

広報おきたま病院

第32号
令和5年3月

各種
指定等

救命救急センター
第二種感染症指定医療機関
エイズ治療拠点病院

地域がん診療連携拠点病院
へき地医療拠点病院
地域医療支援病院

災害拠点病院
臨床研修指定病院

リハビリ公園



目次

p02 リハビリテーション大特集

p07 栄養ミニ講座

p08 障害年金についての相談
職員採用試験情報

病院理念

心かよう信頼と安心の病院

運営方針

- 1 患者本位の医療を展開いたします。
- 2 高度・救急医療を提供いたします。
- 3 健全経営の確保に努めます。
- 4 人材を育成いたします。
- 5 地域連携の推進に努めます。
- 6 快適な療養環境を提供いたします。



心かよう信頼と安心の リハビリテーションを目指して



リハビリテーション部
部長 櫻井 真一



今回は待望の「リハビリテーション大特集」号です。意外に思われるかもしれませんが、これからご紹介するように当院では整形外科や脳外科のほか内科や外科など、皆様の思っている以上にいろいろな種類のリハビリテーションを、診療科の病状にあわせておこなっています。医師の診療は時にとってもあわただしく、3分診療とか5分診療と揶揄されることもあります。一方、リハビリテーションは20分以上の時間をかけて患者さんとじっくりふれあい、その日の体調をたしかめながら、しかもほぼ毎日治療しています。「リハビリは嘘をつかないよ」と巨人の長嶋茂雄名誉監督は、脳卒中リハビリの際に仲間を励ましたそうです。われわれも暖かいふれあいを通じて、患者さんのいたみや心配が、希望と安心、自信に変わるよう頑張っています。

病院に入院したら、ベッドに横になってゆっくり休んで、病気を治し元気になりたいと思うのが人情です。しかし人間は自分で動かなくなると「廃用（はいよう）症候群」とよばれる手足の筋力低下と筋肉減少、おまけに心臓や呼吸など内臓機能の低下が自動的に起こってきます。廃用症候群は癌や肺炎など大きな病気と同じくらいの、寿命を縮める恐ろしい原因で、しかも一日中寝ているだけで病院のベッドの中で発生します。広い意味で、これからご紹介するリハビリテーションはその予防、治療をおこなっているととても良いでしょう。今回の特集を通じて、より広くリハビリテーションを知っていただき、もっと積極的にご利用いただければ幸いです。



♥心臓リハビリテーション

急性心筋梗塞や心不全など心臓病によって低下した心臓の機能や全身の機能を改善して、心臓病の再発や新たな発症を予防したり、生活の質を改善したりするために行うものです。

♥一般的な運動療法との違い

心臓リハビリでは患者さんが中心となり、医師、看護師、理学療法士、作業療法士、臨床検査技師、薬剤師、管理栄養士、メディカルソーシャルワーカーなどさまざまな職種が連携を図り、患者さんの状態に合わせてリハビリを進めています。

心臓リハビリでは「運動療法」と「食事療法」、そして患者さん自身が自分の病気や身体の状態について正しく理解するための「知識の提供」がその柱になります。

ひとりひとりに寄り添って、サポートします。



心臓リハビリテーション
チーム

看護師による
知識提供/確認場面

医師/リハスタッフとの
診察場面

みんなで守ろう、あなたの心臓。
未来に繋げる、あなたのいのち。



心臓リハビリテーションの効果

- ① 適度の運動を継続することで身体・心肺機能の維持ができます。
- ② 心臓病での再入院リスクを減らすことができます。
- ③ 生活習慣病（血圧/糖/脂質/肥満）を改善し、心臓病のリスクを軽減させます。
- ④ ストレス解消を促し、心身のバランスを整えます。



♥脳血管リハビリテーション

日本人死亡原因の上位を占める脳卒中。命は助かったとしても体の半身に麻痺が出現し、今までのように動いたり、生活をしたりすることが難しくなることが多い疾患です。麻痺側の手足が使いにくくなるのは想像がつくかとは思いますが、良い方の手と足も体が二分化されるような感覚から今までのように上手に使うことが難しくなります。

リハビリテーションでは、麻痺側の手と足の練習や、麻痺を受けなかった側の手と足を上手く使って動く練習を行っていきます。また、住み慣れた自宅に退院できることを最たる目標とし、歩行練習、段差練習、入浴動作やトイレ動作といった日常生活動作の練習、屋外歩行や家事動作、和室を想定した床に座る動作などの練習も行います。



♥運動器疾患のリハビリテーション

運動器とは骨や関節、筋肉、神経などの体を支えたり動かしたりする組織、器官の総称です。この運動器の機能が低下、障害されると日常生活動作が困難になります。当院では高齢者の転倒による足の付け根の骨折（大腿骨頸部骨折）や手首の骨折（橈骨遠位端骨折）が多いため、リハビリテーションを通して社会復帰できるようにサポートしています。また、脊髄損傷などの重度な疾病に対してもリハビリテーションを行っています。



♥療法士からワンポイントアドバイス

高齢者の方は転倒や尻もちをつくことで簡単に骨折してしまいます。転倒予防に寝ながらできる運動をご紹介します。膝を伸ばしたまま45°くらいまで足を持ち上げましょう。太ももに力が入ることを確認しながら行います。ぜひ行ってみてください。



♥呼吸リハビリテーション

呼吸リハビリテーションとは、病気や外傷によって呼吸器に障害が生じた患者さんに対して、可能な限り機能回復や症状改善を目指すものです。

当院では、COPD（慢性閉塞性肺疾患）、間質性肺炎、肺炎、気管支喘息などの呼吸器疾患を対象に、医師や看護師、理学療法士など、多職種によるチームアプローチを行い、呼吸器の障害で悩まれている患者さんが少しでもより良い生活を送れるよう支援を行っています。



♥がんリハビリテーション

がんのリハビリテーションとは、がんやがんの治療による体への影響に対する回復力を高め、残っている体の能力を維持・向上させることを目指す医療です。がんになっても日常生活を維持し、患者さんやご家族が望む『その人らしい生活』を過ごせるよう支援することを目標としています。その中でリンパの流れが滞り、手足にむくみが生じるリンパ浮腫に対する治療も行っております（写真は治療に使う物品や治療の一場面です）。

当院は、「がんのリハビリテーションの研修」を修了したリハビリスタッフが従事しており、医師の指示のもと、多職種と協力し患者様ひとりひとりにあったリハビリテーションプログラムを提供しています。



♥糖尿病のリハビリテーション

当院の糖尿病教育入院では治療の一環として、糖尿病に対する運動療法を実施しています。糖尿病に対する運動は血糖を下げる・肥満を解消して筋肉などでのインスリンの働きを高める・血液循環を盛んにして血管の老化を防ぐなどの効果があります。

糖尿病教育入院中で運動療法の適応となる方を対象に、それぞれの体力に応じてストレッチや有酸素運動（自転車エルゴメーター、テラスエルゴメーター、トレッドミル等）、筋力トレーニングの中から一人一人の生活スタイルに合わせて退院後も継続できる運動を患者さんと共に検討しています。また、糖尿病教室ではリハビリから運動についてお話ししています。



♥ことばや飲み込みのリハビリテーション

脳卒中や肺炎、その他の病気で、ことばや飲み込みに障害が出る場合があります。当院では、そのような患者さんへの飲み込みの検査やそのリハビリテーションを行っています。また、耳鼻咽喉科外来での聞こえの検査や、生まれて間もない赤ちゃんへの聞こえの検査も対応しています。



第2弾

今こそ 豆を食べましょう！

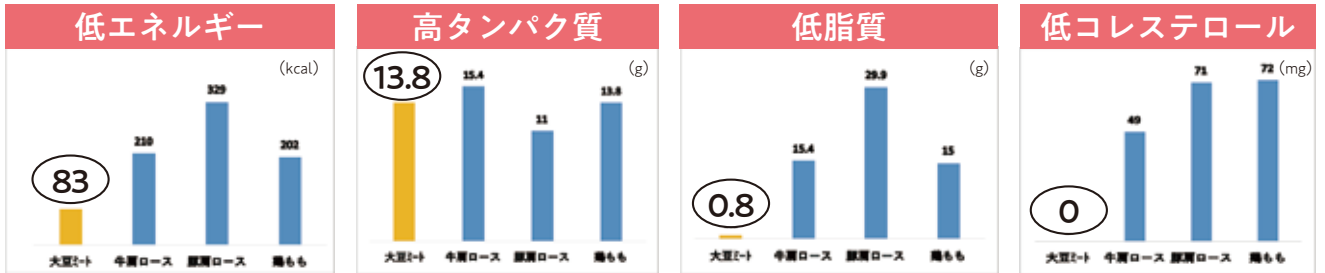
前回、当院では豆の摂取量を増やす目的で使用している大豆ミートを紹介しました。

今回は「大豆ミート」の魅力についてもう少し詳しく説明します。

「大豆ミート」は大豆からタンパク質を取り出し、肉に近い食感に仕上がっており「代替肉」とよばれています。肉類に匹敵するほどの良質なタンパク質が含まれており、エネルギーや脂質は抑えられているのが特徴です。

大豆ミートと豚肉・鶏肉・牛肉を比べると…

文部科学省「日本食品標準成分表2020年版（八訂）」「100gあたり」
※大豆ミートは「粒状大豆たん白」の値をもとにした3倍水戻しの計算値



「大豆ミート」は下味の付いたもの、乾燥しているものや冷凍しているもの、形態もミンチタイプのほかブロックタイプなど数多くの商品が販売されています。今回ご紹介する「キーマカレー」は湯戻しせずに手軽に調理できるタイプの大豆ミートを使用しています。

公立置賜総合病院 おすすめ人気メニュー

キーマカレー



いろいろな大豆ミート



栄養量（1人分当たり） ※ごはんは含みません

エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	食塩相当量
225kcal	10.8g	10.5g	6.1g	1.9g

【材 料】（2人分）

- 大豆ミート湯戻し不要
ミンチタイプ……………100g
- にんにく……………2g
- サラダ油……………6g
- たまねぎ……………80g
- にんじん……………50g
- カレー粉……………小さじ1
- 水……………250cc

- ホールトマト缶……………30g
- 赤ワイン……………小さじ1
- 醤油……………小さじ1/2
- トマトケチャップ…小さじ1
- おろしりんご……………大さじ1
- ソース……………小さじ1
- バター……………4g

A

- カレールー……………32g
- 塩・こしょう……………少々
- グリーンピース……………6g

【作り方】

- ① にんにく、たまねぎ、にんじんをみじん切りにする。
- ② サラダ油でにんにくを炒め、香りがでたらたまねぎ、にんじんを炒める。
- ③ ②がしんなりしたら、大豆ミート、カレー粉を加え炒める。
- ④ 水とAを加え③が柔らかくなるまで煮る。
- ⑤ カレールーを何回かにわけて加え水気がなくなるまで煮詰める。
- ⑥ 塩・こしょうで味をととのえる。
- ⑦ ご飯を盛り付け⑥をかけ、ゆでたグリーンピースをかざる。

こちらのQRコードから
くわしい作り方をどうぞ



障害年金等について 社会保険労務士が相談に応じます。



社会保険労務士
齋藤 修 氏

- *開催日…毎月第2・第4水曜日
- *時 間…9:00～11:00
- *場 所…公立置賜総合病院
2階 第4会議室

相談
無料

- 公的年金制度である各種傷病の後遺症により就労が困難になった方が受給できる「障害年金」について、受給資格の確認や請求手続きのアドバイスなどを行います。
- 相談は予約制になっていきますので、公立置賜総合病院1階の相談窓口や電話等でご予約ください。また、開催日当日も予約の空き状況により相談をお受けしますので、以下の相談窓口へお気軽にお声がけください。

相談窓口：公立置賜総合病院 医療連携・相談室
☎0238-46-5000（内線：1713）

令和5年度 職員採用試験情報

募集職種	定員	受 験 資 格	試験日時
助産師	若干名	昭和53年4月2日以降に生まれた者で、当該職種の免許を有する者若しくは令和6年6月30日までに当該免許を取得する見込みの者	【試験日・会場】 令和5年5月21日(日) 公立置賜総合病院
看護師	28名程度		
薬剤師	3名	昭和63年4月2日以降に生まれた者で、当該職種の免許を有する者若しくは令和6年6月30日までに当該免許を取得する見込みの者	【申込締切】 令和5年5月9日(火)
作業療法士 理学療法士	若干名		
言語聴覚士	若干名		
臨床工学技士	若干名		

申込方法 当企業団又は近隣自治体で配布している試験案内、またはホームページをご確認ください。