

# 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10回 沖縄ちゅうざん医療フォーラムを開催しました！

フォーラム実行委員長 久貝 博文

令和6年2月17日に、第10回沖縄ちゅうざん医療フォーラムを開催しました。昨年同様、ハイブリットにて開催し、現地96名、オンライン124名の総勢220名のご参加がありました。

今回、産業医科大学病院の細田悦子先生をお招きし、「チームアプローチを成功させる視点」をテーマに、多職種連携に必要な考え方や実践を通してチームアプローチの重要性についてご講演頂きました。また、当院院長の田島文博先生から「チームアプローチと多職種連携の極意」と題し、リハビリテーション医療におけるチームアプローチと多職種連携と目標やビジョンの共有の重要性について講演頂きました。

グループワークでは、ゲーム形式で、チーム全体で共有する目標やビジョン、オープンなコミュニケーションの必要性を学ぶことができ、参加者からは「ゲーム感覚で楽しく学ぶことができた」「チームで共通認識をもって、コミュニケーションを取りやすい環境を作ることが大事だと感じた」など、大変好評な意見を数多くいただきました。ご多忙の中、講師を引き受けてくださった細田悦子先生、誠にありがとうございました。

今回の医療フォーラムを通して、様々な視点を当院の運営に反映し、患者さんへのリハビリテーション治療およびケア、職員教育に活かせるよう、努力していく所存です。





## 情熱エキスパート！

今回は看護部の比嘉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？

職員が円滑に業務をできるようにサポートする事が私のするべき教育だと考えています。円滑に業務ができることで新人への指導時間を確保できますが、そのためにもマニュアルを徹底する事でミスを減らすことが出来ると考えています。また、患者さんに関わる時間を増やし、悩みがあればその相談にのってアドバイスやフォローする事も教育だと考えています。病棟全体の看護レベルを向上させる為に効率的に働ける環境を整えていくように意識しています。

### 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？

患者様が笑顔で退院される場面です。看護人生が数十年経ってもやりがいを感じています。リハビリテーション看護では、人の心身や生活に関わる仕事なので、患者さんの心身が少しでも回復する場面を見ると物凄くやりがいを感じます。

### Q3. 趣味は何かありますか？

パワースポットや世界遺産、城址巡りです。絶景を見たり、その場の空気を身体に取り入れる事で、癒されたり、エネルギーを貰う事が出来ています。

### Q4. これからの仕事について教えてください。

①次世代の管理職の育成、②明るくて楽しい病棟づくり。③一人ひとりの看護師・介護士が楽しいリハビリ看護を実感出来る環境づくりを行っていきたいと思います。

#### <プロフィール>

名前：比嘉 恵美

出身地：沖縄県

出身校：読谷高校

防府看護専門学校



## 新入職員紹介



新崎香織さん

小野健太郎さん

幸喜優奈さん

伊藝比香里さん

新里光さん

前田まよさん

ニュネスベレス珠美さん

看護師

看護師

看護師

看護師

看護師

看護師

看護師

#### 【編集後記】

2024年スタートしましたね。ちゅうざん病院では今年で創立40周年を迎えます。これからも当院の基本方針でもあります「患者様のための病院」、「地域に開かれた病院づくり」のため、職員一同協力してまいります。

(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 末永 文彦

### 「胃ろうとリハビリテーション」

健康な人でさえ、お腹が空いている時は元気が出ずに体の機能を十分に発揮できません。それと同様に、飲み込む機能が障害されており全身状態が低下している方は十分に残存機能を発揮してもらえない状態となります。栄養状態を改善し全身状態をよくすれば、リハビリテーションが円滑に進み、残存機能を十分に発揮することが可能となります。リハビリテーション診療では胃ろうの適応と思われるケースが多いですが、胃ろうへの侵襲的なイメージなど印象が悪く、リハビリテーション診療において施行数はまだ少ないのが現実です。胃ろうからの経腸栄養は経鼻胃管と比較して、長期留置に伴う苦痛が軽減され、管理も容易なため、患者様のミトンなどの抑制を除外することも検討できます。

胃ろうを作ると嚥下訓練が必要なくなってしまうのではないかと考える方がいますが、決してそうではありません。胃ろうで全身状態が良くなり元気になり、嚥下機能も回復した場合は胃ろうは抜去することもできます。早期から胃ろうを作り、胃ろうから確実に必要な栄養補給を行い、全身状態を改善させてリハビリを円滑に進めた方が、嚥下能力が早く改善し、患者さんの QOL が向上すると考えられています。高齢化社会において慢性疾患の医療はますます激増傾向になることが予想され、胃ろうはリハビリテーション医療の立場から、積極的導入を検討していただければと思います。

### <ドクタープロフィール>

名前： 末永 文彦

(すえなが ふみひこ)

出身地： 福岡県

出身大学： 川崎医科大学



## 教えて管理栄養士さん

管理栄養士 志喜屋 乃依

### 「チョコレートの豆知識」

2月、3月はバレンタインデーやホワイトデーがあり、お店にチョコレートが多く並びます。また、普段からおやつとして食べることも多いと思います。今回はチョコレートの成分について紹介します。

チョコレートの主原料はカカオ豆であり、主な栄養成分は抗酸化作用のある「カカオポリフェノール」です。また、グリニンという食物繊維も含まれています。

#### ・動脈硬化の予防

動脈硬化は悪玉コレステロールと言われる LDL コレステロールの酸化が1つの原因です。抗酸化作用は LDL コレステロールの酸化を防ぐため、動脈硬化の予防に効果があるとされています。



#### ・肌老化の防止

お肌の老化現象である、シミ、シワは人の体内にある活性酸素が原因の1つです。カカオポリフェノールの抗酸化作用が活性酸素の働きを抑制し、老化防止が期待できます。

#### ・便秘を促進

食物繊維は腸内環境を整える働きがあります。カカオには「リグニン」という食物繊維が含まれていて、便のカサを増やします。そのため、大腸が刺激され動きが活発になるため排便がスムーズになります。



チョコレートにはこのような効果がありますが、脂質や糖質も多いため食べ過ぎには注意が必要です。特に、カカオ70%以上の高カカオチョコレートは一般のチョコレートよりも脂質が多いためエネルギー量(カロリー)も高くなるので食べ過ぎると肥満や体重増加の原因になります。

チョコレートの摂取目安量として・・・

厚生労働省・農林水産省の「食事バランスガイド」では、菓子・嗜好飲料等から摂取するエネルギーは **200kcal 以内** を目安とされています。

チョコレートでは1日あたり30gを超えないことが望ましいです。

#### 【米粉のチョコマフィン】

材料/4個分

|            |      |
|------------|------|
| ・製菓用米粉     | 100g |
| ・ココアパウダー   | 20g  |
| ・ベーキングパウダー | 4g   |
| ・卵         | 1個   |
| ・きび砂糖      | 30g  |
| ・米油        | 60g  |
| ・牛乳        | 30g  |



作り方

- ①卵を割りほぐし、きび砂糖を加えてよく混ぜ合わせる。
- ②①に米油、牛乳を加えて混ぜ合わせる。
- ③②に米粉、ココアパウダー、ベーキングパウダーを加え、ヘラで下から上にくるように混ぜ合わせる。
- ④③にチョコチップを加えて混ぜ合わせる。(トッピング用に少し残しておく)
- ⑤④を型に流し込み、チョコチップをトッピング。
- ⑥180℃に予熱したオーブンで約23分焼いたら完成。



## セラピスト・健康講座

リハビリテーション療法部 太田 将志

### 「尿失禁と運動療法」

皆さんは尿失禁という言葉を知っていますか。尿失禁とは不随意あるいは無意識な漏れが衛生的にも社会的にも問題となった状態と定義されています。尿失禁には様々な種類がありますが、今回は20代以降から高齢者まで好発される頻度の高い腹圧性尿失禁について説明します。わが国の2002年の疫学調査による腹圧性尿失禁の推定有病者数は、男性82万人、女性461万人とされています。腹圧性尿失禁は、咳やくしゃみなどの腹圧の上昇時に限って尿失禁が生じる疾患であり、生活の質にも大きな影響を及ぼします。その病態として、妊娠や出産、加齢に伴う骨盤底筋群の弱体化や肥満等が挙げられます。予防や治療としては運動療法や食事療法が良いとされているので代表的な骨盤底筋

の訓練をご紹介します。図1に記すように、肛門や膣を10秒間締め、その後数10秒緩めるという運動を10回繰り返し、こちらを1日5回程度行います。また、骨盤底筋の収縮の感覚は個人差があるとされており、一人ひとりに合ったイメージや感覚が重要となります。例えば女性であれば「尿を止める感覚」「両方の坐骨と坐骨を近づける感覚」、男性であれば「陰茎を短くさせるような感覚」が代表的となります。気になる方は是非取り組んでみてください。



図1  
引用：国際尿禁制学会：International Continence Society

## 部署の取り組み紹介

栄養科 平良 康子

### 「In Body (体水分分析装置) について」

InBody (イン・ボディ) は体成分分析装置で、部位別の筋肉量や、体を構成する体水分、たんぱく質、ミネラル、体脂肪を分析し、栄養状態に問題がないか、体が浮腫んでいないかなど、人体成分を評価し健康管理に活用することができます。この検査は患者様に負担なくベッドの上に寝た状態で手足に器具を装着するだけで行える簡便な検査で、筋肉量の評価はサルコペニア (筋肉量の低下) の診断や患者様の栄養状態を評価する際に役立ちます。そのため、患者様ごとに合わせた栄養管理や健康指導において非常に有用なツールとなります。

適切な栄養介入を行うことは重症化の防止と予後の改善に欠かせない要素となりますが、体重の推移だけでは不十分となるため、当院では平成30年度よりInBody s10を導入し、入院時から定期的に筋肉量、体脂肪、浮腫の状態などを測定しています。

この結果をもとに、患者様個々に応じた適切な栄養ケアプランが立案・実施されているか、栄養療法と運動療法を並行することで身体機能と栄養状態の改善がなされているか確認し適切なケアを提供しています。InBody測定は入院患者様だけでなく、外来リハビリテーション患者様にもご利用いただけますので、ダイエットの効果や筋肉量把握のためのご利用も可能です。今後も全力で皆さまをサポートしてまいります。



InBody 測定場面