

# 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

## 第9回 沖縄ちゅうざん医療フォーラムを終えて

沖縄ちゅうざん医療フォーラム 実行委員長 仲地 修一郎

当院は、去った令和5年2月25日(土)に、「第9回沖縄ちゅうざん医療フォーラム」を開催いたしました。今回は、多くの方が参加できるように、ハイブリット開催にて行いました。現地参加およびオンライン参加者で約200人の方々にご参加頂きました。誠にありがとうございました。今回のテーマは「リハビリテーション医療における排尿管理」というテーマで開催いたしました。教育共演①では、琉球大学大学院医学研究科システム生理学講座教授、宮里実先生の「リハビリテーション医療に役立つ排尿障害のトリセツ」というテーマでご講演頂きました。解剖学や生理学的な視点から、最新の排尿管理の取り組み、現場で実践できる体操などの幅広く深い内容の講演をして頂きました。教育講演②では、聖十字会西日本病院、皮膚・排泄ケア認定看護師の奥村友李子先生の「排尿自立に向けた援助」というテーマでご講演いただきました。この講義では、排尿に関わるアセスメントや排尿の環境など患者さんに直結するケアを学ぶことができました。

この医療フォーラムでは、職員の知識と技術をより深め、患者様やご家族様により良いリハビリテーション医療の提供を目指しています。これからも、私達職員一同は、患者様・ご家族様に、より良いリハビリテーション医療を提供できるよう日々、切磋琢磨し、知識と技術を深めていきます。また、ちゅうざん病院の理念である、高齢者や障害者の人たちが、安心して生活ができる医療・介護を提供していきます。次回の沖縄ちゅうざん医療フォーラムも、ぜひご参加ください。



写真① 教育講演1の様子(オンライン)



写真② 教育講演2の様子(オンライン)



写真③ 会場の様子



写真④ 実行委員の集合写真



## 情熱！エキスパート！

### Q1. 介護士になろうと思ったきっかけを教えてください

元々、学生の時に興味がありました。しかし介護の「3K」の話を聞いたら自分には向いてないかな？と思いその時は諦めてしました。その後専門学校卒業後の実習で病院を選択させて頂いた時に来院された患者様から「ありがとう」の言葉をかけてもらった時にチャレンジしてみようかな？と思ったのがきっかけです。

### Q2. 患者様を介護していく中で一番意識していることを教えてください

入院生活を安心・安全に過ごす事は前提として、患者さま本人の心理面を特に意識して対応しています。本人が「伝えたい事」や「やってみたい事」をくみ取る事で本人のリハビリへのモチベーションや入院生活への不安を軽減できると思うからです。

### Q3. 趣味や仕事以外に興味があることを教えてください

趣味とは言えませんが、子供と一緒にドライブがてら「公園めぐり」をするのが好きです。自分のオススメは海洋博公園内にある「アクアタウン」という遊具施設です。そこにある遊具が昔、海洋博の際に海上にあった「アクアポリス」の形をしていて3階建ての大きな遊具になります。滑り台など色々な遊びができるので小さいお子さんは楽しめると思います。また、そこからは海も近くにあるので景色もとってもキレイです。

### Q4. 働いている中で一番やりがいを感じる時はどのような時ですか？

リハビリを頑張っている患者さまのサポートをし、患者さまの身体機能が向上し、やりたい事が増えていく姿を見ているとこの仕事をやっている良かったなと実感できる事だと思います。今後も入院患者さまの入院生活の支援と機能向上に努めていきたいと思っています。

#### <プロフィール>

名前：大城 崇（おおしろ たかし）

出身校：北中城高校

趣味：ドライブ  
（公園めぐり）



#### 【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】

第9回沖縄ちゅうざん医療フォーラムは、初のハイブリット開催となりました。多くの方に参加頂きありがとうございました。来年度も開催予定です。皆様の参加お待ちしております。(末 吉)

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



## ドクターズ・リレーコラム

### 第6回 蟹江 健介 医師

#### 「『がん』のリハビリテーションとは？」

日本人の死因第1位は「がん」です。国民の2人に1人は一生のうちに「がん」になり、3人に1人が「がん」で死亡します。高齢化のため、「がん」患者さん、「がん」で死亡する人が増え、2030年には「がん」で多くの人がなくなる時代が到来します。「がん」は決して高齢者だけの病気ではありません。働き盛り世代の死因40%は「がん」で、子どもの病気の死因第1位は「がん」です。日本人であれば誰でも「がん」になる可能性があります。今後も早期発見や治療法の進歩で生存率が上がり、「がん」経験者はさらに増えるでしょう。「がん」で大切なことは2つです。①「がん検診」を受ける、②「がん」と診断されたらすぐにリハビリテーションを開始する。

「がん」の早期発見にはぜひ「がん検診」を受けて下さい。「がん」は症状もなく小さいうちに発見すれば、早期治療も可能となります。症状が出てからでは遅すぎます。「がん」と診断されたら、すぐにリハビリテーションを開始しましょう。具体的には有酸素運動（歩く、自転車）と筋トレです。「がん」のリハビリテーションには次の効果があります。1. 治療（手術、化学療法、放射線療法）による合併症予防、2. 治療の後遺症が最小限になる、3. 治療の回復が早い、4. 早く退院できる。「がん」治療の3本柱は医療、栄養管理、リハビリテーションの3つ、どれひとつ欠けてもよい成績は期待できません。

#### <ドクタープロフィール>

蟹江 健介 (かにえ けんすけ)

専門分野

リハビリテーション医学

認定医・専門医

日本小児科学会専門医



## 教えて管理栄養士さん

### 管理栄養士 白石 菜実

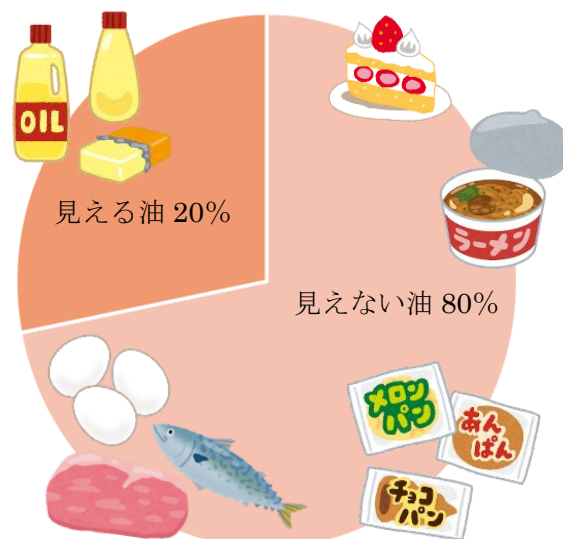
#### 「油脂肪について」

油と聞くと、食物油やバターなどをイメージしますが、油は肉や魚、乳製品など食品そのものにも含まれています。いわゆる、「見えない油」です。国民健康栄養調査によると、日本人が摂取している油の内訳は、食物油などの「見える油」が約20%、残りの約80%が食品に含まれる「見えない油」と言われています。「見える油」は使う量を意識しやすいですが、「見えない油」はその量が分からないため、気づかずにたくさん摂ってしまうこともあります。油の摂りすぎは体重増加を招き、生活習慣病の発症リスクを高めるため注意が必要です。反対に痩せ気味の方や、一度にたくさんの食事を食べられない方にとっては、効率の良いエネルギー源となります。また、油は体を作る材料としての働きもあり、欠かせない栄養素の一つでもあります。油の種類や適量を知り、上手に摂取する必要があります。

油は飽和脂肪酸と不飽和脂肪酸に分類されます。肉や乳

製品などに含まれているのは飽和脂肪酸です。摂りすぎると悪玉コレステロールを上げることがわかっています。豚肉や牛肉は赤身肉を中心に使用するのがおすすめです。

魚に含まれているのは不飽和脂肪酸で DHA、EPA が知られています。これらは善玉コレステロールを上げ、中性脂肪を下げる働きがあると言われ、積極的に摂りたいものです。効率よく摂取するには刺身や煮汁ごと食べる汁物、煮物がおすすめです。





# セラピスト・健康講座

理学療法士 中山 雄稀

## 「それ、フレイルではないですか？」

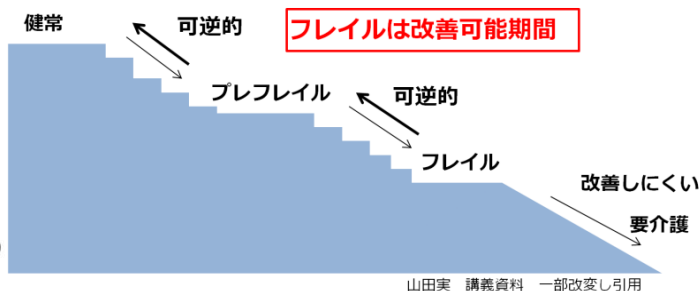
最近、「筋力や体重が落ちてきた」「疲れやすくなった」と感じたことはありますか？もしかするとそれは”フレイル”の状態かもしれません。フレイルとは筋力低下などの運動機能の問題だけでなく、認知機能やうつなどの精神・心理問題、独居や経済的困窮などの社会的問題も含む概念です。このフレイルは「健常と要介護の中間の状態」とされており、「老衰」・「衰弱」・「虚弱」といった加齢に伴った不可逆的な状態ではなく、しかるべき介入により再び健常な状態に戻るといふ可逆性が含まれています。

フレイルを予防・改善するためにはグループでの地域活動行事への参加や趣味活動・運動などを行うことが推奨されています。ちゅうぞん病院では一般介護予防事業（読谷村）や通所サービスC事業（沖縄市・嘉手納町）も行っています。是非、お近くの市役所や町役場に問い合わせでご参加ください。

### 改定日本版CHS基準

項目	評価基準
体重減少	6ヶ月で、2kg以上の（意図しない）体重減少
筋力低下	握力：男性<28kg、女性<18kg
疲労感	（ここ2週間）わけもなく疲れたような感じがする
歩行速度	通常歩行速度<1,0/秒
身体活動	①軽い運動・体操をしていますか？ ②定期的な運動・スポーツをしていますか？ 上記の2つのいずれも「週に1回もしていない」と回答

3項目以上に該当：フレイル 1-2項目に該当：プレフレイル 該当なし：健常



身体的フレイル

運動器（サルコペニア）

心理・精神的フレイル

脳（認知機能低下・うつ）

社会的フレイル

社会参加（閉じこもり）

## 部署の取り組み紹介

リハビリテーション療法部 外来リハ 末吉 勇樹

### 「当院の外来リハビリテーション」

当院の外来リハビリテーションは、骨折や脳梗塞後遺症、腰痛、膝痛などにより生活に不自由を感じている方に対して提供する個別リハビリテーションです。医学的評価に基づく復職支援や自動車運転再開なども対応させて頂いております。

理学療法では起きる、立つ、歩くといった基本的な動作をスムーズにおこなえることや、病気の再発予防を目標に運動療法・物理療法（温熱や電気刺激など）を提供します。また、個別性を考慮した自主訓練の指導や生活のアドバイスもおこないます。

作業療法では、日常生活に困っている動作の改善に加え、脳卒中後遺症による高次脳機能障害に対して

もアプローチをおこないます。また、事故などによる手の障害で指先の動きが悪くなった患者様に対するハンドセラピーにも力をいれています。

言語聴覚療法では失語症、構音障害、嚥下障害、高次脳機能障害でお困りの方々に対して支援させて頂きます。ご家族をはじめ、地域の方々とのコミュニケーションがスムーズにおこなえるようにアプローチするだけではなく、食事を美味しく食べて頂くための摂食・嚥下訓練もおこなっていきます。

地域に開かれた病院づくりを目指し、外来リハビリテーションを利用される方が満足できる在宅生活が送れるよう全力でサポートいたします。

