

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

新病棟完成にあたって

院長 田島文博

末永英文先生がちゅうざん病院を沖縄県最初のリハビリテーション診療中心の病院として 40 年前に開設しました。20 年前に北谷から松本へ移転し、今年、我々が新棟完成に立ち会えたのは幸運です。松本に移転した当時、その広さと内容に関して日本一でしたが、今回の新棟はそれをしのぐ規模です。職員からは「広すぎる」という声が聞かれ、多くの懸念が出ました。その克服が課題です。

私は 40 年間の大学病院での急性期診療と、15 年間の僻地医療に参加してきました。その結果、地域にリハビリテーション診療を普及させることは地域住民と診療従事者にとって最良の環境を提供するという確信を得ました。リハビリテーション治療実施能力を高め、最良のリハビリテーション医療提供のための環境作りが必須です。疾患と期間が制限されている回復期病床だけでは限界があります。

高負荷長時間リハビリテーション医療の遂行能力があれば、様々な疾患に対するあらゆる治療効果を最良に出来ます。ならば、様々な治療が選択できる機能を病院に備えておくべきで、新棟に手術室を設置しました。また、新たに MRI、骨密度測定装置、血液・生化学検査装置、筋電計等々を整備し、内視鏡検査も可能にしたいと考えています。ちゅうざん病院が沖縄市の医療に貢献し、沖縄市民の健康と福祉に寄与するハードは整いつつあります。本院が機能し、日本中に広まれば、全国民が幸せになれるはずです。





ドクターズルーコラム

医師 天野 佐亞弥

「心不全パンデミック！！」

こんにちは。ちゅうざん病院で今年の4月から働くことになりました、リハビリテーション科医師の天野です。突然ですが、皆さんは「心不全パンデミック」という言葉を聞いたことがありますか？心不全とは、心臓の働きが弱くなって、体全体に血液を送れなくなる病気です。その結果、息切れや体のむくみ、だるさが出て、活動が困難になります。2025年の人口では、65歳以上の人が30.3%、75歳以上の人が13.0%になると予想されています。それに伴って、心不全になる人も増えると考えられています。これを「心不全パンデミック」と呼びます。心不全は、放っておくとどんどん悪くなり、体の調子が急に悪くなることを繰り返します。だから、早いうちから適切な治療を受けて、病気が進まないようにするこ

とが大切です。ここで大切なのが「心臓リハビリテーション」、つまり運動です。心臓リハビリテーションは、とても効果がある治療法の一つです。運動をすることで、命の危険を減らし、再び入院することを防ぎ、体の調子を保つことができます。(推奨度クラス I かつエビデンスレベルA)

私たちは、患者さん一人ひとりの状態に合わせて、運動の強さや頻度を決めます。「リハビリなんて必要ない」なんて思わないでください。心不全は、実はがんと同じくらい怖い病気です。リハビリは最も効果的な治療薬です。適切な運動をして、元気に過ごしましょう。

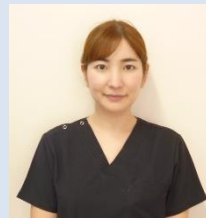
<ドクタープロフィール>

名前：天野 佐亞弥

(あまの さあや)

出身地：広島県

出身大学：聖マリアンナ医科大学



教えて管理栄養士さん

管理栄養士 玉城 ほしの

「手軽にタンパク質補給 プロテインについて」

私たちの身体を動かすために必要な筋肉は、主にタンパク質から出来ています。1日に摂取したいタンパク質の目安量は以下の通りです。必要タンパク質量は、個人の体重や疾患の有無、活動量により異なります。

今回は、効率良く手軽にタンパク質補給が出来る栄養補助食品「プロテイン」についてのお話です。

体重 1kg に対するタンパク質の摂取量の目安 (1日分 / 例: 体重 60kg)



プロテインとは、牛乳や大豆などの食品からタンパク質を抽出し、粉末状に加工されているものが多く、水や牛乳に溶かすことで手軽にタンパク質を摂取出来ます。プロテインは、大きく分けて以下の3種類に分類されます。それぞれの特徴を見比べて、自分の目的に合うものを見つけましょう。

基本はバランスの取れた食事から、自身の食事摂取状況、目的に合わせたプロテインの活用をおすすめします。

種類	ホエイ	カゼイン	大豆(ソイ)
原料	牛乳	牛乳(固形物)	大豆(固形物)
吸収速度	速い	ゆるやか	ゆるやか
摂取タイミング	運動後	起床後・就寝前	起床後・就寝前 空腹時
特徴	・筋肉のエネルギーとなるBCAA(分岐鎖アミノ酸)が豊富 ・水に溶けやすく吸収が速い	・筋分解を抑制し安定したタンパク質供給 ・脂質が多い ・腹持ちが良い	・食物繊維が豊富 ・大豆イソフラボンが豊富 ・脂質が少ない ・腹持ちが良い
目的	筋肉量アップ 身体作り	筋肉量アップ 身体作り	ダイエット 健康維持



セラピスト・健康講座

リハビリ療法部 理学療法士 佐久本 愛

「健康効果をもたらすホルモン ～マイオカインとは～」

皆さんは「マイオカイン」という言葉をご存知でしょうか？マイオカインとは、筋肉から分泌される生理活性物質の総称です。

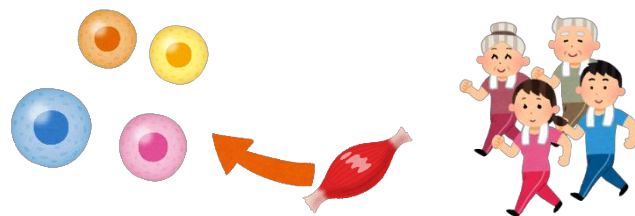
運動時に筋肉が働くと、マイオカインが血液中に放出され、全身に作用します。この作用が関節痛やリウマチ症状の緩和や糖尿病予防といった様々な健康効果を引き起こします。

高齢になると、筋肉の量が減少しやすくなるため、マイオカインの働きはさらに重要になります。筋肉が少ないと、マイオカインの生成も減少してしまいますが、定期的な運動によってマイオカインの生成を促すことができます。マイオカインを分泌する筋肉の量を筋トレによって増やすことは 80 歳、90 歳に

なっても可能です。

ぜひ筋トレを取り組んでください。マイオカインを効率よく安定的に分泌させるには、大きな筋肉を鍛えることがすすめられます。その代表にスクワットがあります。スクワットは太ももなど下半身の筋肉を鍛えるおすすめの筋トレです。

マイオカインの素晴らしい点は、特別な薬を使用するのではなく、運動を通じて自然に体内で増やすことができることです。運動はマイオカインの分泌を促し、これが自然と体の健康を支えるサイクルを生み出します。日々の運動を通じて、健康で活動的な生活を送るための一助としてこのマイオカインの役割を理解し、取り入れてみまし



部署の取り組み紹介

外来看護師 師長 松本 美智代

「外来診療について」

ちゅうざん病院における外来は、外来診療と入院診療、訪問看護の役割を担っています。今年度、ちゅうざん病院では新たに 4 名の医師を迎え、診療が体制が充実してきました。

外来が拡張され、外来診療では専門外来として、瘻縮外来、整形外科外来、消化器外来、脊損外来、循環器外来などの多岐にわたる専門的な医療を提供して行く事になりました。業務拡大している外来においてよりよい看護を提供するために私たち看護師も専門的な技術や知識の向上に努め、患者の検査や処置が安全に実施できるようサポートしていかなくてはなりません。

また、外来では患者だけでなくその家族と関わる機会も多く、患者・家族の状態を観察し、支援が必要な患者の情報を患者とのかかわりの中で瞬時にキャッチし、患者のニーズに沿った支援や外来診療が円滑に行

えるよう働きかける役割があります。そのためには医師、検査、放射線科、栄養科、病棟、医事課、医療相談員などの関係部署との連携業務を行いスムーズに医療が提供できるように取り組んでおります。

入院時診察では、急性期病院からリハビリ目的で入院するときに、まず当院外来で医師の診察を受け入院診療計画書が作成されます。院内での部署間連携、部署間での多職種連携等など、異なる専門スタッフ同士が連携し「チーム医療」の最初のステップが外来から始まります。外来看護は守備範囲が広く、迅速な判断と高い技術が求められます。受付から始まり、複数の作業が同時進行していきます。現場は患者・家族が安心して医療を受けることができるよう、診察介助や処置を行うだけではなく、患者の心に寄り添った対応を志していきたいと思いま





情熱エキスパート！

今回は看護部の仲地主任にお話を伺いました。

Q1. 病棟主任として、職員教育をどのように行っていますか

私自身も、分からないことがたくさんあるので、共に学んでいけたらいいと思っています。また、互いに成長できるように努めていきたいです。

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？

やはり、患者さんが良くなっていくことが嬉しいですし、やりがいを感じます。患者さんの状態悪化の変化をとらえ、迅速に治療に繋げることで、自宅退院をスムーズに行えることもやりがいを感じます。また、患者さんが笑顔になってくれることや、悩みなどを聴き共に解決に向け考え取り組んで行くことも、やりがいを感じます。

Q3. 趣味は何かありますか？

アウトドアが趣味です。

Q4. これからの仕事について教えてください。

患者さんが持っている、強みを生かし個別的な関りを行い、患者さんがより良い状態になれるように努めていきたいと思えます。また、患者さんを支えていけるよう、看護技術はもちろんのこと、患者さんを取り巻く社会的な介護保険や医療福祉・社会福祉のことも学んでいきたいと考えています。

<プロフィール>

名前：仲地修一郎

出身地：沖縄県北谷町

出身校：大阪府高槻市医師会
看護専門学校



新入職員紹介



新里聖香さん
看護師



藤原微香さん
看護師



瑞慶寛有磨さん
看護師



比嘉奈津子さん
看護師



羽地松枝さん
看護助手



インタン・ハップサリさん
介護士



テア・フェビアンダニさん
介護士



上原愛美さん
臨床検査技師

【編集後記】

ちゅうぞ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