

# 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

## 院長就任のご挨拶

院長 田島文博

令和5年4月から末永正機先生から院長を引き継ぎました田島文博です。本院が昭和59年に開設した時に、私は本院のリハビリテーション診療に参加していました。40年ぶりの里帰りといった気持ちです。

わたくしの前職は和歌山県立医科大学リハビリテーション科教授で、同病院の副院長も勤めました。これまでは、ICUの超重症患者さんへの積極的なリハビリテーション治療と、いわゆる僻地医療にも取り組み、成果をあげて参りました。他に、日本パラスポーツ協会メディカル委員長としてパラリンピック日本代表全選手のメディカルチェックをしました。現在も日本リハビリテーション医学会の副理事長・日本急性期リハビリテーション医学会理事長を努めています。これらの経験を駆使して、ちゅうざん病院のリハビリテーション治療に取り組みたいと考えます。近年、リハビリテーション医学・医療の定義が「障害克服」「機能改善」のみならず「活動を育む」医学・医療へ進化しました。患者さんの全身を診察・検査し、最良の薬物療法は当然行った上で、最新の内容で、高負荷・長時間のリハビリテーション治療を提供したいと考えます。

前院長の末永正機先生が掲げた「患者のための病院であること」、「地域にひらかれた病院であること」、「(職員が)自覚をもって生涯学習に努める事」という本院の理念に従い、皆様とともに、日本一のリハビリテーション医療を提供したいと考えますので、よろしく願い申し上げます。





## 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

介護士になろうと思ったきっかけはもともと興味があり、やってみたいと思い始めました。最初の頃は自分に向いているかなと思っていましたがやっていくうちに仕事の楽しさや、やりがいを感じられたためあらためて介護士を選んで良かったなと思います。

### 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

言葉づかいや利用者様に配慮したコミュニケーションを取ることを意識しています。言葉づかい一つで相手に対して不快な思いをさせたりすることもあるし、コミュニケーションをとる時も笑顔で接していれば相手も嫌な思いはしないと思うのでそこを意識しています。

### Q3. 仕事以外に興味があることを教えてください

スポーツ観戦が好きで、特に野球をみるのがとても好きです。今年は、WBCでの日本代表の活躍もあり野球人気も回復してきているので野球好きからしたらとても良いことだと思います。

### 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？

利用者様から「今日も、ありがとうね」や「楽しかった」と言われた時に一番感じます。利用者様と接した時に反応が何もなかったら不快な思いにさせたのかなと思ったりします。なのでそういった一言を聞いた時にはこの仕事をやって良かったと感じます。



#### <プロフィール>

名前：志喜屋 一  
(しきや はじめ)  
出身地：沖縄県沖縄市  
趣味：スポーツ観戦



#### 【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とり、健康的に過ごしていきましょう。

(中山)



発行責任者：田島 文博

編集長：千知岩伸匡

編集員：中山雄稀、前田ひかり



## ドクターズ・リレーコラム

### 第7回 吉田 貞夫 医師

#### 「教育・啓発～その秘められた可能性～」

前回、『世界の筋肉量はオレが測る！？』と題し、筋肉量が減少し、体の機能が低下するサルコペニアと、筋肉量測定に関し私が発明した方法についてお話をしました。この方法は、世界でも知られるようになり、サルコペニアの定義を決定したスペインのクルツ・ジェントフト先生（とても著明な先生です。）の目にも止まりました。

今年4月、これまでの金城大学客員教授に加え、沖縄大学客員教授も兼任しています。教育を通して地元に貢献できる素晴らしい機会をいただきました。目をキラキラさせて講義を聴く学生さんに、将来がとても頼もしく思えます。沖縄大学の講義が始まる頃、とても評価の高い海外の英文誌から、総説論文を書いてほしいとの依頼がきました。実は、こういう依頼のなかには、高額の

代金を取るものもあって、始めは本気にしていませんでした。しかし、何度か丁寧な依頼をいただき、編集者の方と連絡してみたところ、どうやら、本当に執筆を依頼してくださるということでしたので、沖縄大学就任の記念にと、お引き受けすることにしました。

論文を書いていく中で、タンパク質、アミノ酸、ビタミン、亜鉛などを上手に摂取することで、脳梗塞や骨折、認知症など、さまざまな疾患が予防でき、治療効果を向上させる可能性があることを改めて感じ、こうした科学的な研究結果（エビデンス）を、より多くの人、社会に伝えていくという、本当の意味での教育・啓発の重要性を感じています。

#### <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  
日本臨床栄養学会臨床栄養学指導医 他



## 教えて管理栄養士さん

### 管理栄養士 平良 康子

#### 「お米のお話②」

前回はお米の栄養についてお知らせしました。

お米は日本人が昔からとても馴染み深いエネルギー源です。ダイエットなどで炭水化物を減らす目的で、お米の食べる量を減らし過ぎてしまうと、エネルギー不足となり、体のたんぱく質(筋肉)や脂質を分解してエネルギーを作り出そうとしてしまいます。運動だけでは丈夫な体はつくれません。しっかり食べて、動くことが重要となります。今回はご飯を使ったレシピをご提案します。

#### ○カルシウムおにぎり



引用：日本栄養士会 ヘルシークッキングより



## 材 料

(一人分)	目安量
ご飯	茶碗1杯 (100g)
しらす干し	20g
プロセスチーズ	15g



## 作 り 方

1. ご飯にしらす干しを混ぜる。
2. プロセスチーズを入れて握る。

#### 1人分の栄養の目安

エネルギー	242kcal
たんぱく質	10.5g
脂質	4.5g
炭水化物	37.5g
ナトリウム	486mg
カルシウム	140mg





## セラピスト・健康講座

### 運動器認定理学療法士 白石涼

#### 「肩にやさしい関わり方で快適な生活を」

肩関節周囲炎とは、40～50歳以降に発症する肩関節に関連した疾患です。一般的に四十肩や五十肩と呼ばれています。主な症状としては、肩関節周囲の疼痛や関節可動域制限を生じることが挙げられます。また、重症になると髪を洗うことや歯磨きをする、衣服を着るなどの日常生活の動作が困難となり、リハビリテーション治療が必要となります。

肩関節周囲炎の主な原因としては、年齢の他に肩関節を構成する組織である関節包（関節を包む袋）や滑液包（関節の動きをよくする袋）の炎症が考えられています。基本的に、保存療法が中心となりますが、病期によって治療が異なるので症状に合わせた対応が必要となります。特に、炎症が強い急性期では、肩関節への負担をかけないような生活を行うことが大切です。

疼痛が緩和する寛解期では、セルフエクササイズを利用して肩関節を動かす機会を増やしていきましょう。

セルフエクササイズは、肩関節を含めて身体全体に対し

引用：公益社団法人 理学療法士協会 理学療法ハンドブック シリーズ13「肩関節周囲炎」

て適切な運動を行うことが目的となります。特に、肩関節と姿勢はお互いに影響しており、悪い姿勢によって肩に負担をかけている可能性があります。そのため、胸部や肩甲骨の周りを柔らかくして肩への負担を少なくすることが大切です。まずは、肩の健康自己チェックから始めてみましょう。

### 肩の健康自己チェック

	はい	いいえ
1 夜間痛がある	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 朝起きた時に痛みがある	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 反対側の肩が触れない	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 脇をしめて外に開かない	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 背中が触れない	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6 おへそが触れない	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7 着替えがツライ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8 髪を洗うのがツライ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9 肩より上の作業がツライ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

1か2が「はい」、3～9の「はい」が3つ以下 **炎症期**  
 1か2が「はい」、3～9の「はい」が4つ以上 **拘縮期**  
 1と2が「いいえ」、3～9の「はい」が1つ以上 **寛解期**

## 部署の取り組み紹介

### リハビリテーション療法部 部長 千知岩伸匡

#### 「療法部の取り組み紹介」

当部は、153名の大所帯です。理学療法士、作業療法士、言語聴覚士で構成され、新人から経験30年のベテランまでいます。今年度は、24名の新人療法士を迎えました。少子化のご時世、これだけの若者が当院に就職してくれたことに感謝するとともに、社会人として、医療職として、立派に育て上げないといけないなと身の引き締まる思いです。

コロナ感染症が5類へと変更したこともあり、3年ぶりに集合での初期研修プログラムを開催しています。新人が、患者さんのリハビリテーション治療や社会復帰に貢献できる知識と技術を早く身に付けられるよう、先輩の療法士が分担し、45講義（実技を含む）

の研修を企画しました。4月は、療法士の心構えから始まり、診療記録の書き方やリハビリ計画書の作成と説明、夜間の介護体験など、療法士としてスタートするための足場づくり。5月は、理学療法士と作業療法士・言語聴覚士に分かれて、専門職ごとに担う評価や訓練について。6月は、再び全員集合して、患者の病気の理解と介護保険の仕組みや職種間連携についての講義を受けてもらいます。

エネルギーのあふれる新人を見ていると、明るい気持ちになります。このことは患者さんも同じで、孫のような療法士と一緒に訓練をすることで、前向きに訓練に取り組める方が多いように感じます。一歩、一歩、組織の質を高めていき、患者さん・ご家族に信頼される療法士集団を目指していきます。

