようにしましょう。

#### 1. 食中毒の主な原因食品と特徴



引用:ニュートリションケア 2021年冬増刊

#### 2. 食中毒予防の原則とポイント

- ① つけない=手洗い!分ける!
  - ・肉・野菜でまな板を別にするか、つど洗浄・消毒
- ② 増やさない=低温で保存!
  - ・買った食材はすぐ冷蔵庫へ
  - ・冷蔵庫は詰め込み過ぎず7割ほどに。
  - ・作り置きは長時間常温に置かない
- ③ やっつける=加熱処理!
  - ・肉は十分に加熱
  - ・調理器具はよく洗い、乾燥させる(水分は菌の温床)
  - ・器具の消毒も大事!
- ④ もち込まない(ウイルス対策)
  - ・新鮮な食材を選び、早く帰る。
  - ・家に帰ったら手洗い・うがい!
  - ・下痢・嘔吐があれば、調理しない!
- ⑤ 広げない(ウイルス対策)
  - ・手洗い・うがい!
  - ・汚物やごみ処理は使い捨て手袋を活用!
  - ・食事はしっかり食べて自己免疫力を高めておく

#### 3. 食中毒かなと思ったら

嘔吐や下痢の症状は、原因物質を排除しようという体の防御反応です。市販の下痢止めなどの薬をむやみに服用せず、早めに医師の診断を受けましょう。



## セラピスト・健康講座

脳卒中認定理学士 渡嘉敷 里子

### 「身近にせまる糖尿病—運動効果—」

日本の糖尿病患者数は328万人、また糖尿病と強く疑われる者・予備軍は合わせて2000万人いると言われています。これは成人の5人に1人が糖尿病の可能性が有ることとなり、看過できない状況です。みなさんは、糖尿病の予防や治療に「運動」が重要であることをご存知ですか？運動により、肥満や内臓脂肪の改善、また血糖コントロールの改善など様々な効果が実証されています。それでは、どんな運動をどのくらい行うことが効果的なのでしょうか？

大きく分けて2種類あり、1つは有酸素運動(ウォーキングやサイクリング・水泳など)、もう1つはレジスタンストレーニング(スクワットやダンベル体操など筋肉に抵抗をかける運動)です。

有酸素運動は、1回の運動時間が少なくとも10分以上(最終的には10~30分以上)、運動をしない日が2日間

以上続かないよう週3回程度、週に150分以上が望ましいとされています。レジスタンストレーニングは、10回~15回連続で行えるややきつと感じる程度の負荷を1~3セット、週に2~3回が望ましいとされています。さらに、これら2つの運動を組み合わせることがより効果的とされています。運動のタイミングとしては、食後高血糖の改善が期待できる、食後1時間頃がベストです。有病者では空腹時は低血糖の可能性があるので注意が必要です。

運動とともに、日ごろの日常生活内においても何気ない動き(例:長時間の座位を避ける・階段を利用するなど)で活動量を増加させることも、糖尿病のみならず生活習慣病や認知症予防など健康寿命をのばす、他には変えがたい効果が期待できます。少しずつ運動を始めてみませんか。



## 部署の取り組み紹介

地域理学療法認定理学療法士 金城 英典

### 「訪問リハビリテーションについて」

病院から退院する時や在宅生活を送っている最中に、こんな悩みやご希望はありませんか？

1. 起きる・トイレ・車いすへ移るなど、介助方法を教えて欲しい
2. 転ぶことへの不安がある
3. 自分に合った福祉用具を選びたい
4. 趣味をまたやりたい

「訪問リハビリテーション」は、病気・けが・老化などにより在宅生活に何らかの問題が生じている方に対して個別に目標をたて、実生活の場での運動、福祉用具の選択、ご家族へ介助方法のアドバイスを行っています。

例えば、移乗動作の介助を無理なく安全に行うために、訪問リハ職員がご家族へ動作手順や支え方などのコツをお教えします。また、家の環境・本人の身体機能に合わせて部屋のどこに、どの様な手すりをつけるか考えることで、トイレまで安心して歩けるようになります。歩行器にカゴやテーブルをカスタマイズして、手がふさがっていても物を運ぶこと

が出来るアイデアもご本人やご家族と一緒に考えます！

当院の患者様が訪問リハビリテーションを利用するメリットとして、

- ・ 困りごとの把握と対策を入院部と訪問リハが連携してたてられる
- ・ 退院前からの介入ができる
- ・ 退院直後の早期介入ができる

ことがあげられます。病気や怪我により以前のように動けない状態で退院する場合があります。その際、入院期間中にどの様な障害があるか、どの様な支援が必要になるかを病棟スタッフ全体で話しあわれます。訪問リハ職員は病棟スタッフから直接情報を聞くことができ、在宅支援計画を立てるケアマネージャーと相談しながら入院中や退院直後に患者様を支援することができます。

在宅内の生活を安心して過ごすことが出来るようになること心のゆとりができ、「生活の楽しさ」につながる余暇活動に目を向けられるようになります。患者様・ご家族様が外出や趣味を楽しむことや、生きがい作りの援助についても、どのように私たち訪問リハ職員が支援できるか一緒に考えたいと思います。

訪問リハビリテーションでは理学療法士・作業療法士・言語聴覚士がご自宅へ訪問し、皆様のご支援を行います。ご相談がありましたら訪問リハ職員までお声かけ下さい。

## 情熱エキスパート

今回は、当院の理学療法士で、脳卒中認定理学療法士の資格を持つ中山雄稀さんです。彼は働きながら大学院にも通われています。スキルアップの意識が高い中山雄稀さんにお話を伺いました。

### Q.なぜ理学療法士を目指したのですか。

父親が理学療法士として仕事をしており、幼いころは白衣をきてリハビリを行う父の姿を見て育ちました。私は中学、高校と陸上部に所属し活動していましたが怪我をするたびに父親に相談しストレッチや運動方法などアドバイスを受ける中で徐々に「理学療法士」に興味を抱きました。そして人と直接関わり、コミュニケーションをとるような仕事をしたいという気持ちも重なり「理学療法士」という仕事を目指しました。

### Q.脳卒中認定理学療法士の取得を目指したきっかけはなんですか？

入職当時、私の指導担当となってくれた先輩が、脳卒中が苦手だった私にも分かるように丁寧に指導してくださり、(理学療法の技術を)模倣・実施していく中で徐々にこの領域に興味をもちました。

### Q.大学院を目指したきっかけはなんですか？

ちゅうざん病院には臨床教育研究センターという部署があります。私自身、臨床研究活動をおこないたいと思い、臨床研究・学会発表などを経験させていただきました。その中で「もっと医学や研究について体系的に学びたい」と強く思うようになり、大学院を目指しました。当院には「修士号」を取得している療法士が数名在籍しており、いつでも相談できる環境であったことが一歩を踏み出す後押しとなりました。

### Q.今後の抱負を聞かせて下さい。

ちゅうざん病院は患者・利用者様を中心として考える地域のための病院であり、「臨床・教育・研究」を行うことで質の高いリハビリテーションを実施しています。この理念・方針をより職員に浸透させていくために、職員全体で取り組む環境や雰囲気大事だと考えます。そこで私と同じように学会発表や大学院受験など一歩踏み出すこと・チャレンジすることに不安がある職員に対して「踏み出すきっかけ」をつくるような活動をしていきたいと思えます。

### <プロフィール>

名前：中山 雄稀

出身地：熊本県

出身校：

西日本リハビリテーション学院

趣味：日本酒を嗜むこと



### 【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、障がい者の人たちが、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】

蒸し暑い日が続いております。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。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。

発行責任者：末永正機

編集長：千知岩伸匡

編集員：末吉勇樹

前田ひかり

知名正樹