

# 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

## 心臓リハビリテーションの開始にあたって

医師 岡村 吉隆

「心不全パンデミック」という言葉をご存じですか。パンデミックとは病気の世界的流行のことで、新型コロナウイルスが登場した時に使われましたが、ペストや天然痘、結核など細菌やウイルス感染による大流行を指します。心不全は感染症ではありませんがどんどん増えていて、医療や介護の費用なども含めて社会問題になっています。心疾患の治療は、薬物療法や外科的治療、カテーテル治療などが基本で、うまくいけば元通りの健康な生活ができますが、弱った心臓の状態では心不全のために入退院を繰り返しながら徐々に悪くなっていくことも少なくありません。そこで注目されているのが「心臓リハビリテーション」です。

リハビリテーションは、脳梗塞や脳出血など脳神経疾患と腰椎や大腿骨、膝関節など運動器疾患が主な対象疾患で、ちゅうざん病院でも 80-90%の患者さんがこれらの疾患です。心臓リハビリテーションにも注力することでさらなる社会貢献ができることを願っています。私は長らく心臓血管外科医としてのキャリアを積んできましたが、前任地で田島院長と同僚だった縁で7月にちゅうざん病院に赴任しました。心臓リハビリテーションの施設認定を得て、12月1日から開始します。心肺運動負荷試験を行い、その患者さんにとって安全で効果的な運動処方を行います。なるべく再入院をしなくて済むように心臓を鍛えていく心臓リハビリテーションというものを知っていただければと思います。





## 情熱エキスパート！

今回は情報処理の SE 喜久本さんにお話を伺いました。

### Q1. SE として、チームで協力して業務を行う上で大切にしていることは何ですか？

現在は SE が一人のため、情報処理室のチームとして業務を行うことはないが、他の部署の方と協力して業務を行う場合は、何をどのように伝えることで考えていることの伝達がスムーズに行えるかを意識するようにしています。

### Q2. SE 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？

業務上、システムの改善要望を多くいただきますが、要望の中には直面している表面の問題だけを解決するための依頼も少なくない。いただいた要望には、実際に何が起きていて、本来解決すべき部分はどこなのか、どのように改善することで運用が改善されるのかを、問合せ者と一緒に考えて解決することができたときにやりがいを感じます。

### Q3. 仕事以外の時間はどのようにリフレッシュしていますか？

趣味でサッカーをしていて、チームメイトとわいわいしながら一緒に楽しんでいる時が一番のリフレッシュになっています。

### Q4. 今後、SE として取り組みたいことや目標について教えてください。

直面している問題として、本館ネットワークの老朽化で入れ替えを検討する必要があり、色々と考えることは多いが、できる限り現場におよぼす影響が少ないよう対応をしたいと考えています。



#### <プロフィール>

名 前: 喜久本 靖成 (きくもと やすなり)

出身地: 沖縄県

出身校: 日経ビジネス専門学校

#### 【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、これからも一歩一歩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: 宮城拓也、兼城有平





## ドクターズルールコラム

### 医局 医師 椿田 悠馬

#### ACP を知ることから始まる“自分らしい人生”

回復期リハビリテーション病棟で働く医師として、日々患者さんの生活や価値観に寄り添う中で、ACP（アドバンス・ケア・プランニング）の大切さを強く感じています。

ACP とは、万が一の時に備えて、自分が大切にしていること、望む生活のあり方や医療について、大切な人や医療者と話し合う取り組みです。延命治療の話だけではなく、「自分の人生をどう生きたいか」を共有することそのものが ACP の本質であり、リハビリテーションの目標設定に大きく関わってきます。ACP では、「何を楽しみに生きているか」「どんなことを生きがいにしているか」「何か気がかりなことがあるか」「どのような状態であれば“自分らしくいられない”と感じるか」といった、その人の価値観が重要になります。

本人を中心に、家族、大切な人、医療者等でこれらの価値観を話し合い共有することで、医療やケアだけでなく、今後の生活や社会参加、趣味、家族との過ごし方まで含めた支援が可能になります。比較的入院期間の長い回復期リハビリテーション病棟は、ゆっくり考え話し合う時間があり、多くの職種でサポートできる場です。だからこそ、生活に根ざした ACP が実践しやすいという特徴があります。

まずは、ACP という言葉だけでも知っていただきたい、それが私の願いです。そして、ぜひ一度、「これからどう生きていきたいか」を大切な人と話してみてください。その一歩が、「自分らしい人生」をつくる力になります。

#### <ドクタープロフィール>

名前： 椿田 悠馬  
(つばきだ ゆうま)  
出身地：広島県  
出身大学：福岡大学



## 教えて管理栄養士さん

### 栄養科 管理栄養士 平良 康子

#### 「便秘の予防と食事の工夫」

近年、便秘を自覚する人は増えており、「たかが便秘」と放置すると、お腹の張りや肩こり、肌荒れなどの不調だけでなく、高血圧、肝臓病など生活習慣病やがんの一因となることもあります。

#### 【便秘予防の基本ポイント】

- ・朝起きたら、コップ一杯の水を飲む
- ・朝食をしっかり食べ、腸を目覚めさせる
- ・朝食後の便意は我慢せず、トイレに行く習慣をつける
- ・食物繊維をバランスよくとる（野菜・果物・海藻・豆類・きのこ類など）
- ・ヨーグルトや発酵食品を取り入れ、腸内環境を整える
- ・適度な運動や体を動かす習慣続ける
- ・毎日できるだけ同じ時間にトイレに行く習慣を持つ

#### 【おなかスッキリレシピ】

○もち麦スープ

(ポイント)水溶性食物センイがたっぷりの「大麦」ですが、とくに「もち麦」に多く含まれています。

#### ・材料 (2人分)

- もち麦……………30g
- 絹さや……………10個 (10g)
- ミニトマト……………8個 (100g)
- ミョウガ……………10g
- 卵……………1個 (60g)
- だし汁……………500mL
- 塩……………ひとつまみ (1g)

#### ・作り方

- ①だし汁ともち麦を鍋に入れて煮立たせ 15～20 分ほど煮込む。
- ②絹さやとミニトマト、スライスしたミョウガを加えてひと煮立ちさせる。
- ③最後に卵を割りほぐして流し入れ、塩で味を調える。





## 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 上原未智

#### 「嚥下機能低下は疾患だけじゃない」

物を飲み込む機能を「嚥下機能」といいます。その嚥下機能の低下は、単一の原因ではなく、脳血管障害、老嚥、フレイルといった複数の要因が絡み合って進行する事が多いです。脳血管障害（脳梗塞や脳出血）の後遺症として、飲み込むための神経や筋肉の制御が損なわれて、嚥下障害が起こりやすくなります。老嚥とは、加齢に伴う自然な変化として、喉や舌の筋力、唾液分泌量、嚥下反射速度などが徐々に低下していく状態をいいます。フレイルとは、加齢により心身の活力が低下した要介護になる前段階の状態、全身の筋力低下や活動量の減少が、間接的に嚥下に必要な筋力や機能の低下を招きます。これらの機能低下が複合的に作用すると誤嚥（ごえん）のリスクが高まります。誤って飲食物が気管に入ると誤嚥性肺炎を引き起こす可能性があります。

適切な予防やリハビリテーションは誤嚥性肺炎を防ぎ、高齢者の生活の質を維持するために不可欠です。自宅のできる簡単な予防策と嚥下トレーニングについて紹介します。まずは口の中を清潔に保つこと、ご自身の歯や義歯に不具合があれば歯医者さんに掛かりましょう。食事の姿勢は深く腰掛け、顎を少し引いた姿勢をとることで食べ物が気管に入りにくくなります。一口の量は少なくし、ゆっくり、しっかり噛んでから飲み込むよう意識しましょう。嚥下トレーニングとして口・舌の体操やパタカラ体操で口周りの筋力を維持しましょう。



## 部署の取り組み紹介

### 介護支援専門員 前田ひかり

#### 「居宅介護支援事業所が開設しました！」

9月より、ちゅうざん病院内に介護支援専門員（ケアマネージャー）の事業所『ちゅうざん会居宅介護支援事業所』が開設されました。居宅介護支援事業所とは、介護保険法にもとづき、要介護認定を受けた方が自宅で介護サービスなどを利用しながら生活できるよう支援する事務所です。具体的には、ケアマネージャーが本人・家族の心身の状況や生活環境、希望等に沿って居宅サービス計画（ケアプラン）を作成し、ケアプランにもとづいて介護保険サービスなどを提供する事業所との連絡・調整などを行います。また、要介護認定における代行申請や施設入所の希望があれば施設の紹介等も行います。介護保険でどんなサービスが利用できるかという、大きく分けて3つあります。自宅で生活しながら利用する居宅サービス（訪問看護・介護、デイケア、デイサービス、ショートステイ、福祉用具貸与）、住み慣れた地域で柔軟に利用する地域密着型

サービス（定期巡回対応型訪問介護看護、認知症対応型通所介護、地域密着型特別養護老人ホーム）、施設に入所して利用する施設サービス（介護老人保健施設や介護療養型医療施設、介護医療院）が利用できます。

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、支援していきますので、お気軽にご相談下さいね！

