

熊本託麻台リハビリテーション病院広報誌

たくまだい

Vol. 7

2015.2



院長ごあいさつ

特集1：リハビリテーション

「ロボットスーツHAL」

「地域リハビリテーション広域支援活動」

「つらい腰痛のおはなし」

特集2：インフルエンザ予防

Q&A

「お薬の豆知識」

「看護師のお仕事紹介」

「病院の「ホスピタリティー」とホテルの「おもてなし」

病院長 平田好文



東野圭吾の『マスカレード・ホテル』という推理小説を読みました。女性のホテルマンと刑事が事件を解決していきます。

優秀なフロントの女性は、お客様の「仮面を剥がさない」ことがホテルにとって最も重要なことで、お客様を大切にしている証だといひ、一方、刑事は犯人のすべての「仮面を剥がす」ことが任務です。

刑事はホテルマンの一人として潜入しますが、お客様の仮面（個人情報）を剥がすか剥がさないかで、二人のバトルがはじまります。ホテルに泊まるお客様はいろいろな仮面をかぶっていて、すぐトラブルになります。

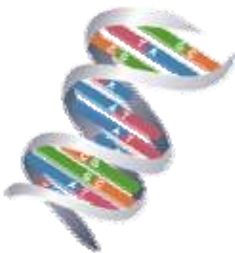
ホテルマンはお客様が泊まっている間だけでもそつとして宿泊を楽しんでもらうことを優先しながら事件をひも解いていきました。



テレビドラマで、セレブな人達が入院して治療をうける病院の番組が始まっています。患者さんを「お客様」と呼び、「おもてなし」をする医療スタッフを女優さんたちが演じています。まるでホテルのようです。

病院ではホテルと違って患者さんの仮面を剥がす仕事がとても重要です。個人情報をかなりお聞きします。

病気のことでなく、家族との関係、家のつくり、経済のことまでリハビリテーションに必要なことです。お宅に訪問することもたびたびです。最近ではDNAの情報も知ることになりそうです。



2020年、東京オリンピックでは日本全国が世界の人々に「おもてなし」をすることになりそうですね。

わたしたちリハビリテーション病院での「おもてなし」は何でしょうか？患者さんの求めているものはホテルの「おもてなし」でしょうか？わたしたちが心にすべきことは、病気を治し、障害と向き合い、社会の参加をサポートする「患者さんへのホスピタリティー」だと思いますが、皆さんはどのようにお考えでしょうか？もちろん、社会人としてのマナー、言葉遣いが大切なのはホスピタリティーの中心に存在していると思います。

わたしたちはこれから「ホスピタリティー」をしつかり考えて、患者さんに信頼してもらえる病院にならなければならぬと考えています。

「ロボットスーツHAL^(ハル)と患者さまの機能回復」

リハビリテーション部 HAL班

「ロボットスーツHAL」とは？

人間は、筋肉を動かそうとしたとき、脳から筋肉に「生体電位信号」が伝わることで筋肉が動きま

す。
ロボットスーツHAL（以下HAL）は、装着者の皮膚表面に付けたセンサーでこの「生体電位信号」を読み取り、電力モーターを通してその動作が容易にできるよう支援する画期的なロボットです。
電力モーターは、股関節・膝関節についており、それぞれの関節の筋力をサポートし、支援可能な動作には、立ち座り・歩行・階段昇降動作等があります。

HALは2010年から臨床現場での使用が開始され、当院では、2011年からHALを導入・利用し、様々な患者様の支援を行ってきま

当院での使用実績

使用した患者さまの疾患は、

- ・ 脳血管疾患患者
- ・ 脊髄損傷
- ・ パーキンソン病
- ・ 脊髄小脳変性症
- ・ 頭部外傷
- ・ 骨折等の手術後
- ・ 廃用による体力低下

など筋肉、神経などの障害により麻痺や筋力が低下して、立位・座位・歩行が不安定な方に使用しています。



HALを使用した歩行訓練の様子（上写真）

訓練効果について

HALを用いた動作訓練を行う事で、「体が動きやすくなった」「歩きやすくなった」「自分で足を動かせた」と好感触を頂いています。

また、立ち上がりや歩くスピードが向上した患者さまもいらっ



HALの管理モニター画面（上写真）
装着者の歩行状態がリアルタイムで表示される。

当院でのHALを用いた取り組み

毎年、リハビリテーション部内の学術勉強会にHAL班を発足させ、テーマを決めて活動しています。

平成26年度のテーマは「脳卒中患者様が装着するロボットスーツHALの臨床効果」単関節運動に着目したバイオフィードバックです。今後も患者さまのQOL（生活の質）を高めるべくHAL班の活動を進めていきます。



平成27年度HAL班（上写真）
左から藤崎、有働、升水、山本



「地域リハビリテーション広域支援センター活動」

リハビリテーション部 副部長 山田隆治



地域リハビリテーション

広域支援センターとは？

高齢者が寝たきり状態となることを予防するためには、脳卒中や骨折などによる障害の発生時から行う急性期・回復リハビリテーションから、在宅あるいは施設などで行う維持期リハビリテーションまで、継続的に行う必要があります。

しかし、維持期リハビリテーションについては、現状では重要性は認識されているものの、それに携わっている人々だけでは、個々の状況に応じた適切なリハビリテーションが実施できているとは言えない状況です。

このため、地域において、医療・保健・福祉に関わる人々だけでなく住民やボランティアの

人々を含め、あらゆる人々が参画する地域リハビリテーションの体制づくりが求められています。

県内で活動に関わって

いる施設はどのくらい？

熊本県では、地域リハビリテーションの体制を整備するため、平成12年度からすべての老人保健福祉圏域に地域リハビリテーション広域支援センターを指定し、それらの地域リハビリテーション広域支援センターに対して技術的支援を行うために、熊本県地域リハビリテーション支援センターを設置しています。

現在県内で17か所の医療機関が指定を受け（熊本市内は4か所）、それぞれの地域で活動を行っています。

当院は熊本市の中央区と東区を担当しております。

地域リハビリテーション

広域支援センター活動の変遷

平成12年度当初は、介護保険制度の施行と相まって介護支援専門員（ケアマネージャー）や市町村担当者への在宅環境整備（住宅改修・福祉用具）についての相談対応や、在宅介護における介助方法の指導などの相談対応が多くありました。

また、それらについての研修開催が多く行われていました。それが徐々に知識や技術の浸透とともにその役割は少なくなり、代わって平成18年介護保険制度改正により介護予防について強く謳われるようになり、以前から少しずつ予防について実施していたものが実施の主流となり、現在でも形を変えつつもその流れが続いています。

キーワード：地域リハビリテーション

地域リハビリテーションとは、障害のある人や高齢者及びその家族が住み慣れたところで、そこに住む人々とともに、「一生安全に、いきいきとした生活を送れるよう、医療や保健、福祉及び生活に関わる人々や機関・組織がリハビリテーションの立場から協力し合って行う活動のすべて」をいいます。

(2001年 日本リハビリテーション病院・施設協会)

現在の活動状況（委託内容）

1・介護予防事業所等のサービスの質の向上が図れるよう以下の支援を行う。

研修会の開催
相談支援

介護予防等関係者との連絡会開催

平成25年度実績

研修会

「介護予防における運動器の評価」

「認知症のリハビリテーション」

連絡会

「地域リハ広域支援センターの役割と支援体制、前年度活動実績」

「H24年度熊本市広域支援

センター活動実績報告」



2・市町村介護予防事業の効果的な実施への支援

・市町村が行う介護予防事業に対して、スタッフや講師の派遣など人的支援を行う。

平成25年度実績

健康運動教室

（大江団地、ささえりあ白川）

栄養教室

（帯山サロン、ささえりあ帯山）

運動器評価

（桜木サロン、東区役所保健子ども課）

介護予防教室

（出水南サロン、中央区役所保健子ども課）

運動器評価

（榎サロン、ささえりあ尾ノ上）

体操指導

（東町サロン、ささえりあ尾ノ上）



3・その他、地域リハビリテーションの推進に必要な業務

・熊本県地域リハビリテーション支援センター事業への協力、地域振興局及び熊本県健康福祉部長寿社会局認知症対策・地域ケア推進課が必要と認める業務を行う。

平成25年度実績

・県地域リハ研修会

・市地域リハ広域支援センター

連絡会議

・熊本県各圏域地域リハ広域支援センター連絡協議会

・東区在宅医療・介護に関わる多職種連携に関する意見交換会

・在宅ケア多職種連携活動発表会

・市町村介護予防研修会

・熊本県地域リハ推進会議・支援体制推進シンポジウム

・熊本市リハビリテーション検討委員会

本来地域リハビリテーションとは高齢者を対象としたものだけではなく、あらゆる障がい者や世代、そしてそこに住む地域住民全体の安定した在宅生活を支援していくものだと考えます。

そのため、介護予防に関することだけでなくもっと幅広い活動が求められるべきで、取り組むべき活動は多種多様にわたると思われれます。今後も関係各機関と連携・協力しながら地域住民の皆様と共に歩んでいきたいと思ひます。



「インフルエンザ予防対策」

院内感染委員会・栄養管理科



「風邪」とどう違うの？

インフルエンザウイルスの感染によるもので、**突然の高熱、だるさや筋肉痛、関節痛を伴うなど全身症状が現れます。**

症状が強いことに加え合併症を起こすリスクも高いことから、**インフルエンザが疑われる場合は早めの受診をしましょう。**

「インフルエンザかな？」
と思ったら。

医療機関を早めに受診しましょう。ウイルスの有無によってインフルエンザの増殖を抑える抗インフルエンザ薬を処方されます。

抗インフルエンザ薬は発熱後48時間以内に使用することで、より効果が高くなるため早めに受診することを勧めします。

受診時に気を付けたい事

医療機関には高齢者や慢性疾患で免疫力が低い方が多くいます。人にうつさないようにマスクを着用しましょう。

また、事前に医療機関へ電話をし、症状を伝え受診時間、受付場所の確認を行います。

インフルエンザと

診断されたら・・・

病院から処方されたお薬を

きちんと飲みましょう

休養と水分補給、十分な

栄養を取りましょう

他の人につつさないように

自宅でゆっくり休みましょう

体調が回復してから、

出勤、外出をしましょう

1週間くらいはマスクを

着用しましょう

日常生活でできる感染対策

予防のポイントは、ウイルスの感染経路を断つこと、免疫力を高めることです。

次のことを心がけましょう。

マスクを着用する

飛沫感染・粘膜の乾燥を防ぐ。

鼻で呼吸をする

乾いた空気を直接のどの粘膜に

当てない。

帰宅時には必ず手洗いをする

ウイルスや細菌を洗い流す為

うがいをする

口内の汚れを洗い流す為

加湿器等を利用し湿度を保つ

室内の湿度を50～60%に保つ

また、人ごみを避け、十分な睡眠をとる事も有効です。



流行前にインフルエンザ
ワクチンを接種しましょう

インフルエンザワクチンは効果の持続期間が半年ほどです。インフルエンザは年によって少しずつタイプが変わるので毎年接種をする必要があります。

予防効果は約7割といわれ、接種しても発症することがあります。しかし発熱の度合いや、重症化する割合は下がります。

稀に重篤な副作用も起こりうるので、接種にあたっては担当医師の診察を受けご相談ください。



Recipes

鶏肉のワイン煮



材料(4人分)

(鶏手羽肉：8本) (ニンニク：4g) (無塩バター：12g) (玉ねぎ：中1/2玉)
(セロリ：1/3本) (コンソメ：1個) (赤ワイン：大さじ3) (トマトピューレ：60ml)
(黒こしょう：少々) (だし汁：500cc) (パセリ：1枝)

鶏手羽に塩・黒胡椒をまぶしておく。

煮込みが可能なフライパンに、無塩バターを入れ卸ニンニクと炒める。

の中に玉葱とセロリをスライスと 肉と一緒に炒める。

肉の表面の色が変わるまで炒め、出し汁・コンソメ・赤ワイン

トマトピューレで煮込む。

肉が軟らかく煮えたら盛り付けてみじんパセリを飾る。

豆腐の海老あんかけ



材料(4人分)

(絹豆腐：1/4丁) (片栗粉：大さじ4) (揚げ油) (むき海老：中120g)
(玉ねぎ：中1/2玉) (生椎茸：中2枚) (シメジ：半分) (みりん：小さじ2)
(酒：小さじ2) (醤油：大さじ1強1) (みつば/50g) (とろみ用片栗)
(だし汁：150cc) (サラダ油：少々)

豆腐に片栗粉をまぶし揚げる。

むき海老・玉葱・椎茸・シメジ等野菜を炒めて出し汁・みりん・酒

醤油で味をつけ片栗粉でとろみをつけたアンをかけてみつばを飾る。

かしくく食べて風邪予防を

からだの抵抗力を高める栄養素として「たんぱく質やビタミンA・B群、C」等があります。風邪に負けない体力をつけるには、アミノ酸スコアが高い良質な「たんぱく質」をしつかり摂る事が大切です。

また、不足しがちな「野菜」の彩りを意識している数多く毎食組み合わせるバランスよく食べましょう。

栄養メモ

たんぱく質：基礎体力をつけ抵抗力を高める

魚介類・卵・肉類・卵・大豆製品・乳製品など

ビタミンC：免疫力を高める

イチゴ、みかん、キウイフルーツ、ブロッコリー、ほうれん草、芋類

ビタミンA：のどや鼻などの粘膜を保護する

ほうれん草、人参、カボチャなどの緑黄色野菜、うなぎ、チーズなど

亜鉛：疲労回復、新陳代謝を活発にする、免疫機能を高める

魚介類、赤身の肉類、豆類、大豆製品など

温かい料理で体を冷やさない

ウィルスの侵入を防ぐには、身体を体内から温め、免疫機能を高めることが大切です。

身体を温めるメニュー

鍋料理、雑炊、おじや、うどん、スープ、スープ煮など

身体を温める食品

ねぎ、にら、にんにく、玉ねぎ、生姜、唐辛子など

(胃腸が弱い人や調子が悪い時は控えましょう。)



お薬の豆知識

肺炎球菌ワクチンについて

薬剤部



Q1 / 「肺炎球菌ワクチン」

とは何ですか？

A1 / 高齢者の肺炎の原因の中で最も頻度の高い肺炎球菌に有効なワクチンです。

現在、日本には『プレベナー13』と『ニューモバックスN P』の2種類があり、前者は13種類・後者は23種類の肺炎球菌に対して免疫をつけることができます。

これらのワクチンには「肺炎予防効果」「肺炎になっても軽症ですむ」「抗生物質が効きやすい」などの効果があります。

ただし、肺炎球菌以外の原因による肺炎には効果がないので、すべての肺炎を予防できるわけではありません。

Q2 / 肺炎球菌ワクチンの

成人向け定期接種とは？

A2 / 平成26年10月より国が定める定期予防接種となり、予防接種法に基づいて自治体が実施することになりました。対象となる薬剤は『ニューモバックスNP』のみです。

今年度は左記の対象者のみ一部公費助成を受けることができ、**接種期限は平成27年3月31日(火)です。**

期限内に接種しなかった場合は定期接種の対象とならず、全額自己負担となります。

・平成26年度に65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳・100歳・101歳以上になる方。

(に続く)

Q4 / 肺炎球菌ワクチンの

再接種は可能ですか？

A4 / 5年以上の間隔を置けば可能ですが、副反応(接種部位のかゆみ・はれ、発熱、関節痛など)が強く出る可能性があります。

Q5 / インフルエンザワクチン

との同時接種は可能ですか？

A5 / 可能です。肺炎はインフルエンザに罹ったときに細菌感染して発症することもあるので、インフルエンザ予防接種を行うことでさらに肺炎予防につながります。

同時接種の場合は、副反応の確認等のためにも、左右別々の腕に接種した方がよいでしょう。

当院でのワクチン接種希望の際は、予約が必要となりますので、外来窓口までご相談ください。

Q3 / 肺炎球菌ワクチンの効果

はどれくらい続きますか？

A3 / 抗体価(ワクチンの効果を示す指標)は接種1ヶ月後に最高値となり、その後4年間はあまり低下しません。

接種5年後には最高値の80%に低下しますが、それ以降も効果は残ります。

つらい腰痛のおはなし

「どうして腰痛はおきるの？」

リハビリテーション部 高宗・川上・小川



腰痛の種類がある

のは本当ですか？

腰痛は発生状況によって以下の2つに分けることができます。

急性腰痛症(ぎっくり腰)

重い物を持つなどのきつかけによって突然襲われるものです。急に腰部に激痛が走ります。欧米では「魔女の一撃」とも呼ばれています。

痛くて動けないことも。慢性化することもあります。

慢性腰痛症(いわゆる腰痛症)

長年の生活習慣などによって、徐々に腰痛が進行していくもので、自覚しにくく、徐々に酷くなるという傾向があります。腰がだるい、重い、鈍い痛みが長く続くなどの症状があります。

腰痛になりやすい人の

特徴はありますか？

重い荷物を運んだり、中腰や立ちっぱなしで仕事をする人が多い人です。

普通に立っている時より中腰では約1.5倍、腰だけ曲げて膝を曲げずに荷物を持ち上げた場合は約2.2倍腰に負担がかかると言われています。

また、頭よりも高い荷物や腕を伸ばして体から荷物を持つことや体をひねった状態で荷物を受け渡すすることも腰痛を引き起こしやすい動作と言えます。



腰痛チェックリスト

4つ以上当てはまる方は要注意！

1. 歩くのが嫌い
2. 長時間座りっぱなしの仕事
3. 柔らかい布団で寝ている
4. 肥満体型の人
5. おなかが出ている人(腰のそりが強い)
6. いつも同じ肩にバックをかける人
7. きつい下着をつけている
8. 重い荷物を持つことが多い
9. 椅子に座るとき足を組むことが多い
10. 腹筋と背筋の筋力が低下している
11. 前傾姿勢でいることが多い
12. 柔軟性が低下している

腰痛と言っても椎間板ヘルニアや脊柱管狭窄症など原因は様々です。腰痛やその他の症状で気になる方はお近くの医療機関を受診してください。

次号では簡単にできる腰痛体操をご紹介します！



「病棟看護師」のお仕事

3階病棟看護師編

病棟紹介

3階病棟は、48床(うち一般30床・地域包括ケア18床)の病棟です。

病棟は、内科一般・脳神経外科の術前・術後の患者さまがリハビリのために入院しています。また、慢性難治性疼痛、脳卒中後のしびれ痙縮に対して専門的な医療を提携しています。

主な仕事

安全で質の高い看護が提供できるように日々努力しています。

また、患者様の状態を把握できるように24時間体制で勤務していきますので、夜間でも、遠慮なくお声かけ下さい。



日常の雰囲気

スタッフみんなで助け合い、毎日楽しく働いています。勤務後は飲み会やレクリエーションを企画して、プライベートも充実しています。



・他職種スタッフとフリスビー大会に出場(写真上)

ここが自慢

患者さんによりよいケアを提供するために、医師・看護師・薬剤師・臨床心理士・理学療法士・栄養士などの多職種で、定期的にカンファレンスを行っています。

また、個人のスマートフォンでもできるオンライン研修や、看護部主催の勉強会も毎月開催しています。



・院内研修の様子(写真上)



12月

「回復期セラピストマネジャーコース認定」

当院の理学療法士2名が、一般社団法人 回復期リハビリテーション病棟協会主催による、回復期セラピストマネジャーの認定を受けました。
認定内容等の詳細は次号で御紹介させていただきます。

12/17

「3階病棟クリスマスイルミネーション」

平成26年12月17日よりクリスマス期間まで、3階病棟リハビリ訓練室にて、クリスマスイルミネーションが飾り付けられました。



12/26

「3階病棟餅つき」

平成26年12月26日、3階病棟リハビリガーデンで餅つき大会が開催され、多くの患者さまが参加されました。



1/10

講演会「認知症の方と向き合うスタートライン」

1月10日に熊本市地域支え合い体制づくり事業の一環として、認知症をテーマとした講演会が第二コスモピア熊本にて開催されました。

「認知症の方と向き合うスタートライン」～認知症を理解し早期に気づき対応できる地域をめざして～と題して、平田病院長と、水谷医師による早期発見のポイントや早期対応の成果、認知症の予防についての説明がありました。
地域の民生委員の方や福祉ボランティアの方など、約80名程のご参加をいただきました。



※講演の様子 (写真上)

2/11

「RKK女子駅伝出場」

平成27年2月11日、熊本県民総合運動公園にて開催された「RKK女子駅伝」に出場、スタップ一丸となり寒さを吹き飛ばす走りを見せてくれました。



※競技参加スタッフ集合写真 (写真上)

当院からのお知らせをFacebookで公開しています。

当院ホームページからリンクをクリックするか下記のQRコードからスマートフォンでアクセスできます。



外来診療スケジュール

平成27年2月2日

診療科	診察室		月	火	水	木	金	土
リハ科		午前	大隈	小原	大隈	兒玉	-	-
		午後	-	-	-	兒玉	-	-
リハ科 (前再診)		午前	前半:飯田 後半:平田	兒玉	兒玉 五十嵐第2,4週	小川	安川	担当医
		午後	安川	安川	安川	安川	安川	-
特殊 外来		午前	小原	-	-	小原	-	-
		午後	-	-	後藤	後藤	小原	-
発達小児科 発達神経科		午前	熊大医師 第1-3週	-	-	-	-	-
		午後	-	-	-	-	熊大医師	-
神経 内科		午前	-	-	-	宇山	宇山	-
		午後	-	宇山	宇山	-	-	-
整形 外科		午前	西郷	堀尾	西郷	西郷	西郷	-
		午後	堀尾	佐藤(熊大)	-	谷脇(熊大)	-	-
内科 循環器科 消化器科		午前	宮瀬	飯田	飯田	馬場	飯田 山本(熊大)	-
		午後	飯田	飯田(新患) 梅原(IC-室)	宮瀬	-	-	-
脳外科		午前	村上(新患)	平田(新患)	平田(新患)	平田(新患)	國徳(新患)	-
		午後	平田 (再来)	平田(再来) 村上 (再来)	平田(再来) 村上 (脳ドック)	國徳 (再来)	山田(熊大) 第2-4週 國徳 (脳ドック)	-
検査	内視鏡	午前	-	宮瀬	宮瀬	飯田	宮瀬	-
	エコー	午後	-	宮瀬	宮瀬	飯田	宮瀬	-
特殊 クリニック		午後	-	-	放射線診断 前原	放射線診断 池田	義肢装具 クリニック 第1-3週 渡辺	-
禁煙外来		村上 (要予約)						
健診		午前	宇山	東(愛)	-	東(愛)	飯田	-
		午後	飯田	飯田	飯田	東(憲)/飯田	-	-

診療スケジュールは医師の出張等で変更する場合がございますので受診の際は、電話にてご確認ください

受付時間

月曜～金曜

午前 8:30～11:30

午後 1:30～4:30

土曜日(リハ再診のみ)

午前 8:30～11:30

土曜日の午後のリハ外来は都合により
しばらくの間休診いたします。
ご迷惑をおかけしますがよろしくお願いいたします。

休診日：日曜・祝日

面会時間

平日(月曜～金曜)

午後 2:00～午後 8:00

土・日・祝日

午前10:00～午後 8:00



〒862-0924 熊本市中央区帯山8-2-1

Tel 096-381-5111

<http://www.horio-kai.or.jp/020takuma/hor020.html>



広報誌に掲載している患者様の写真はすべて本人の同意を得た上で掲載しております。