

リハビリテーション西播磨病院だより

ひかりの都

発行・編集

兵庫県社会福祉事業団

リハビリテーションセンター西播磨病院

〒679-5165

兵庫県たつの市新宮町光都1丁目7番1号

TEL (0791) 58-1050

FAX (0791) 58-1070

皆様、明けましておめでとうござ
います。一昨年7月に西播磨病院が
診療開始して2回目の正月が過ぎま
した。木の香りと温もりを感じる新
しい建物ですべての患者さんに満足
してもらえるリハビリを提供できる
ように、職員一丸となって努力して
参りました。開院以来、患者様やご
家族からも多くの貴重なご意見を頂
戴し、当院のスローガンである『地
域とともに成長する』事を目指して
います。まだまだ新米の病院ですの
で、これからもご遠慮なく些細なこ
とと思われれることでもご意見を待っ
ております。皆様のご意見にもとづ
き、変更・改善できることは定期的
に掲示しますので、ご覧ください。

当院も診療報酬制度に従って運営
されている現状の中で新しいリハビ
リサービスのあり方を模索しており、
リハビリについては、理学療法、作
業療法、言語聴覚療法は勿論のこと、
音楽や園芸を治療の中に導入して患
者様の入院生活ができるだけ充実し
リハビリのいい結果が出るように研

究検討を重ねています。また、県立
施設として地域の皆様と一緒に運営
していくという姿勢で、病院職員が
患者様やご家族とできるだけ時間を
共有して交流する機会を持てるよう
に、昨年は、ロビーコンサート、ふ
れあい夏祭り、クリスマス会を実施
しました。この企画は如何だったで
しょうか。

本年も西播磨病院の運営にご協力
いただきますよう、宜しくお願いい
たします。

西播磨病院 院長 横山和正

★ 星空を見上げて ★

冬の夜空は星がとっても綺麗です。
冬特有の凛とし透き通った空気の中、
夜空を見上げると、そこには本当に
煌くばかりの満天の空が広がってい
ることに驚きます。頭上には五角形
をした、ぎょしゃ座。南の空の方へ
頭を戻していくと、プレアデス星団
(昴)、おうし座、オリオン座、ふ

たご座、おいぬ座。ベテルギウス、
シリウス、プロキオンを繋ぐと冬の
大三角形、そしてリゲル、アルデバ
ラン、カペラ、ポルクスを加える
と冬の大六角形が夜空に描けます。
そうしてみると今まで無造作に瞬い
ていた夜空が、どこか整然と並べら
れた幾何学の厳粛さをもって見えて
きます。夜空に限らず、私たちはち
やんと物事を見ていると思ってい
ても、案外見えていなかったり、逆に
ちよっとした意識で見えていなかった
ものが見えてくるものなのかもしれ
ません。

また、夜空に瞬く星々を眺めてい
ると、ふと、あの光は何百年、何千
年前という遠い昔に生まれた光なの
だという驚きにしばしば駆られます。
そして、これは人にも言えるのかも
しれません。私たちはその人の今の
姿を見ているようでも、実はその人
の歴史(過去からの光)を見ている
のかもしれない。私たちは日々、
新しい今と出遭い、その「出遭い」
に對峙し、「歴史」として蓄積する
ことによって知らず知らずのうちに
現在の自分を形作っているのかもしれ
ない。星を見ているとそんな思い
も浮かんできます。しかし、深く傷
ついたり、苦難に出遭ったりした時
には、どうやってこれから生きてい
けばいいのだろうか?という思いに
誰しも駆られることがあるのではな

いでしょうか。イサベル・コイシェ
監督、ティム・ロビンス、サラ・ポ
ーリー主演の映画「あなたになら言
える秘密のこと」では、つらい過去
を背負い、心の傷を負った主人公た
ちの心の交流、そして再生が描かれ
ています。その映画を観ていると、
人は、人との心の交流を通して、人
のためにこんな自分でも何かできる
かもしれないという思いを持つこと
によって心を癒し、その過去を乗り
越え、前に進んでいくことができる
のかもしれない、という励ましにも
似た静かな希望、温かさが胸に湧い
てきます。

私たちの毎日は忙しく、ついつい
目先の事にとらわれたり、狭い視野
で物事を考えがちとなってしまう
です。そんな時、ふと星を見上げると、
この壮大な宇宙の中でちっぽけな自
分が生きているということの奇跡に
心を打たれます。傷ついたり、悩ん
だり、悲しいこともありますが、そ
んな時こそ、ふと夜空を見上げ、毎
日を生きていきたいと思えます。「自
分の生きた過去はすべて、明日を生
きていくための力になるにちがひあ
りません」「目の前の一瞬を懸命に
生きた自分が、未来の自分をしっか
りと支えてくれるのです」という日
野原重明先生の言葉とともに。

診療部 リハ科 石川晴邦

かぜを ひかないための 予防策

気温の変化の激しい秋から冬にかけて、うつかりするとかぜをひいてしまします。くしゃみや、鼻水・鼻づまりなど症状の軽いものを入れると、私たちは年に5、6回かぜをひくといわれています。そして、殆どのかぜは体の外から侵入してくるかぜウイルスが原因で起こります。

このかぜウイルスに打ち勝つ力は、私たちの体にもともと備わっている自然治癒力(外敵(ウイルス)と闘うはたらきといわれています。普段私たちが用いているかぜ薬は、様々なかぜの症状を和らげ、症状をこじらせない為のものとなっています。

ですので、効果的なかぜ対策は、まずはなによりもかぜを寄せ付けない丈夫な体力づくりが必要です。その為にかぜをひかないための予防策を知り、しっかりと身につけ、元気に毎日を過ごしましょう！

①毎日ゆったりと睡眠をとろう

睡眠不足からくる疲れとストレスは、かぜに対抗する免疫の働きを弱めます。

②偏食・暴飲・暴食をしない

栄養の偏りや食べすぎは、体の調子を崩します。お酒の飲みすぎも、同様です。免疫の力は、体の状態に左右されるもの。偏食・暴飲・暴食は控えるようにして下さい。

③毎日からだを鍛えよう

適度な運動は体の調子を整えます。また、乾布まさつで皮膚を鍛えるのも効果的といわれ、寒さの刺激に強くなります。

④極端な厚着、薄着をしない

あまり厚着をしていると、寒さに対する抵抗力がつきません。といって、無理な薄着は逆効果です。ほどほど、が一番ですね。

⑤手洗い、うがいをしよう

あらかじめ習慣づけておかなければ、万全の予防策とはいえません。「はやり始めてからで十分じゃないか」、と思っている間に、うつってしまうこともあるのです。かぜは季節を問いませんので注意しましょう。

⑥乾燥した所や人ごみは避けよう

ウイルスを持っている人のせきやくしゃみの飛沫を吸い込んでうつることがよくあります。特に乾燥した所では、空気中に飛び散ったウイルスが長時間生きているため、感染する確率も高くなるのです。

⑦たばこの吸いすぎに気をつけよう

たばこは血管を収縮させ、血管の流れを悪くするだけでなく、のどや肺に軽い炎症を引き起こし、ウイルスに対する抵抗力を弱めます。もちろん、ひいてしまった時には絶対禁煙です。

以上あたりを、特に手洗い、うがいは心がけてかぜをひかないように過ごしていきましょう。

冬に多い感染症 「ノロウイルス」

●ノロウイルス感染症

ノロウイルスはSRSV(小型球形ウイルス)の一種で、感染すると、一、二日の潜伏期間(感染しても発症しておらず、症状の無い期間)の後、吐き気、腹痛、嘔吐、発熱、下痢などの症状が出現します。通常は一、二日これらの症状が続いた後、完治しますが、感染しても発症しないケースや、発症しても下痢や嘔吐、吐き気などの症状は無く、通常の風邪のような症状の場合もあります。そのため自分がノロウイルスに感染しているとも気づかず、家族や職場、学校などにおいて二次感染を引き起こす可能性があります。また免疫力が低下した高齢者では重症化した例や死亡した例(嘔吐物によって喉を詰まらせることによる窒息、誤嚥性肺炎など)も報告されています。一年を通して発症が見られますが月別の発症状況を見てみると十一月ごろから発生件数が増加し始め一、二月ごろが発生のピークになる傾向があります。

●ノロウイルス感染経路

ノロウイルスによる感染はそのほとんどが経口(口から体の中に入る)によるものです。感染のパターンとしてウイルスで汚染された食品を飲食したことによるもの、感染した患者の糞便や嘔吐物に排泄されたウイルスから感染するもの、の二つが挙げられます。

食品による感染では二枚貝(カキ、ア

サリ、シジミなどの殻が二枚に分かれている貝)によるものが最も多いといわれています。ノロウイルスは貝自体には感染しませんが、下水道などを介し海が汚染され、汚染された海水が二枚貝の生体内で蓄積・濃縮され、それに伴ってウイルスも蓄積・濃縮されます。この汚染された貝類を生や加熱不十分で食すと人の小腸内で増殖し感染します。

また食品以外の感染では、わずかの嘔吐物、糞便が手指や衣服などに付着し、それを経口的に摂取することで感染します。

●ノロウイルスの感染予防

ノロウイルスの感染予防に関して気をつけておきたいことは食品についての取り扱い、糞便、嘔吐物の処理です。食品に関しては、食材(特に二枚貝)をよく加熱して食べる(加熱時間目安は八五度以上、一分以上)。加熱できない食材はしっかりと洗い流すなどが挙げられます。そして二枚貝などを扱った調理器具は洗浄・次亜塩素酸による消毒をすることが必要です。

また排泄物や嘔吐物を処理する際には使い捨ての手袋を使用しマスクの着用を義務づける。嘔吐した場所や手すりドアノブ水道の蛇口、ベッド周りなど直接手に触れる場所は次亜塩素酸による消毒を行う。処理作業終了後は手洗い、消毒へ次亜塩素酸使用～を行う。タオルなどの共有も避けるべきです。なお次亜塩素酸の消毒に関しては0.02%～0.1%のものを使用し、金属に使用する場合には使用後にしっかりと水拭きしましょう。

放射線について

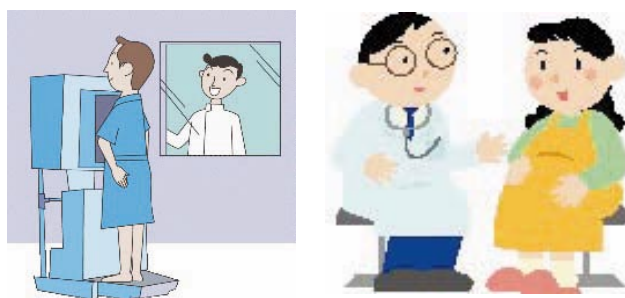
皆さんは「放射線は恐ろしい」と

思っていますか？確かに放射線は体の細胞にダメージを与える作用を持っており、使い方を誤ってしまうと長崎・広島の原因、チェルノブイリや東海村の原子力発電の事故に代表されるように有害なものとなってしましますが、病院での診療・放射線治療目的（放射線を利用しガン細胞をやっつけています）、空港でのX線検査、農作物の品種改良や最近よく耳にするようになったラジウム温泉の様に生活の中で便利に活用しているのも事実です。それに実は我々普通に生活をしていても、宇宙や自然界から被曝しています。ちょっとびっくりしますよね。普通に暮らしていて年間に被曝する量が約2.4 mSv（ミリシーベルト）※下記参照、胸部X線撮影1回の被曝線量約0.06 mSvの40回分の量です。

医療現場では放射線治療（当院にはありません）以外で使われている放射線の量は、ごくわずかなので体に影響を与えることはありません。さらに私たち診療放射線技師が最小

限の放射線量で検査ができるようにここがけておりますので安心して放射線検査を受けてください。

ただし、妊娠または妊娠の可能性のある方はご注意ください。妊娠初期の方の胎児は放射線の感受性（影響の受けやすさ）が少し高くなっています。もしも放射線検査を受ける場合は担当の医師又は放射線技師に申し出てください。



※放射線の被曝の量を示す単位として、シーベルト（Sv）が使われます。実際に人体へのくらの影響があるかを示すものです。

自宅で介護保険のサービスを受けるには

次のような手続きを行います。

要介護認定の申請

お住まいの役所の窓口で原則としてご本人・ご家族が申請します。申請の際には印鑑・すでに認定を受けている方は介護保険被保険者証（40～64歳の方は健康保険証）が必要です。

訪問調査

訪問調査員が自宅や病院にうかがって、ご本人の様子をお聞きします。

介護度の認定結果通知

要支援1～2・要介護1～5・非該当のいずれかに認定されます。申請から約一ヶ月で通知が郵送されます。

ケアマネジャーと契約

サービスを受ける場合はケアマネジャーと契約します。ケアマネジャーは居宅介護支援事業所から自由に選ぶことができます（「要支援」の場合は地域包括支援センター）。

サービス計画（ケアプラン）作成

心身の状態やご希望、介護度によりどのようなサービスを受けるかをケアマネジャーと相談します。

事業者との契約

ケアマネジャーが作成したケアプランをもとに、ヘルパーや入浴サービス、デイサービスなどを提供する業者を決めます。

サービス開始

サービスの一例

ご自宅で生活する方が利用できるサービスには、次のようなものがあります。

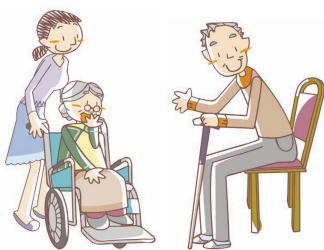
- デイサービス（通所介護）
- デイケア（通所リハビリテーション）
- ショートステイ（短期入所生活介護）
- 訪問看護
- 訪問リハビリテーション
- 訪問介護（ホームヘルパーによる食事・更衣・入浴・排泄の介助や買物・料理・掃除等の家事援助など）
- 住宅改修費の補助（手すりの取付や段差解消などの工事に対して。補助の金額には上限があります）
- 福祉用具のレンタル（ベッド・車いす・昇降機・簡易スロープなど。介護度によってはレンタルできないものもあります）
- 福祉用具購入費の補助（ポータブルトイレやお風呂用の椅子など）

介護保険を使ってこれらのサービスを受けるには役所に申請したり、都道府県や市町が指定している業者と契約するなど、いくつかの決まりごとがあります。一ヶ月間に受けられるサービスの種類や回数は介護度によって違います。また原則として、利用する方が費用の一角を負担します。

介護保険のこと、

住宅改修の工事、福祉用具のことでわからない時、お困りの時には、お気軽に総合相談・地域連携室においでください。

（総合相談・地域連携室）



理学療法紹介

理学療法とは、病氣・けが・事故などのため障害をもつ方、あるいは将来的に何らかの原因で身体の機能が低下する可能性のある方を対象として、寝返る・起き上がる・座る・立つ・歩くなどの基本的動作能力の改善を目的とする医療の一つです。その具体的な内容は、筋力や関節可動域などの身体機能の改善を図る運動療法や、熱・電気などを用いて疼痛や循環機能の改善を図る物理療法などがあります。さらに、更衣やトイレなどの日常生活活動の改善や効率的な動作方法の獲得を目指します。回復期におけるリハビリテーションの特徴として、在宅復帰を目指した回復プログラムを立案し、医師・看護師・作業療法士・言語聴覚士などのリハビリテーションスタッフと連携を取りながら、社会復帰や家庭復帰の援助を行っています。このプログラムには、退院後ご本人やご家族の不安や不便さを可能な限り少なくするために、実際の生活場面を想定した動作練習や、ご家族への介助方法の指導なども取り入れています。そして、ご本人の身体機能に適応した福祉用具の選定や、手すりの設置

位置や段差の解消などの住宅改修についての相談、在宅サービスなどを行います。屋外での移動手段としては歩行や車いすが挙げられます。当院の屋外練習場には芝生の広場や砂場、スロープ、複雑な階段などがあり、社会復帰に向けてより実践的な練習を行うことができます。



屋外練習場



物理療法



リハビリ室

**作業はすばらしい!!
「まごころ」を支援します**

私は作業療法に従事して30年目になりますが、作業療法の効能は、健康な生活の維持、向上にあると思っています。それは、園芸、カラオケ、手芸、陶芸、友達との交流等々、自分で楽しめる「作業」を持っている人は、退院後も元氣であるという経験からです。

写真の方は、西区の総合リハのときの患者様ですが、重度の左麻痺があるにもかかわらず、在宅での歩行練習、家事や卓球への挑戦、趣味（ビーズ手芸、ガラス細工、絵手紙）などを行なう中で、自分らしく、生き生きとした生活をおくっておられます。このように、「作業」をしていることは、自信をつけ、いろいろな人との交流が生れ、それが「元氣」の源になっているようです。

写真は、もと患者様の作業療法の様子です。是非、多くの患者様が入院中に自分でできる作業を体験していただき、できること、できないときにはどのような工夫があるか、作業をすることで、体にいかに役立っているかを分かっていた

だきたいと思っています。それから、作業療法士を上手く活用するための方法をお



様々な作業の体験



卓球への挑戦

伝えします。それは、困っていることと、悩んでいることを相談していただくことです。特に作業療法士は退院された後、在宅での生活がどのようなになるかを最重要課題と考えていますから、退院後の生活について、入院中からそのイメージを共有できたら、効果的なご支援ができるものと思います。

もちろん、身体的な機能訓練は入院中にしか十分できませんから、心を込めて訓練に当たりますが、獲得した機能を生活に生かすことが重要と考えています。一つ一つの訓練が、日常生活にどのように繋がるのかを分かって訓練に取り組んでいただいたらより効果的だと思います。分からないときには、何でもお気軽に作業療法士に質問してください。

作業療法科のスローガンは「まごころ」です。「まごころ」をもって、一生懸命汗をかきたいと思っています。

中村春基