



普段着の私



リハビリ療法部長 東山 毅

僕は、元来多趣味なこともあり、美術館巡り・クラシック音楽鑑賞から釣り・山菜採り、さらに囲碁・将棋・麻雀・パチンコ・競馬と何でもやってきました。ただ、小さいころから活字が大の苦手、本を読むという事は大嫌いでした。でも、ある事がきっかけで7年ほど前に突然読書に目覚め、今では釣り・競馬と共に趣味の筆頭に並ぶまでになり、休日には古本を買いに行くのが楽しみにまでなっています。チャイコフスキーのバイオリン協奏曲を聴きながらスコッチウイスキーを片手に、フランツ・カフカの『城』を読むのは至福のひとつです。…なんかきざですね。こういう事を一度は言いたかったのです…歳を取ったのかなあ…。



総務課長 中西 潤

私は10代からバイクに乗っていて現在はバイクの横に人の乗る箱がついているサイドカー(側車付二輪)という変わった乗り物に乗っています。サイドカーは車の快適さもなく、バイクの機動力もありません。駐車するところも困りますし、燃費も悪く、普通のバイク店では整備もしてくれません。「何故そんな不便なものに乗っているの?」とよく聞かれます。しかし私はサイドカーに機能性など求めてないのです。左右非対称で合理性ゼロの乗り物はちょっと疲れた中年のおじさんを非現実的な世界に連れていってくれます。最近はずもたちも乗ってくれなくなりましたが、中年ドライバー(サイドカーはライダーではない)は「浪漫」を乗せて走っています。



お店紹介

コーヒー&レストラン なごみ

病院近隣にあるお店を数々ご紹介してきましたが、7回目の今回は、当施設の研修交流センター内にあります「コーヒー&レストラン なごみ」をご紹介いたします。患者さんやそのご家族、近隣施設の方々など、どなたでも利用できる“なごみ”のメニューには、定食・麺類(うどん・そば・スパゲティ)・丼類・カレー・サンドイッチといろいろあります。その中でも一押しメニューは、平日限定の「日替わり定食」です。美味しいのはもちろん、栄養価が高く、ボリューム満点の定食となっています。日により、和食・洋食・中華と内容が変化し、メインも肉料理の日もあれば、魚料理の日もあり、飽きのこない定食となっています。そして、手作りデザートやフルーツがついているので、ほかの定食よりもお得です。またご飯だけではなく、コーヒーやソフトドリンク、ケーキも取り揃えているため、午後の一息を落ち着いてとれる場所でもあります。みなさん是非、足を運んでみてください。(写真は、取材時の日替わり定食“鶏肉のレモンソースかけ”と“レアチーズケーキセット”です。)

営業時間 9:00~16:30

(土日祝は営業時間を短縮する場合があります。)



▲鶏肉のレモンソースかけ



▲レアチーズケーキセット

年始は山陰「浜坂」で松葉ガニと温泉で決まり!

写真はカニおすすめコースです(カニすきのみ2人前、その他は1人前です)



カニおすすめコース 12,450円(税込)
平日2名様利用、1泊2食付
大人お一人様(60歳以上の方)

本年も、どうぞよろしくお願いいたします!!
ご好評いただいております!!

カニコースは大変混み合いますので、お早めにご予約ください!!

※ その他いろいろなおプランがあります。詳細は当荘にお問い合わせ下さい!!



浜坂温泉保養荘

TEL 0796-82-3645

〒669-6702 兵庫県美方郡新温泉町浜坂775

http://www.hamasaka-ni.com/

リハビリテーション西播磨病院だより

ひかりの都

2015年
1月発行



写真提供：古林信幸氏



新年のご挨拶

診療部長 金澤 慎一郎

皆様、あけましておめでとうございます。西播磨病院は平成18年7月の開院以来、今年で9年目を迎えました。「地域とともに歩み成長する」を運営理念として、先進的で質の高いサービスを県民の方に提供できるよう努力してまいりました。開院当初の頃は入院の方が数名の状態でしたが、なるべく多くの方にリハビリ医療を提供できるよう近隣の医療機関と連携して病床を有効に活用し、人員の拡充や休日リハビリの導入などで量的な拡大をはかりました。

それと平行してリハビリに特化した病院として機能を順次高めました。平成21年に認知症疾患医療センターを開設し西播磨圏域の認知症の方の相談体制を整備、平成22年に介護保険による短時間通所リハビリテーション、パーキンソン病短期集中入院リハビリを開始しました。脳卒中・頭部外傷や神経難病のリハビリは勿論のこと、脊髄損傷など他の病院では取り組みにくい疾患のリハビリにも力を注いでいます。

サービスの量と種類を拡大してまいりましたが、質の面でも利用者の方々に満足していただくことが大事です。総合相談・地域連携室ではさまざまな相談に対し専門的な立場からの助言や関係機関との調整を行っています。皆様の意見をうかがうために意見箱を設置し、投書頂いた内容は患者サポート委員会で検討し改善につなげております。また、安全な医療の提供のために医療安全推進室を設置し医療事故や院内感染の防止につとめています。さらに、このひかりの都が皆様の手に届きます頃には開院以来使用してきた電子カルテが最新の機種に更新されております。各専門部署の間で情報を共有しチームアプローチの質を高めていきます。

従来は主に入院での一定期間の集中的なリハビリを基本としてきましたが、疾患によっては長期的に緩やかに訓練の効果が上がる場合や、逆に使わない機能が徐々に低下していく場合もあります。退院後の脳卒中フォローアップ外来、高次脳機能障害の診療、パーキンソン病の外来リハビリ、失語症外来、などを拡充してゆき今までよりも長期的に機能の維持と改善を図ります。

本年もより良いリハビリを必要に応じて提供できるよう職員一同努力する所存ですので、皆様のご支援とご助言をお願い致します。

Play Sport

ふれあいスポーツ交流館

TEL 0791-58-1313
FAX 0791-58-1323

〒679-5165
たつの市新宮町光都1-7-1

3学会合同呼吸療法認定士

リハビリ療法部 理学療法科 町田 翔平

昨年度、3学会合同呼吸療法認定士試験に無事に合格することができました。呼吸器疾患に対する苦手意識を払拭し、患者様に対し効果的な理学療法を提供したいと思い、呼吸療法の基礎知識が学べる本試験の受験を決意しました。試験には合格しましたが、実際の理学療法の中で実践する力はまだないので、これからも勉学に励み、自己研鑽を続けたいと思います。

呼吸療法士とは、呼吸障害やその他の肺疾患を抱える患者の評価、及び治療に関する訓練を受けた医療従事者のことです。



祝! 銅メダル 植松 博至 様

当院を通院されております、植松 博至様がインチョン 2014 アジアパラリンピック ローソボウルズ シングル戦で銅メダルを獲得されました。

植松様は脳出血後遺症による右片麻痺で杖歩行の生活を送ってられます。日々の生活の中で障害者スポーツを楽しまれております。



脳卒中と生活習慣病について

副院長 加藤 順一

「脳卒中」は、血管が詰まるタイプの「脳梗塞」と、血管が破けて出血するタイプの「脳出血」の二つに大別できます。かつて日本では脳卒中と言えば脳出血を指すほど脳出血が多数を占めていましたが、徐々に減ってきて今では脳梗塞のほうが多くなっています。

脳出血の場合、「最大の危険因子が高血圧」ということがはっきりしています。その予防には薬による血圧管理が最重要事項となり、塩分摂取を控えること、肥満・メタボの場合はその解消が基本となります。

脳梗塞の原因は、大きく分けて二つあります。一つは脳の血管そのものに起こる動脈硬化（脳血栓症）です。脳の動脈硬化が進んで血管の内部が狭くなり、その部分に血栓（血の塊）ができて、血液の流れを完全に塞いでしまいます。もう一つは、脳でなく心臓の出来事によるもので、その大部分は、代表的な不整脈である心房細動の結果、心臓にできた小さな血栓が血液の流れに乗って脳の血管に運ばれてきて、そこで血流を塞いでしまう（脳塞栓症）という、起こり方です。

脳梗塞の予防には、血栓ができにくいように、薬剤により血液を固まりにくくしておくことが、予防につながります。いわゆる「血液サラサラ」の状態が良いわけです。注意したいことは、こまめに水分を補給することです。また、脳血栓を来す動脈硬化の予防には、その危険因子である高血圧や脂質異常症（高脂血症）、糖尿病などをきちんと治療すること、そして禁煙が必要です。一方、脳塞栓による脳梗塞については、心房細動など、不整脈の管理が重要です。

脳卒中の発症や再発を予防するためにも定期健診や不整脈の有無、頸動脈の動脈硬化の程度を判定し、さらに脳卒中発症の原因とされる高血圧症、高脂血症、糖尿病、肥満症などの生活習慣病の是正が重要となります。

私たちが最も想像したくない自分の老後、それは「寝たきりの自分」ではないでしょうか。人間の幸福は行動半径に比例するとも言われます。強い足腰で広い行動範囲を保ち、日頃の食生活と適度な運動を実践するよう心がけましょう。

救急対応チーム

コードQQについて



当院では多くの患者様がリハビリに励まれています。皆それぞれの病気を抱えていらっしゃいますが、患者様が安心して、リハビリテーションにのぞめるように、院内の救急体制を整えています。

そこで、私たち救急対応チームは、研修やシミュレーションを通して、各スタッフに救急の知識や技術を広め、対応できるための活動をしています。超急性期においては、1分1秒の遅れが生死を決めてしまったり、障害が残る結果になったりと、初期対応の早さが求められます。初期対応の早さには、医師や看護師のみの技術があっても足りないと私たちは考えます。理学療法士・作業療法士・言語聴覚士などのリハビリスタッフ、放射線科・検査科、医事課も含めた職員全員が体制づくりを目指して、いつ、どこで、誰が、命の危険にさらされても、救えるためのチームづくりをしていきたいと活動しています。



「インフルエンザとは」

ICT ワーキングチーム



- インフルエンザとは、インフルエンザウイルスに感染しておこる病気です。インフルエンザウイルスに感染していても下記の症状がすべて現れるわけではありません。
- インフルエンザを予防するためには、インフルエンザワクチンの接種が効果的です。
- 潜伏期間は通常1～2日ほどあり、その後突然症状が現れるのが特徴です。
- 最近では、簡単に判定する検査法が普及しているので診断が短時間でできるようになりました。

症状



一般に重症化しない限り、症状は一週間でおさまります

高齢者などでは、肺炎等の合併症を起こしやすいので注意が必要です

予防

手洗いの徹底



うがいの励行



マスクの着用



十分な睡眠



十分な食事



植物のある暮らし

園芸療法士 黒部 一之

「七草粥で弱った胃を休めませんか」

古来日本では、七草を食す習慣があり、七草粥が一般化されるまでは七種粥を食す風習があったようです。七種とは、米、粟、黍（きび）、稗（ひえ）、みの、胡麻、小豆の穀物です。

七草粥は一般的に、一月六日の夜、セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロの七草を包丁の背などで叩いて細くします。明けて七日の朝、粥を炊き、叩いた七草を入れて食します。その年の無病息災を願うとともに、野菜が乏しい冬場に不足しがちな栄養素を補う効能もあります。しかし気候や降雪の関係で、七草を摘めない地方では食材が異なる場合もあります。

皆さんの故郷では、どのような具材とともに粥を頂いてるでしょうか。身近な植物を見直すきっかけにはいかがでしょう。



ごぎょう 御形（ハハコゲサ）



ずずしろ 蘿蔔（ダイコン）



ずずな 松（カブ）



セリ



なすな 薺（ベンベンゲサ）



はこべら 繁縷（ハコベ）



ほとけ ざ 仏の座（コオニタビラコ）



七草がゆ