

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

希望の春

～新入職 48 名を迎えることができました～

令和 6 年 4 月 1 日に、医療法人ちゅうざん会の入職式がおこなわれました。晴れやかだけれど、少し緊張感のある顔がそこにありました。医師 4 名、看護師 11 名、介護士 3 名、理学療法士 19 名、作業療法士 4 名、言語聴覚士 2 名、医療相談員 2 名、診療放射線技師 1 名、地域包括支援センター職員 2 名（保健師、主任ケアマネージャー）と多くのメンバーがちゅうざん病院の職員として加わってくれました。とても心強く感じるとともに、新卒者に対しては、一人前の医療・福祉職に育て上げなければと身の引き締まる気持ちになりました。





ドクターズルーラム

医師 近本 哲士

「リハビリテーションにおける栄養の役割」

栄養は運動と同様、筋力向上に不可欠です。近年、リハビリテーション分野では栄養の役割に焦点を当てる動きが強まっており、今年度の診療報酬改定では、患者の日常生活動作（ADL）に加え、栄養状態や口腔状態の評価を多職種で行い、評価に基づく計画を作成することで算定可能な「リハビリテーション・栄養管理・口腔連携体制加算」という新たな項目が設けられました。

筋肉だけでなく骨の形成にも重要な役割を果たす栄養素であるタンパク質は、体の基本的な構成要素の一つです。若年者の場合は筋線維が多く、運動と栄養によって比較的容易に筋肉量を増やすことができますが、高齢者は加齢により筋線維の数が減少するため、筋肉を維持、あるいは増やすことがより困難になります。

そのため、高齢者にとっては若年者以上にタンパク質の摂取が重要です。

厚生労働省より発表された「日本人の食事摂取基準（2020年版）」によれば、65歳以上の人は1日に男性で60g、女性で50gのタンパク質を摂取することが推奨されています。タンパク質は、肉や魚類に多く含まれており、これらの食品を通じて効率的に摂取することが可能です。特に高齢者は、筋肉量の維持に必要なタンパク質を意識して摂ることが重要であり、健康的な食生活を送ることがリハビリテーションの成果を高め、日常生活の質を向上させる鍵となります。

<ドクタープロフィール>

名前： 近本 哲士

（ちかもと てつし）

出身地： 広島県

出身大学： 広島大学



教えて管理栄養士さん

管理栄養士 朝比奈操

「アルコール適正摂取についてのお話」

アルコールを摂取すると体の中では次のようなことが起こります。まずアルコールを摂取すると肝臓で分解されます。アルコールは体にとって有害なものであるため肝臓ではアルコールの代謝を優先します。その結果、糖質・脂質の代謝が遅れるので脂肪がたまりやすくなります。糖質・脂質の代謝が遅れるので糖質が低いアルコールを飲んでいても、脂肪はたまりやすくなります。脂肪が肝臓でたまると脂肪肝、皮下組織でたまると肥満に、血管内で脂肪が多い状態が続くと動脈硬化につながります。



引用：サッポロビール

このような生活習慣病を予防するため、国内で初めての「飲酒ガイドライン」が厚生労働省より発表されました。飲酒ガイドラインでは1日あたりの純アルコール量の摂取が男性40g以上、女性20g以上で生活習慣病のリスクが高くなるとされています。商品の栄養成分表示(図1)には純アルコール量が示されているので、商品を選ぶ場合は意識してみましょう。また例として女性の目安である純アルコール量20gが含まれるお酒は図2のようになります。男性はこちらの倍量になります。過度な飲酒は控え適正量を守り楽しく取り組みましょう。脂肪が肝臓でたまると脂肪肝、皮下組織でたまると肥満に、血管内で脂肪が多い状態が続くと動脈硬化につながります。

女性の目安 純アルコール「20g」とは？

チューハイ(7%)	ビール(5%)	日本酒(15%)
約350ml 缶1本	500ml ロング缶1本	1合
ワイン(15%)	泡盛(30%)	ウイスキー(40%)
約200ml グラス2杯	0.5合	ダブル1杯

男性の目安は倍量「40g」

厚生労働省「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」参考に作成



部署の取り組み紹介

リハビリテーション療法部

リハビリテーション治療で活用できる訓練機器を昨年度から徐々に充実させ、入院患者様や外来患者様に対して、さらに積極的なリハビリテーション治療を提供しています。今年の3月からは当院の受付から見える中庭に屋外歩行訓練場が整備され運用開始となっています。敷地内の訓練ではできなかった不整地歩行や坂道歩行など、日常生活で応用的に行う動作の訓練が実施しやすくなりました。

<機器紹介>

①自転車エルゴメーター、②HRU(フー)、③ベンチプレス、④トレッドミル、⑤屋外歩行訓練場(中庭)



①



②



④



③



⑤



情熱エキスパート！

今回は看護部の又吉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？

職員教育という面から心がけている点は『積極的に自分から仕事を見つけて動いていく』『働きやすい環境づくりをしていく』という事です。リーダーだから、1年目だからと自分でしぼらずに、どんなことでも経験して習得して、スタッフで協力して困難を乗り越えるようになってほしいと思っています。また病棟は常に明るい雰囲気、忙しくても声を掛け合い、団結力をもって仕事をしていけるように働きかけています。

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？

看護師としてやりがいを感じることは多々ありますが、ちゅうざん病院で体験したケースの一つはNGチューブ挿入し全介助で入院された患者さんが、歩行自立し経口摂取して自宅退院を迎えることが出来た時、患者・家族さんの本当にうれしそうな安心した表情を見た時は「この仕事を選んで、患者さんの人生に関わることが出来て良かったな」と思いました。

Q3. 趣味は何かありますか？

元々スキューバダイビングが好きで、沖縄に移住したのですが…最近は全くできていません(笑)なので休みの日は少しの時間でも海を眺めて癒されています。

Q4. これからの仕事について教えてください。

今後所属する2A病棟は一般病棟となる予定です。今よりさらに忙しくなると予想されますが、病棟の雰囲気の良さや団結力を発揮してみんなで乗り越えていこうと思います。

<プロフィール>

名前：又吉麻友子

出身地：大阪府柏原市

出身校：大阪桐蔭高校

滋賀県立大学看護短期大学部



沖縄市地域包括支援センター北部の事業が本格始動！

地域包括支援センター開設準備室 室長 千知岩 伸匡

医療法人ちゅうざん会は、令和6年4月より、沖縄市から地域包括支援センター北部を受託し運営を開始いたしました。この包括支援センターは、沖縄市と協働し、市北部地域、これは当法人の所在地である松本から知花、明道、登川、池原の5つの自治会区（人口規模は約2万人）の地域包括ケアシステムを構築・展開することを使命としております。職員は9名おり、高度な専門性と豊富な実務経験を有するベテランを配属いたしました。

保健師、社会福祉士、主任介護支援専門員、生活支援コーディネーター、認知症地域支援推進員、介護予防把握調査担当者に加え、ケアマネージャー3名という充実した陣容です。

地域包括支援センターの事業は、大変幅広く、責任のある仕事です。地域の方から信頼される包括支援センターとなるよう努めていきたいと思っております。

＜センター長 島袋洋平（社会福祉士）からのご挨拶＞

高齢者の方が住み慣れた地域や望む場所で可能な限り長く生活を続けられるよう、地域の特性や実情、皆様が抱える課題を把握し、地域の社会資源と連携を図り、住まい・医療・介護・予防・生活支援が一体的に提供できるよう、地域包括ケアシステムの中核機関としても役割が果たせるように地域包括支援センターを運営してまいります。ご指導よろしくお願い致します。



【編集後記】

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。

（外間）



発行責任者：田島 文博

編集長：千知岩伸匡

編集員：外間亮太、前田ひかり