



普段着の私



検査・放射線部 谷 洋美

「今週走れる?」「走れるよ!」と予定が合えば友人達と週末走っています。同じ年頃の子供を持つ母ばかりなので話のネタは尽きることなく約1時間走りながら喋り、脂肪を燃焼しつつ? ストレス発散しています。普段は近所を走るだけですが、落選する気満々で申し込んだ神戸マラソンになんと昨年、一昨年と2年連続で当選してしまいました。

一昨年は初フルマラソンなのに何とかかな々と甘く考えていたため関門封鎖と回収バスに怯える羽目に。それでも「まだまだ間に合う。いけるで!」と沿道の声援に励まされ何とかゴール。フルマラソンは応援があるから走れると聞いていましたがほんとうにその通りでした。昨年は1回目の経験から少しは練習したのと、またまた友人や沿道からの応援パワーを沢山もらい、自分の目標時間内にゴールでき大満足でした。

これからも楽しんで走れるイベントランやその後のお疲れ様会のためにぼちぼち走りたいと思います。走った後みんなで飲むビールは最高です!!



看護部 鈴木 基祐

私の休日は、三年前からゴルフを初め、月に1回程度コースをまわっています。きっかけは、家族がゴルフをしている事と学生時代の友人が誘ってくれたからです。腕前はというと、まだまだ下手です。ですが最近では、上手な方達とコースをまわりコンペにも参加させてもらっています。毎回、アドバイスをもらい、楽しくプレーし、さらに良い刺激を受けています。少しでも上手になりたいと思い、最近は練習にいそしんでいます。

以前まで、ゴルフは堅苦しいイメージがありましたが、最近ではスポーツ感覚で出来るゴルフ場もあり料金もリーズナブルです。興味のある方は是非始めてみてください。お勧めです。



部署紹介 看護部 西病棟

西病棟（障害者病棟）は、難病患者さまをはじめ、重度障害の患者さまを対象とした病棟になります。西病棟に入院される患者さまの内訳は、約 6 割が難病患者であり、中でもパーキンソン病の患者さまは、約半数を占めています。

パーキンソン病患者さまと関わる中で、開院当初は医師と連携しながらパーキンソン病の勉強を初め、パーキンソン病患者さんの看護を手探りで行っていました。徐々にスタッフの知識も高まり、主治医や他職種と密な連携が図れるようになってきております。

そのような中、昨年度「日本難病看護学会認定・難病看護師」が2名（山本洋史・坪田憲明）誕生しました。主な役割としては、患者さまの主体的な療養生活を支援する看護実践ができる。質の高い療養生活が送ることができるよう、難病患者・ご家族さまに対して相談・助言を行うことができる。看護職員・関係職種に対して、助言・支持ができる。難病患者・家族さまの生活の質向上を目指した地域としての取り組みに参画し、社会支援システムの向上・創造に寄与できる。（日本難病看護学会より一部抜粋）としています。

病棟内においては、より質の高い看護実践に向けてエビデンスに基づいたスタッフ教育と指導を行っております。また、パー

キンソン病には、非運動症状として、睡眠障害や認知機能障害・精神症状（幻覚・妄想など）・うつ状態などの症状もみられます。そのような症状の患者さまに対しては、認知症看護認定看護師（田中賢司）との連携も図り、じっくりと話を聞き、少しでもその状態が緩和できるよう努めております。

パーキンソン病で悩まれている患者さまの症状が少しでも緩和し、生活が少しでも明るく前向きになるような看護ができるよう努めていきますので、これからもよろしくお願い致します。まずはお気軽にお声かけください。

2019.7.27 開催

パーキンソン病・運動器障害疾患コンgresにて、「看護師主導の強化集学的ケアがパーキンソン病のQOLに与える効果」ポスター発表



“おんせん”と“うまいもん”でおもてなし
山陰浜坂の爽やかな春を満喫!

特別会席プラン
平日泊2食付 1室2名様利用 13,750円~ (税込)
大人お一人様(60歳以上の方)

その他、いろいろなプランがございます。
詳しくはHPをご覧ください!

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/



宿泊料は
時期により
異なります

リハビリテーション西播磨病院だより

ひかりの都

2019年
9月発行



写真提供：新宮写真倶楽部 高倉進様

さらなる発展を模索して

管理局長 田村 賢一



リハビリテーション西播磨病院は、開設以来14回目の秋を迎えました。「地域とともに歩み成長する」という運営理念のもと、西播磨・中播磨圏域の急性期病院等との密な医療連携により脳卒中、神経難病、運動器疾患、脊髄損傷などの患者さんに対して高度専門的なリハビリ医療を提供し、早期在宅復帰をめざしています。また、SPECT、MRI等を駆使した認知症の鑑別診断は年間1,000件を超え、西播磨圏域の認知症疾患医療センターとして県下でも比類なき実績をあげています。

昨年9月に開設した「神経難病リハビリテーションセンター」では、当院がこれまで実践してきた先進的なリハビリテーション治療と研究に加え、相談、情報提供、研修・養成、患者会への支援等、パーキンソン病を中心とする神経難病患者さんやご家族の方々の困りごとが緩和できるサービスの提供に努めています。今年度は、在宅療養をしながら実施できるリハビリテーション方法や療養支援ツール開発の足掛かりとして、姿勢が前屈みになる、声が小さくなるなどパーキンソン病の特徴的な症状に応じたりハビリ方法を動画にまとめホームページで公開する予定です。また、パーキンソン病のリハビリとして世界的に効果が検証され日本でも普及してきている、大きな運動を促すLSVT-BIG、大きく聞き取りやすい発声を促すLSVT-LOUD、温水プールでの水中運動を取り入れた集団リハビリなど、当院の特長を生かした目的別入院コースの設置に向けて準備を進め、センターの充実を図ってまいります。

さらに、当院の目指すべき方向として、現在でも臨床で対象としている嚥下障害・拘縮治療を一層発展させるべく、院内連携の強化や運営体制の検討に着手してまいります。

9月14日(土)に開催する県民公開講座では、「高齢者の転倒予防」をテーマに運動療法や生活環境の改善についてご紹介させていただきます。10月13日(日)に開催する「ふれあいリハフェスタ」では、多彩なステージパフォーマンスをはじめ、特選グルメにワークショップ、スポーツイベントなど、盛り沢山の内容をご用意し皆様のご来場をお待ちしています。ぜひご家族お揃いで錦秋のひかりの都へ足をお運びください。

10月10日は「転倒防止の日」

美川憲一さんという歌手をご存知でしょうか。NHK紅白歌合戦で小林幸子さんと派手な衣装を競っていた方です。2018年2月音楽イベント会場で階段を踏み外して転び、左足首を骨折し手術を受けたそうです。その時の新曲(春待ち坂)の一節が、「夢につまずき転んでも・・・」というのは何とも皮肉に聞こえます。転倒し骨折をする。打ち所が悪ければ死に至る。死ぬことはなくても要介護状態になってしまう。幸い骨折しなかったとしても、「転倒恐怖」のために活動性が低下してやっぱり要介護状態になってしまう。

約20年前(1995年)の国内交通死亡者数は15000人を超えていました。現在(2017年)では5004人まで減少しています。同じ期間で転倒や転落による死亡者数は6000人から9673人まで増加しています。転倒予防は社会全体で取り組むべき喫緊の課題となっています。

10月10日は10(テン)、10(トウ)にちなんで、「転倒予防の日」とされています。10月10日が近付いてまいりました。当施設も今年の県民公開講座のテーマとして「転倒予防」を取り上げることにいたしました。

転倒するには訳があります。 訳を知って対策を立てることが必要です。



【内的要因】 転倒する人に原因があるもの。

(1)身体的・精神的疾患

パーキンソン病、脳卒中後遺症など運動機能の低下をきたすもの。

糖尿病、視力障害など感覚機能の低下をきたすもの。

認知症など高次脳機能低下をきたすもの。

それぞれ適切な治療を受けることと、それぞれの疾患に特有な転倒の仕方に対策を考えなくてははいけません。

(2)薬剤の服用

5剤以上の多剤服用だと転倒リスクが増大するといわれています。

睡眠薬、抗不安薬などは筋弛緩作用を有し転倒のリスクが増大します。

抗血栓薬は転倒時の出血のリスクが増大します。

薬(クスリ)は逆から読むとリスクです。効果と副作用よく考えて服用することが必要です。

(3)運動不足

「使っていないとサビてくる。サビたらなかなか動かない」とは女優の水谷八重子さんの言葉です。**転倒・転落による骨折は要介護状態になる原因の4位**となっております。これに高齢による衰弱(フレイル)と関節疾患を加え、運動器の疾患と捉えると要介護状態になる原因の1位となります。

転倒しにくいからだには筋力増強、バランス運動、認知機能などが必要です。可能な方は組み合わせ(太極拳など)試みてみましょう。

【外的要因】

病院内、介護保険施設、家庭内、地域社会いずれの場面でも転倒しやすい環境は共通しています。

(1)「ぬ・か・づけ」建物・構造上の要因

ぬ : ぬれているところは滑ってころびやすい。

か : かいだん・段差はつまずいてころびやすい。

づけ : 片づけていないところは転びやすい。

(2)「良い住宅」生活環境整備の合言葉

よ : よい高さに物を置く ・・・・高過ぎず低過ぎず。

い : 居間の整理で転倒予防 ・・・・新聞のチラシ、テレビのリモコン、子供の玩具。

じゅ : じゅうたんの端はしっかり固定 ・・・・めくれの防止。

う : 浮いた踵の履物注意 ・・・・スリッパ、サンダルは要注意。

た : 段差と床はしっかり区別 ・・・・コントラストを明瞭に。

く : 暗い場所には間接照明 ・・・・階段の最後の一段。

(3)服装(下着、靴下を含む)、履物、メガネ、帽子、手袋、手荷物、杖・歩行器等身に着けるものの要因

転倒のリスクが高まる可能性のあるお薬の例



お薬の種類	理由
降圧剤	血圧が下がることにより、めまい、ふらつきなどがあらわれることがあるため ☆家庭でも血圧を測りましょう。 ☆たちくらみ予防のため、座っているまたは横になっている状態からはゆっくりと立ち上がり、時間をおいてから動き始めるなどしましょう。
睡眠薬	睡眠薬の効果や筋肉の緊張をとる作用で、ふらつき、脱力感などがあらわれることがあるため ☆よい睡眠をとるためには生活習慣を整えることも大切です。 ☆ふらつき、脱力感などの副作用が少ない睡眠薬もあります。かかりつけの医師にご相談ください。
抗ヒスタミン薬 (アレルギーのお薬などがあります)	眠気があらわれることがあるため ☆眠気の少ないお薬もあります。かかりつけの医師にご相談ください。
筋弛緩薬	脱力感や眠気、注意力・集中力・反射運動能力等の低下があらわれることがあるため
抗不安薬 抗てんかん薬	眠気や注意力・集中力・反射運動能力等の低下があらわれることがあるため
疼痛治療剤	めまい、意識がぼんやりする等があらわれることがあるため

今、どのようなお薬を飲まれていますか？

ご自身のお薬を知り、注意すべきことをわかっておくことは転倒予防につながります。お薬は治療において大切なものです。

自身の判断で中止はせず、気になる点があればかかりつけの医師にご相談ください。



9月14日(土)の県民公開講座

ではもう少し詳しくお話しさせていただきます。

皆さまのご参加をお待ちしております。

