

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

令和 7 年度 新入職員の皆さんを迎えて

教育委員会 副委員長 平良康子

令和 7 年 4 月 1 日、ちゅうざん病院に 50 名の新しい仲間が加わりました。医師 3 名、看護部 15 名、療法部 29 名、医事課 3 名です。新入職員オリエンテーションでは、当院の理念や役割、そしてチームの一員としての心構えについて学んでいただきました。患者さんやご家族との接し方や、思いやりのある接遇についても丁寧に共有しています。とくに新卒の方々を迎えるにあたり、「一人前の医療・福祉職に育て上げなければ」と、私たち先輩職員も身の引き締まる思いです。

新しい力が加わることで、チーム医療の連携がより一層深まり、当院の理念である「高齢者や障害をもつ方々が安心して生活できる医療・介護の提供」に、さらに近づけるものと期待しています。





情熱エキスパート！

今回は看護部の真栄城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

気付いたときには後回しにせず伝えるようにしています。自分も指導面ではまだまだ未熟なので、看護師長に相談し参考にさせてもらっています。

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？

患者さんが自分でできなかったことができるようになった時。たとえば麻痺している手足を全く動かせなかったのに、リハビリテーションをすることで少しずつ動かせるようになり日常生活の動作でできることが増えたときできるようになったときは、リハビリテーション看護のやりがいを感じます。また、患者さんの頑張りにいつも感動させられます。

Q3. 趣味は何かありますか？

スポーツ観戦です。現在は子どもたちが部活動をしているので、夜勤明けでも見にいったりします。

Q4. これからの仕事について教えてください。

看護師長と職員のパイプ役として、みんなで意見を引き出し、解決策を考える。チームで協力しあえるような職場作りをしていきたいと思っています。



<プロフィール>

名 前：真栄城亜沙子

出身地：北中城村

出身校：沖縄県立普天間高等学校

沖縄県立看護学校

【編集後記】

ちゅうざん病院では、「患者様のための病院」「地域に開かれた病院づくり」という基本方針のもと、新たに加わった仲間とともに、職員一同が力を合わせて、心の通った医療と介護の提供に努めています。地域の皆様に信頼され、選ばれる病院であり続けられるよう、これからも一步一步前進してまいります。

発行責任者：田島文博

編集長：武富新太郎

編集員：外間亮太、前田ひかり





ドクターズルールコラム

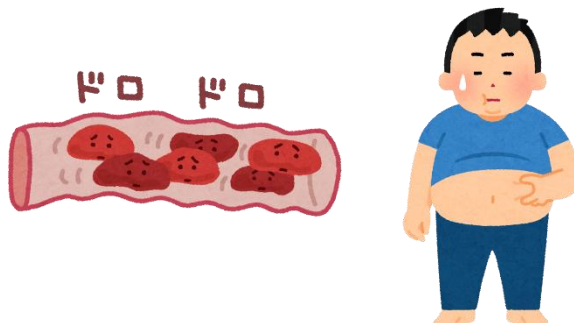
医局 前原愛和

「高脂血症から脂質異常症へ」

血液中の脂質は、コレステロール、中性脂肪、リン脂質、遊離脂肪酸で構成されています。また、コレステロールは蛋白とくっついて血液中では粒子の形(リポ蛋白)で存在します。このリポ蛋白の密度の違いで、LDL-コレステロールとHDL-コレステロール、カイロミクロン、超低比重リポ蛋白(VLDL)に分類され、これらのリポ蛋白とコレステロール、中性脂肪の組み合わせで高脂血症は6つに分類されています。

以前は高脂血症と言っていましたが、2007年の動脈硬化性疾患予防ガイドラインから脂質異常症となりました。高脂血症とは、コレステロールと中性脂肪のいずれか、あるいは両方が増えた状態のことで、狭心症、心筋梗塞、脳梗塞といった動脈硬化性疾患の危険因子とされていました。そこに国内外の疫学研究で「低」HDL-コレステロール血症も重要な危険因子として喚起され

るようになりました。このため脂質の採血検査項目では数値が高いばかりではなく、低い項目にも気に留めなければならなくなりました。低いのもいけないとなったので「高」脂血症ではなく脂質「異常」症と表現するようになりました。



<ドクタープロフィール>

名前： 前原 愛和

(まえはら あいわ)

出身大学：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

栄養科 管理栄養士 垣花夏海

「腸活について」

腸活という言葉聞いたことがありますか。腸内環境を整えると、お通じが良くなる、お肌が綺麗になる、免疫力が上がる、など良いことづくしで、健康のためにとっても大切です。腸内環境の改善に効果が期待できる食材をご紹介します。

●プロバイオティクス(生きた善玉菌)を直接とると消化吸収を良くしたり、ビタミンや短鎖脂肪酸を作ってくれます。

→納豆、キムチ、ヨーグルト、甘酒など発酵食品がおすすめです。

●プレバイオティクス(善玉菌の餌)をとると善玉菌の数を増やしてくれます

→食物繊維(芋、豆、海藻、野菜、穀類、きのこなど)

→オリゴ糖(豆、野菜、キウイ、バナナ、さとうきび、蜂蜜、りんごなど)

プロバイオティクスとプレバイオティクスを合わせて摂ると双方の機能がより効果的に働くシンバイオ

ティクスとなり体に様々な良い効果が期待できます。

コンビニで選べる腸活食品をご紹介します。

<プロバイオティクスの要素があるもの>

ヨーグルト、納豆巻き、キムチなど

<プレバイオティクスの要素があるもの>

もち麦おにぎり、海藻サラダ、バナナ、干し芋など



いきいきした毎日を過ごすために

腸活を続けてみましょう！





セラピスト・健康講座

リハビリテーション療法部 言語聴覚士 上間奏美 「加齢性難聴について」

「加齢性難聴は早めの対策が大切です」

年齢を重ねると、耳の聞こえが徐々に低下する「加齢性難聴」がみられることがあります。特に高い音や小さな声が聞き取りにくくなり、会話の中で聞き返すことが増えるのが特徴です。加齢に伴う自然な変化ではありますが、放置すると難聴が進行し周囲とのコミュニケーションが減り、孤独感や意欲低下、さらには認知機能の低下につながる恐れもあります。

加齢性難聴は完全に防ぐことは難しいものの、進行を緩やかにする工夫は可能です。大きな音を避ける、禁煙する、バランスのとれた食事を心がけるなど、日常生活の中で耳への負担を減らすことが大切です。また、ウォーキングや軽い体操などの適度な運動は血流を促進し、内耳の健康維持にも役立つと考えられています。

ます。全身の健康管理が、耳の健康にもつながるのです。

「テレビの音が大きいと言われる」「会話の中で聞き返すことが多くなった」「複数人での会話についていけない」などの変化に気づいたら、早めに聴力検査を受けましょう。補聴器の活用や周囲の人とのコミュニケーションの工夫により、日常生活をより快適に保つことが可能です。補聴器は聴力低下が軽度のうちから早い段階で導入されることが重要と言われています。聞こえにくさを感じたら、耳鼻咽喉科へご相談ください。早期の対応が、これからの暮らしを守る大きな力になります。



部署の取り組み紹介

地域在宅部門 部門長代行 久貝博文 「当院の通所リハビリテーションについて」

ちゅうざん病院通所リハビリテーションでは、利用者の皆様が自立した生活を送るサポートを行っています。リハビリテーションは、身体機能の維持・向上を目指す重要な活動です。当施設では、理学療法士(8名)、作業療法士(1名)が9名配置され、利用者の病気や身体機能をよく理解したうえで、適切なリハビリテーションを提供しており、個々のニーズに応じたプログラムを作成し、利用者の皆様が安心してリハビリに取り組める環境を整えています。

利用者が安心してリハビリテーションに取り組める環境の一つとして、当施設では、最新のトレーニング器具「HUR(フー)」を令和6年9月から導入しています。HURは、筋力トレーニングを行うための高性能な器具で、利用者の体力や能力に応じた負荷を調整することができます。これにより、高齢者やリハビリテーションが必要な方に対して、無理なく効果的なトレーニングが可能となり、利用者の皆様の身体機能の

す。

また、私たちは利用者とそのご家族に寄り添った支援を大切にしています。自宅生活においては、身体的なサポートだけでなく心のケアも重要です。利用者やご家族が抱える不安や悩みを理解し、共に解決策を見つけることを目指しています。定期的にご家族との面談を行い、リハビリテーションの進捗や今後の目標についてお話しすることで、より良い支援を提供できるよう努めています。

ちゅうざん病院の通所リハビリテーションは、リハビリテーションを通じて身体機能の向上と心の健康をサポートし、利用者の皆様が自分らしい生活を取り戻すための場所です。

