



写真提供：黒部園芸療法士

ひかりの都

リハビリテーション西播磨病院だより

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) 58-1071



～着任2年目を迎えて～

兵庫県立リハビリテーション西播磨病院 リハビリ療法部長 東山 毅

昨年4月に、この兵庫県立リハビリテーション西播磨病院にリハビリ療法部長として着任いたしました。月日の過ぎるのは速いもので、2度目の華やかな時をここ光都で迎えるようとしております。

私は、もとは大阪で医療とは縁遠い企業でエンジニアとして勤めておりましたが、20代の時に事故で両手切断というハンディを負いました。この時、当院の姉妹病院である神戸の病院でリハビリを受け、縁あってリハビリに携わる言語聴覚士(ST)に転職し現在に至っております。

受傷してから、かれこれ30年近くになりますので、これを読まれている皆様方からすれば、おそらく先輩の「しょうがい者」ということになるかもしれません。皆様方にとって、ハンディを乗り越え自分を取り戻していける(社会復帰)過程はとても不安なものと感じます。この不安軽減の一助となるべく、この機会において私自身が当事者であり、リハスタッフでもある経験を通してアドバイスさせて頂きます。

社会復帰の過程で最も大切なものは、何にもまして家族の方々の支えです。家族の方々が、ハンディを抱える前と同様に患者様の立場を尊重し対応されることが大切です。その中での叱咤激励ほど支えになるものはないでしょう。そして、2つ目は患者様および家族の方々が共に、どんな状況にあつても常に前向きな気持ちと姿勢を持ち続けることだと思います。

先日、ビートたけしのテレビ番組で、先

天性の四肢欠損症(生まれつき手足がないしょうがい)の歌手佐野有美(さのあみ)さんが紹介されていました。彼女は「笑顔と元気がモットー。笑顔でいれば、回りの人も元気になるし、連鎖してたくさんの方が笑顔になりますから。」と笑顔で仰っていました。有美さんも、ここまで決して順風満帆に來られてこのコメントができたものではなかったようです。しかし、悲嘆することはあっても、常に明るく前向きな気持ちを持ち続け行動されてきたことが、現在の彼女を作り上げたようです。どうしても「失ったこと出来なくなること」「ばかり目を奪われてしまいがちですが、今「残されたこと出来ること」にしっかりと目を向けて活かしていきたいものです。

「人生は一度きり」です。前向きに明るく楽しく生きていくのも、後ろ向きに暗く辛く生きていくのも「皆様方次第」かもしれません。樂觀的と思われるかもしれませんが、日々前向きに暮らしていれば、きっと「良いこと」が待っていると信じて前進されることを願います。

最後に、順調にリハビリを進めていくうえで、リハスタッフと家族の方々・患者様とが信頼関係で結ばれたチームプレーができることが大切です。そのためには、くれぐれも一人で悩まれることなく、遠慮なく気軽に病院のスタッフにご相談頂きたいと思いますので、よろしくお願いいたします。

アレルギー性鼻炎って どんな病気?

アレルギー性鼻炎とは、アレルギー反応によって起こる鼻炎のことです。その症状はくしゃみ、鼻水、鼻づまりで朝夕に発作的に起こることが特徴です。アレルギー疾患のなかでも遺伝的要素が強いものを「アトピー疾患」といいます。アレルギー性鼻炎もアトピー疾患のひとつで、生まれつき抗体を作りやすい体質が深く関与します。しかしながら、アトピー体質でも、必ずアトピー疾患にかかるというわけではありません。

なぜ鼻水や鼻づまりが止まらなくなるの?

放出されたヒスタミンが知覚神経を刺激すると、その刺激は「分泌中枢」に達し、分泌腺に働いて、大量の鼻水が出て止まらなくなるのです。さらにヒスタミンは鼻の粘膜にある血管にも直接作用して、血管の拡張や循環障害を引き起こします。その結果、鼻の粘膜が腫れてむくみ、鼻づまりが起こります。また、肥満細胞からヒスタミンと一緒に放出されるロイコトリエンという化学伝達物質は直接、分

泌腺や血管を刺激して鼻水を分泌させたり、粘膜のむくみによる鼻づまりを引き起こします。ヒスタミンに比べると作用は弱いのですが、持続性があるため、これらの症状が一度起こると長引くのです。



アレルギー性鼻炎の治療は?

原因を明らかにした上で、生活上のアドバイスをすると同時に症状を改善するために薬による治療を行います。

以下の薬で症状が改善しない場合、

「減感作(げんかんさ)療法」を行います。抗原の抽出液を皮下注射する治療法で、低濃度・少量から始めて、徐々に濃度と量を増やしていきます。

■抗アレルギー剤

アレルギー反応が起こるときに体内の細胞から化学伝達物質(ヒスタミンなど)が出ることや、出た後に生じる働きを抑えて症状が出るのを防ぐ。飲み薬と点鼻薬(て

んびやく)がある。効果が出るまでに2週間ぐらいかかります。

■ステロイド薬

粘膜の炎症を抑える、抗体が作られるのを抑えるなど、多岐にわたる作用がある。飲み薬と点鼻薬があります。

■抗ヒスタミン薬

ヒスタミンの働きを抑えることで症状を取り除きます。

■抗血管収縮性点鼻薬

鼻の粘膜の血管を収縮させて鼻づまりを解消させます。



アレルギー性鼻炎を改善する 生活上の注意と予防法は?

アレルギー性鼻炎は住まいの様式や食事の内容、運動などによって症状が改善できるとともに、アトピー体質の人の発症を予防、または遅らせることが可能です。

■室内を清潔にする

アレルギーの原因となるハウスダストがたまらないよう、まめに掃

除をする。床はじゅうたんよりフローリングが理想的。棚や壁などにはなるべく小物は置かず、スッキリさせる。



■たばこの煙を遠ざける
たばこの煙は鼻の粘膜の刺激になり、症状を悪化させる。



■ペットを室内で飼わない
犬や猫などの毛やフケ、体にすみついたダニなどもアレルギーの原因に。ペットを飼うときは屋外で。



■室内の乾燥を防ぐ
鼻の粘膜には適度な湿り気が必要。とくに空気が乾燥する冬場は加湿器の利用がおすすめ。加湿器の定期的な掃除も忘れずに。



■適度な運動をする
適度な運動は自律神経の働きを高める効果がある。ただし水泳は鼻の粘膜の過敏性を高め、症状が悪化することがあるので要注意。



栄養部門 の紹介

栄養部門を簡単に紹介します。
栄養部門では、栄養管理、給食の提供、栄養指導・栄養相談を行っています。

はじめに給食についてです。当院の給食は委託給食で提供しています。献立には、伝統の行事食を取り入れ、少しでも季節が感じられるよう心掛けています。常に旬のものとはなりません、時にはお楽しみメニューを準備しています。味付けについては、薄いと感じられる方も多いかもしれませんが、塩分制限をされている方以外は1日の塩分が9g以内になるよう設定しています。塩分9gというのは、病院だけの基準ではなく日本人の摂取基準(男性9g、女性7g)です。病気の進行予防等のためにもこの機会に薄味に慣れていたただけるようお願いします。また、週2回、常食と一部の治療食を対象に選択メニューを実施しています。事前に献立を書いた用紙を配付していますので、対象の方は是非好きな方を選択してください。

治療食については、普通食の内容と変わらないように見えると思いますが、治療食といっても何も特別な事は必要ありません。適した料理方法で適した量を3食規則正しく食べる事が重要です。その見本となるよう献立をしていますので、参考にしていただけると良いと思います。

次に、管理栄養士による栄養指導・栄養相談を行っています。退院に向けて不安なこと、どんな食事をするか、量はどれくらい食べた方がいいのかなど個人の生活に合わせた相談を行います。入院中の方、外来受診の方どちらも行っています。ご希望があれば、医師・看護師へお申し出ください。

また、医師・看護師・言語聴覚士・理学療法士・作業療法士など他職種との連携により、嚥下障害のための食事、栄養状態の改善や褥瘡(床ずれ)の栄養管理などに携わっています。



総合相談・ 地域連携室の案内

病院玄関を入ってすぐ右側、受付窓口の向かい側に総合相談・地域連携室があります。

この部署には室長の医師をはじめ、医療ソーシャルワーカー、看護師、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士が配置されており、様々な相談を受けて、専門的な立場からの助言や関係機関との連絡調整を行っています。

「介護保険で何が利用できるの？」
「身体障害者手帳のメリットは？」
「住宅改修の助成を受けるには？」
「在宅で使えるサービスは？」etc.

当院を利用されている皆さんでこのような様々な疑問や不安を感じられたことはありませんか。そんな時は総合相談・地域連携室をご利用下さい。よい解決方法が見つかるようお手伝いをさせていただきます。

総合相談・地域連携室をご利用になる際は、直接お越しになる方法とお電話でのご相談という2つの方法があります。直接お越しに

なられる方法については、ご予約がなければご相談をお受けできないということはありませんが、担当者不在のケースも考えられるため、特に入院中のご本人・ご家族様には事前に時間等ご連絡をいただきますとスムーズにご相談をお受けできます。ご利用時間も決めさせていただきます。ご利用時間も決める緊急な場合には時間外でも対応できるケースがあります。まずはお問合せいただけますようお願いいたします。

何かお困りのことがありましたら、お気軽にご相談下さい。プライバシーは厳守いたします。少しでも皆様のお役に立てれば幸いです。

☆ご利用時間 月～金

9:00～12:00

13:00～17:00

☆お問合せ電話番号

(0791) 58-1050

(内線110)



★ 星のおぢさまによる ギター演奏



ボランティア 活動報告

平成24年1月29日の日曜日、ギターコンサートが開催されました。9月に続き、2回目となる「星のおぢさま」のギター演奏です。前回よりも広いライブラリーを会場にして、両病棟のたくさんの方々に集まっていただき、楽しい時間を過ごしました。「恋の季節」や「酒と泪と男と女」など、懐かしい曲を選曲されていたので、一緒に口ずさむ患者さんいらっしゃいました。「六甲おろし」をリクエストされる方もおり、急遽、歌詞



を印刷し、皆さんに配り全員で大合唱し大いに盛り上がりました。

お店紹介

「FUKUTEI」



みなさんは、病院近辺で本格フランス料理が食べられるお店があることを知っているでしょうか。このコーナー第1回目に紹介するのは、テクノプラザ内にある、欧州家庭料理店「FUKUTEI」さんです。

清潔で明るい店内と、車椅子でも入れるバリアフリーの環境、リーズナブルなお値段のコース料理もあり、みなさんには是非おススメしたいお店です。

今回、我々が取材に行き注目したのは、「鹿肉のステーキ」です。

近辺のお住まいの方は、野生の鹿に悩まされている方がいるかもしれま

せんが、ここでは、その鹿肉料理をおいしくいただくことができます。

鹿のお肉は、赤みが強いお肉ですが、高タンパク・低脂肪で、鉄分も豊富。生活習慣病予防に効果ありの健康にもうれしい食材です。今回の取材でもちろんいただきましたが、心配しがちな臭いもなく、非常に柔らかくて食べ易い、大満足な一品でした。

もちろん、鹿肉だけではなく、他にもたくさんメニューがあるので、他入院中のちょっとした気分転換にフランス料理はいかがでしょうか! (火曜日定休日)

(取材者 看護師 山本洋史)

通所リハビリテーション

当院の短時間通所リハビリテーション事業も、3年目に入りました。この2年間で、多くの方々に利用して頂きました。スタッフ一同、皆様からのご支援に感謝しております。

当院のリハビリテーションは、週2回、患者さま一人ひとりに合わせた内容で計画を立てて実施しています。

4月より介護保険法が改定され、スタッフが患者様のご自宅へ伺うことが必要になりました。ご自宅の様子を拝見し、より良いリハビリが提供できるよう努めます。

退院後の生活に不安がある方、身体機能が維持できているか心配な方、集中的にリハビリを受けたいという方はご相談ください。

短時間通所リハビリテーションに関するお問い合わせ、お申し込みは、当院通所リハビリ担当(青石、森本)または総合相談・地域連携室までお願いいたします。