

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

NHK が取材に来ました！

リハビリテーション療法部 部長 千知岩伸匡

昨年度まで和歌山で活躍されていた田島文博院長を追いかけて、去った8月17日にNHKが取材に来ました。番組はETV特集で、タイトルは「リハビリで生きなおす」。先生が和歌山県立医科大学教授のときに、地域医療をリハビリテーション治療で支える実践をされた那智勝浦町立温泉病院でのドキュメンタリーです。取材は田島先生に密着するかたちで朝から夕方遅くまでかかりました。リハビリテーション治療に懸命に取り組む患者と医療者の表情をカメラに収めるその技術はやはりプロだと感心させられました。



新入職員紹介



末永文彦さん
医師



笹山祐貴さん
医師



スミス結香さん
看護師



山内朋子さん
看護師



森根将太さん
看護師



崎原奈々子さん
看護師



宮里胡美さん
准看護師



渡口翔矢さん
介護士



情熱エキスパート！

今回は看護部の徳盛師長にお話を伺いました。

Q1. 病棟師長として、職員教育をどのように行っていますか？

病棟目標を明確にし、スタッフ個別の目標に関しては、自己の課題、役割を遂行できるよう取り組んでもらっています。院長回診や ZOOM、院内外研修は基本ですが、職員教育については、スタッフ全員で関わる現場教育が非常に重要な役割を果たしていると思っています。新人看護師や中途採用の看護師の指導、看護学生を育てるうえで、先輩たちの仕事や患者に対する姿勢、職業倫理、実践的なスキル、知識、判断力などを学び、良いところを吸収して成長していくと思います。指導者は、愛情を持って接し、意図的に理解できているか確認し、慢性疾患などの観察の視点や注意点を申し送りなどで情報共有していくことが大切だと考えています。また、欠員が出て手薄な時こそ、患者に良質な看護・リハビリを提供するためにチームが一つになって臨機応変に取り組むことがとても大切だと思っています。

このような、協力体制、患者中心の看護の視点が職員教育につながると考えます。

Q2. 看護師の仕事をしていてやりがいを感じる時はどのような時ですか？

家族のような患者とのつながり、患者の回復過程を見守り、目標達成し感謝の言葉をいただくことが何よりの喜びです。また、医療チームで協力し、意見交換し、課題や目標をクリアしたとき達成感を実感します。

Q3. 趣味は何かありますか？

旅行です。コロナ渦前までは毎年旅行していました。音楽も好きです(^O^)

Q4. これからの仕事について教えてください。

ちゅうざん病院はちゅうざんブランド化を推進するための構想があり、変革期にあります。超高齢化社会、慢性疾患の増加、継続的なリハビリケアのニーズに対応できるよう、新体制に適應する技術や専門分野のスキルを磨いていく必要があると感じます。

<プロフィール>

名前：徳盛ゆきえ

出身地：うるま市与那城（よかちゅんちゅです）

出身校：県立与勝高校

県立那覇看護専門学校



【病院紹介】

ちゅうざん病院は、昭和 59 年に沖縄ではじめてのリハビリテーション病院として開設され、現在では回復期リハビリテーション病床 216 床を有する専門病院として、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よ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】

10 月月初週でのインフルエンザ定点からの報告数は 30.85 人となり、インフルエンザ警報の発令基準である 30 人を超えたようです。昨年と比較し、3 ヶ月ほど早いインフルエンザ警報の発令となっています。手指消毒を徹底するなどの感染対策を行いました。
(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



ドクターズルーコラム

医師 前原 愛和

「高齢者の高血圧の治療について」

高齢者では高血圧を持っている人が多く、脳心血管病の発症に及ぼす影響は大きいです。近年、血圧を下げる薬の選択肢が多くなり降圧は以前よりも簡単に行えるようになりました。ただ、高齢者においては起立性低血圧や食後の血圧低下が起こりやすいので、血圧の下げ過ぎを避けるため再評価が強く勧められています。海外では介護施設入居者を対象にした研究で積極的に降圧を行うと予後が悪化することが示されたものも出ています。とくに進行した認知症があって自立していない高齢者や日常生活動作能力が中等度以上低下した高齢者については降圧薬の見直しが求められるようになってきました。具体的には降圧目標の血圧値の見直しや薬の減量を考慮することが推奨されています。

また、誰でもいつかは訪れる命の終わり「エンドオブライフ(End of Life)」が近づいている場合には降圧治療から得られる恩恵はないので中止を積極的に検討するべきとされています。血圧を下げる降圧治療の恩恵は機能低下の進んだ高齢者では明確に減弱するという認識をしていきたいところです。



<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



教えて管理栄養士さん

管理栄養士 玉城 ほしの

「食欲の秋 ～カリウムについて～」

秋が旬の果物やさつま芋にはカリウムという栄養素が豊富に含まれています。カリウムは、体内に存在する量が最も多いミネラルで肝臓や筋肉の細胞の中に多く存在し、体に含まれている余分な塩分を体外に出す効果があることから、血圧を下げる代表的な栄養素といわれています。他にも、筋収縮、神経の興奮性の維持の作用があることが知られています。カリウム摂取の成人摂取目標量は、男性 3,000 mg以上、女性 2,600 mg以上とし※1、不足すると、脱力感、食欲不振、筋無力症、精神障害、不整脈などが現れます。しかし通常の食事でカリウム欠乏になることはほとんどありません。今回は、手軽で簡単にカリウムが摂取できるレシピをご提案します。

※1 日本人食事摂取基準(2020年版)より (ただし、糖尿病や透析などでカリウム制限が必要な方は、注意が必要です。)

カリウムが多く含まれる食品

いも類	豆類・種実類	果実類
さといも 640mg	アーモンド 770mg	アボカド 720mg
やまといも 590mg	落花生(いり) 770mg	バナナ 360mg
さつまいも 470mg	納豆 660mg	メロン 350mg
ながいも 430mg	ゆで大豆 570mg	キウイフルーツ 290mg
じゃがいも 410mg	ゆであずき 460mg	
	ゆで栗 460mg	
野菜類	魚・肉類	
ほうれん草 690mg	まだい 440mg	豚ひれ肉 410mg
小松菜 500mg	かつお 430mg	輸入牛もも肉(皮下脂肪なし) 350mg
ゆでたけのこ 470mg	鮭 380mg	鶏むね肉(皮なし) 350mg
かぼちゃ 450mg	ぶり 380mg	鶏もも肉(皮なし) 340mg
カリフラワー 410mg	あじ 370mg	豚ロース肉(皮下脂肪なし) 340mg
ブロッコリー 360mg		牛かた肉(皮下脂肪なし) 330mg

～笑顔でいきいき透析新ライフ～ KISSEI より引用



【アボカド納豆】

写真：玉城 作

材料	目安料
○材料○	1/2個
一人分	1パック
・アボカド	お好み
・納豆	お好み
・ごま油	
・刻みのり	

○作り方○
①アボカドを一口大にカットし、納豆と混ぜ合わせる。
②お好みで醤油や海苔をトッピングして完成。

エネルギー	250kcal
タンパク質	10g
脂質	15g
炭水化物	10g
ナトリウム	0.02g
ビタミンB ¹	0.12g
ビタミンC	13mg



セラピスト・健康講座

リハビリテーション療法部 藤本 悠太

「運動で心疾患を予防する」

「人は血管から老いる（ウィリアム・オスラー）」というように、年齢を重ねるとともに全身の血管は動脈硬化を起こし、高血圧や狭心症、心筋梗塞、脳梗塞などを高率で発症すると言われています。

日本人約7万人を10年間追跡した研究によると、毎日30分歩く人と1時間以上歩く人を比較した場合、1時間以上歩く人は、脳の血管が詰まる脳梗塞で死亡するリスクが減少して、心筋梗塞を含む心臓の病気で死亡するリスクも減少するという結果が出ています。運動というと、走ることやジムで筋トレなどを想像するかもしれませんが、普段から行っている「歩く」という運動でも効果があると言われています。歩くことは全身に効き、心臓や血管に良いことが証明されています。

心臓・血管への運動の効果はいくつかあります。その中から3つ紹介します。1つ目は「血管の拡張と血圧を下げる効果」です。運動を行うことで血管が広がって血圧が下がります。2つ目に「血液を固まりにくくする効果」があります。血液が固まりやすいと血栓ができやすくなり、脳梗塞や心筋梗塞の原因になってしまいます。運動をすると、血液がサラサラになって、血液が固まりにくくなります。3つ目は「動脈硬化の予防」です。動脈硬化が起きると、血管内に脂肪がたまってコブを作り、血管を狭くしてしまいます。そして、このコブが破れると血栓ができて血管を詰まらせてしまいます。しかし、運動をすると、血液中の脂肪が減少して、動脈硬化を進みにくくしてくれます。65歳以上の人は、強度を問わず、1日40分の身体活動を行うことが推奨されています。

まずは10分程度歩くなどの低強度でもいいので、体を動かすことが大切です。

部署の取り組み紹介

リハビリテーション療法部 係長 座間 政成

「自動車運転シュミレーター導入」

沖縄県は車社会という背景もあり、当院での脳卒中後遺症の自動車運転再開に関するニーズは非常に高い現状があります。当院では脳卒中発症後の患者様を対象に安心安全に運転を再開できるかの判断や訓練をリハビリテーション治療の一環として力をいれています。令和4年度の自動車運転再開支援の件数は37件、令和5年度（4月～9月現在）も20件と県内の中でも多くの支援数となっています。県内には自動車運転再開支援に関心のある作業療法士で結成された委員会があり、そのメンバーに当院の作業療法士も加わり、外部との連携も積極的に行っています。

基礎的なリハビリテーション治療を経て、実際に自動車運転が可能なレベルか否かの判断はドライビングシュミレーターや自動車学校での実車評価が必要となります。ドライビングシュミレーターが設置されてい

る病院は少なく、また自動車学校に依頼しても数カ月待ちの状態です。患者様にとって不利益な状況でした。そして今回、いよいよ当院にも9月より導入されることになりました。導入された機器は最新型で、県内で初となります。実際のHonda車のハンドルとシートを使用し、自動車運転のシュミレーションを行うことができます。今後は運転に必要な反応速度や正確性、集中力や判断力、危険予測能力などの様々な評価・訓練を行うことができデータを基に医師や、患者様へのフィードバックやリハビリテーション治療も行うことができます。このドライビングシュミレーターを活用しながら、総合的な自動車運転再開支援をスムーズに行い患者様の社会復帰支援のひとつとして自動車運転再開支援を行っていきます。

