

# 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

## 地域包括支援センター北部の活動について

地域包括支援センター北部 センター長 島袋洋平

高齢者が住み慣れた地域でできる限り自立した生活を続けていくために、高齢者を担当するケアマネジャー及び関係者がさまざまな分野の専門家と個別事例を検討し、介護予防を重視した効果的なケアマネジメントが実施され高齢者の自立支援を推進することを目的に7月18日、地域包括支援センター北部主催の自立支援ケア会議が開催されました。

ケアマネジャー3人が4事例を提出し、アドバイザー専門職としてPT、OT、保健師、第2層SC、認知症地域支援推進員、管理栄養士、薬剤師、サービス事業所の方などが集い、①口腔ケア②服薬管理の方法の検討③歩行の際に福祉用具の導入や自宅環境調整の提案、訪問サービス導入し活動性向上の提案④食事面の改善⑤インフォーマルな社会資源の活用など参加者の専門性を活かしたアドバイス頂き、事例を通して高齢者の自立を支援するための貴重な機会となりました。ご参加くださった皆様、貴重なご意見ありがとうございました。今年は残り、11月と3月に自立支援ケア会議を予定しており、会議を通して高齢者の自立支援推進に努めてまいりたいと思います。



新館に移転した地域包括北部



自立支援ケア会議の様子



## ドクターズルーコラム

医師 坂本竜一

### 「“ベッドでゆっくり…”は危険です！」

私はちゅうぞん病院でリハビリテーション科医師として勤務しています。今回はベッド上での安静が身体に及ぼす影響についてお話しします。今年沖縄県でも猛暑日が続いており、“外出せずに自宅のベッドでゆっくり…”という方も多いのではないのでしょうか。実はベッド上安静という低活動状態に身体が適応してしまうと、わずか1日～数日の間に「①体内の血液量が5～10%低下し、心臓を動かす筋肉が萎縮して心機能が低下する」、「②肺の血流がうっ滞し、呼吸筋の動きが悪くなることで呼吸機能が低下する」、「③全身の筋力が1日につき1～数%ずつ低下し、骨密度や関節可動域も低下してしまう」など様々な身体的・生理機能的な変化が生じてしまうと言われています。これらは健康な私達にとってだけ

でなく、病院で治療を受けている様な患者様にも当てはまります。集中治療室で人工呼吸器や点滴での治療を受けている患者様でも、リハビリテーション専門チームが付き添った上で、ベッドから離れて立位訓練や歩行訓練といった積極的なリハビリテーション治療を行うことが早期回復に重要です。当院の患者様も日中はベッドにいらっしゃる方はほとんどおらず、病棟フロアでリハビリ訓練や自主トレ、あるいは他患者様との歓談に勤まれています。皆さんも暑さ対策を十分に行った上で、屋内あるいは屋外での活動的な生活を心がけましょう。

#### <ドクタープロフィール>

名前：坂本 竜一

(さかもと りゅういち)

出身地：宮崎県

出身大学：宮崎大学



## 教えて管理栄養士さん

管理栄養士 桃原夏海

### 「日焼けした肌に効く！」

#### ～ビタミン豊富な食べ物の紹介～

一年の中でも特に紫外線の量が多い時期は3～8月頃と言われており、今年の夏も日焼けをした方も多いのではないのでしょうか。日焼けした肌は、化粧水などの外側のケアのみでは限度があります。

そこで今回は日焼けに効く栄養素”ビタミン”が豊富な食べ物についてご紹介します。野菜やフルーツからビタミンをたっぷり摂って身体の内側からケアしましょう。

#### <ビタミンA>

皮膚や目、口、内臓などの粘膜を健康に保つ働きがあります。また、強力な抗酸化作用があり、アンチエイジングやがん予防にも効果的です。にんじん、かぼちゃ、ほうれん草などの色の濃い野菜や、赤や黄色の野菜、レバーに多く含まれています。

#### <ビタミンE>

強力な抗酸化作用を持ち、老化やがんから細胞膜を守ります。魚介類、緑黄色野菜、ナッツ類、植物油に豊富に含まれています。

#### <ビタミンC>

たんぱく質からコラーゲンを合成し、肌のハリや潤いを保つのに役立ちます。また、シミのもとであるメラニン色素の合成を抑えたり、免疫力を高める効果もあります。キウイフルーツ、トマト、赤ピーマン、カリフラワーなどの植物性食品に多く含まれています。

#### ■めざせマイナス5歳肌サラダ(1人前)

・かぼちゃ 60g ・ツナ缶 7g ・紫玉ねぎ 10g  
・ナッツ 2g ・カレー粉、胡椒 適量

エネルギー：90.3kcal

脂質：2.9g

炭水化物：13.6g

食物繊維：2.4g

たんぱく質：2.9g

食塩相当量：0.1g





## セラピスト・健康講座

リハビリ療法部 作業療法士 新垣真希

### 「熱中症予防について」

「熱中症」とは、高温多湿な環境で発汗による体温調節等がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態です。屋外だけでなく室内でも何もしない時でも発症し、場合によっては死亡することもあります。

予防のポイントとしては、暑さを避けることです。対策として、①日傘・帽子の着用、②日陰の利用・こまめな休憩、③保冷剤・氷・冷たいタオルなどで体を冷やす、④通気性の良い衣服の着用、⑤エアコンなどで温度をこまめに調整するなどがあります。次に、こまめな水分・塩分補給が大切です。室内でも、外出時でものどの渇きを感じていなくてもこまめに補給してください。

暑さの感じ方は人によって異なります。その日の体調や暑さに対する慣れなども影響しますので体調の変化には気を付けましょう。

また、日頃から室温や外気温・湿度の確認を行い扇

風機やエアコンの活用を積極的に行う事も予防の一つです。

特に注意が必要となる高齢者・子ども・障害のある方に対しては、周囲が気を付けていく必要があります。

自分から体の不調を伝えられないこともある為、積極的な声かけや排泄の回数・発汗の様子を慎重に観察し、室温をこまめにチェックしていく必要があります。また、通気性の良い服装を選択し、体に触れて体温管理もしていく事も大切になります。

最後に、少しでも体調がおかしいな。応答が変だな。と思ったら、周囲の方への声かけや必要であればためらわずに救急車を呼びましょう。



## 部署の取り組み紹介

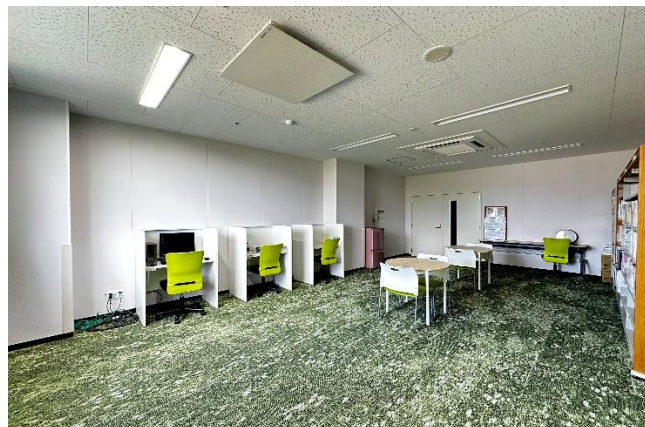
臨床教育研究センター 主任研究員 白石涼

### 「臨床教育研究センター及び図書館の運営について」

令和6年度の新棟完成にともない臨床教育研究センターと図書館が新棟1階に新設されました。はじめに臨床教育研究センターの紹介について。臨床教育研究センターは、令和3年2月1日に設立されました。設立された目的として、ちゅうざん病院に所属される職員を対象に学習機会の提供を主としています。その他には、併設されている図書館や当法人の研究倫理審査委員会の運営などの役割も担っています。

つぎに図書館について。図書館には各部署で定期購読している書籍が保管されています。また、図書館には学習机や椅子が完備されているため、館内で自己学習ができるようになっています。当院職員であればオンラインの医学文献検索システムも利用することもできます。

今後も、臨床教育研究センターでは職員の自己研鑽を支援できるように学習機会の提供や図書館の環境整備に努めてまいります。





## 情熱エキスパート！

今回は看護部の仲間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

お互い声掛けやすく明るい雰囲気で行っています。そのために看護師だけでなく多職種の職員と積極的にコミュニケーションを取るように心掛けています。共に悩み、考え、学び互いに共感できるようにスタッフに寄り添え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？

ありきたりではありますが、患者様やご家族に『ありがとう』と言われた時、患者様が笑顔になってくれた時に本当に看護職をしていて良かったと思います。患者様の状態や背景は皆さん違います。体調が思わしくない時や不安でいっぱいの際に一瞬でも笑顔を見せてくれる事は本当に嬉しく思います。今後も患者様の笑顔がたくさん見れるように私自身も笑顔を決やさず患者様を思いやる気持ちを忘れずに努めていきたいです。

### Q3. 趣味は何かありますか？

元々趣味と言える事がなかったのですが、子供が生まれるまではドライブや旅行、食べ歩きが好きでした。子供が生まれなかな旅行へ行く機会が減り今は子供達と出かけたり、一緒に遊び笑う事で癒されています。

### Q4. これからの仕事について教えてください。

現在病棟では毎日患者様とレクリエーションを行っています。レクリエーションでは患者様もいつも見せない動きをして楽しんでくれています。4A病棟では患者様の自立や自宅退院を見据え早期評価、指導等が定着し病棟の強みとも思っています。今後も患者様が安全で楽しく入院生活が送れるように努めていきたいです。

#### <プロフィール>

名前： 仲間美幸

出身地： 宮崎県延岡市

出身校： 宮崎看護専門学校



## 新入職員紹介



大城清太さん  
看護師



森根佳代子さん  
看護師

#### 【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