

はあとふる

Heartful 2010.8

地域の皆さまに、心(Heart)と技術(Hands)でヘルスケアサービスを提供するためのコミュニケーション誌



■特集

島田病院で 手術をされた方 のご紹介

■特集

平成21年度 島田病院 手術実績のご報告

まめ知識

自宅でできる
転倒防止のトレーニング

インタビュー

島田病院の理学療法士から
世界の理学療法士をめざす

“Cafe” Infection Control



島田病院、八尾はあとふる病院は
『病院機能評価認定病院』です。

はあとふるグループ | 医療法人(財団) 永広会
社会福祉法人 はあとふる

私たちは、リハビリテーション機能の充実した 整形外科専門施設として 地域から信頼され利用されることを目標に 取り組んでいます。

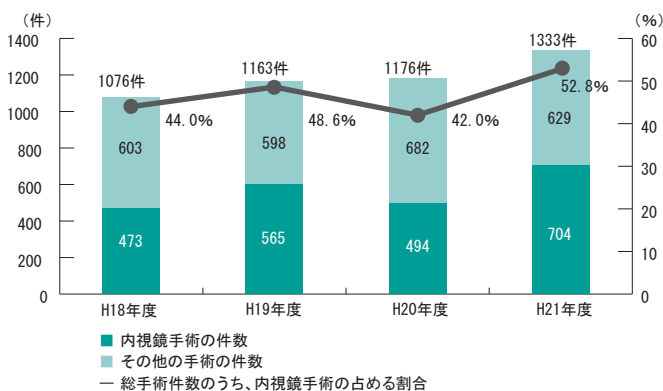
平成21年度 島田病院手術実績のご報告

島田病院には、たくさんの整形外科疾患の患者さまが来院されます。他の医療機関から紹介された方や、インターネットを見て来院された方など、診察を受ける理由もさまざまです。たとえば「今日の日曜日は大事な決勝戦」「孫の結婚式に出たくて…」「明日は大事な得意先回りがあって…」など、ひとりひとりで色々な事情や予定を抱えています。当院では、これらのニーズに応えるために、質の向上に取り組んでいます。

質を向上させるための取り組み

当院では、患者さまへの身体的な負担が少ない内視鏡を使った手術をしています。この専門的な手術によって、入院期間が短くなり、早期にスポーツや社会への復帰が可能になります。平成21年度は、内視鏡手術が総手術件数のうち半数以上（約52.8%）を占めるようになりました。（図-1）

●年度ごとの手術件数と内視鏡手術が占める割合（図-1）

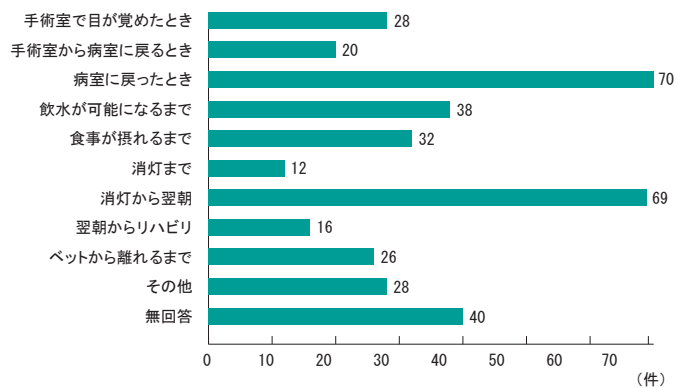


また、必要な方に必要なだけ、リハビリが提供できるように、リハビリスタッフを7名増員し、理学療法士40名、作業療法士4名を配置しています。また、あたらしいスタッフをむかえ、よりよいヘルスケアサービスを提供できるスタッフの育成に取り組みました。

平成21年度には、手術を受けた患者さまから「手術前後の苦痛に関するアンケート調査」（図-2）をおこないました。このアンケートは、手術前後で患者さまが苦痛を感じる時間帯を調査し、鎮痛処置が適切であったか、声かけや体位変換などの援助

が効果的であったかを振り返り、より質の高い看護へとつなげていくものです。「痛みコントロール」は重要なテーマで、麻酔科医を中心にチームで取り組んでいます。

●手術患者さまを対象とした手術前後に苦痛があった時間帯のアンケート調査（図-2）



地域に専門性を発揮

代表的な手術は、腰椎椎間板ヘルニアや腰部脊柱管狭窄症に代表される腰の手術、スポーツ選手などに多い前十字靭帯損傷の手術、ご高齢の方に多い人工膝関節や人工股関節の手術、スポーツ選手にも多い肩や肘の手術があげられます。平成21年度の特徴としては、脊椎と肩に加えて、中・高年齢に多い、人工関節手術がふえました。

当院は、43床（急性期病床※33床、亜急性期病床※10床）しかありませんが、急性期病床の平均在院日数は8.4日と短く、少ない病床を最大限に活用しています。また、年間手術件数が1333件と増えた理由の一つは、地域の医療機関から手術などが必要な患者さまを紹介していただけたことがあげられます。他の医療機関で初期診断をしてもらい、病院での治療が必要な方を紹介していただけることで、効率よく地域の方々に専門性を発揮することができました。

今回は、島田病院で手術をし、はあとふるグループのヘルスケアサービスをご利用された方々の声をご紹介します。

※手術実績の詳細につきましては、島田病院ホームページでご覧になれます。
http://www.heartful-health.or.jp/shimadahp/syujyutu/op_ijsseki_index.htm



人工膝関節置換術(TKR) の手術で 杖がなくても歩けるようになった 高橋さん

両方の膝が痛くて、伝い歩きしかできない状態でした。このままでは、寝たきりになるんじゃないかと不安な毎日でしたね。家族のすすめもあって、島田病院の佐竹先生の診察をうけて、両膝の変形性膝関節症と診断されました。

最初は、平成21年の9月に左膝の人工膝関節の手術をうけ、平成22年の5月に右膝の人工膝関節の手術をうけました。医師から手術の説明を受けた時、不安な気持ちもありましたが、それよりも、この痛みが楽になるならすぐにでも手術して欲しいという気持ちの方が強かったです。

家族に付き添ってもらい、5月23日に入院しました。翌日が手術日で、手術室に入り、麻酔をかけられるとすぐに意識がなくなって、気がつくとも病室という感じでした。手術後から数日は、痛みがあり眠れないこともありましたが、今回の手術は2回目の手術だったこともあってか、1回目比べると大分痛みは、ましだったように思います。

リハビリは、前回手術した左膝に力が入りやすかったのも、スムーズにすすんで、6月13日に退院することができました。今は、外来で週1回のリハビリをうけています。



畳の上での立位訓練

手術をして、まったく痛みがなくなったわけではありません。たまに、膝が熱を持って疼くこともあります。手術前の痛みと比べると比較にならないほど楽になりました。杖を忘れて歩いてしまうこともあるくらいです。膝が疼くときは、いらなくなったストッキングに袋に氷を入れて冷やしています。色々工夫することで、生活の幅も広がりました。

今では、膝の調子が良くなって来るのを日に日に実感できています。手術前は沈んだ気持ちでしたが、前向きな気持ちに切り替えることもできました。たしかに手術後は痛みがあって、つらい時期もありましたが、家族や島田病院のスタッフの皆さんからも良くしてもらって乗り越えることができました。

●主治医からのコメント



島田病院 整形外科
佐竹信爾

高橋さんの場合は、両方の変形性膝関節症(OA)が最終段階まで進行していましたので、手術を行うことになりました。両方同時では負担が大きいため、まずは、痛みの強い左膝から手術し、十分なリハビリをしてから、右膝の手術を行いました。

手術後の入院期間は平均3週間です。リハビリが長期間必要な場合は、回復期リハビリ病院に転院しておこなう場合もあります。高橋さんの場合は、2回目の手術ということもあって、順調にリハビリが進み予定通りに退院することができました。退院するときには、身の回りのことができる状態ですが、その後も通院でリハビリを続けることで、活動範囲が広がります。

入院や手術を受ける前には、膝の痛みと不安で一杯だったでしょうが、今では笑顔も多く見られるようになりました。人工膝関節の手術を受けられる場合には、主治医とよく相談して決めるのがよいでしょう。



リハビリテーションには 「笑い」と独自の「三カクの法則」が 大事という蔦田さん

つただ ひろかず

蔦田博一さん(78歳)は、歌舞伎や浪速(なにわ)言葉などの評論家で執筆や講演活動をしています。50歳で脳出血を患い左不全麻痺となりました。

蔦田さんは、第12胸椎圧迫骨折後偽関節のため、島田病院で手術をうけることになりました。手術前は、四点杖を使用し、屋外歩行は可能な状態でした。

手術前後は不安でいっぱい

エレベーターで、転倒したときから、腰が痛うて痛うて…。八尾はあとふる病院に入院して、コルセットをつけてしばらくリハビリをしてたけど、あんまり良くならなかつた。そしたら島田院長が診察して、腰の手術をすすめてられてな。そのときは簡単に「ほな、やってみようか」とOKしたけど、でもやっぱり最初聞いた時は正直怖かった。

手術する前も怖かったけど、島田病院に入院してから、4月15日に麻酔をして手術台に乗るとあつというまやつたね。目が覚めると病室で、腰の痛みは本当にだいぶマシになってた。でも、手術をしてしばらくの間は、寝返りを打つときでも怖かったな。また骨がどうにかならんか、とか変な恰好して「びりっ!」といけへんか、とか…。とにかくまた悪くなつたらどないしようかと思つて、本当に心配やつた。

5月12日からリハビリを続けるために八尾はあとふる病院に戻ってきた時も不安な事が多かつた。なにせ最初はひとりでトイレにも行けんようになってたからな。おしっこを取ってもらうんは、ほんまに気をつこたわ。「すんまへんな、すんまへんな」って謝ってばっかりやがな(笑)。もう、おしっこノイローゼになってたね。看護師さんに言うか、言わへんかって(笑)。そのほかにも看護師さんには、まだでけへんことをやろうとして、ずいぶん怒られたけどな。

リハビリをしていくうちに徐々に自信がついてくる

リハビリの先生にもこう歩いたら痛くないとか、体の動かし方なんかをいろいろ教えてもらつてな。それでずいぶん自信もついたわ。できるだけ自分のことは自分でしたい、そういう気持ち

は強かつた。そういう気持ちやつたから、今ではトイレにもなんとか自分で行けるようになったしな。やっぱり、自分の中に、負けん気というか、見返してやろうという気持ちがあつたんやろね。やっぱりリハビリは本人の気力やな。気力がないといつまでも人に頼ろうとする。甘えるんやろね。でも、あんまり自信過剰もいけん。自分に自信がありすぎると、またエレベーターでしりもちをつく(笑)。まあ、前向きの姿勢は大事だと思います。ここのリハビリの先生はみんな優しいけど、僕に言わせると、ちょっと“かたい”な。僕ら患者にとつたらリハビリの先生とのコミュニケーションは、どれだけ心安くできるか、言いたいことが言えるかどうかがとっても大事な。丁寧だし真面目やけど、もうちょっと、浪速言葉を使うとか、方言を使うとか、柔らかいコミュニケーションをして欲しいね。あと“笑い”ね、これもとっても大事だと思うね。

三カクの法則

僕は前から思うてることがあるの。リハビリは「三カクの原則」が大事って。一カクは、「汗をかく」ってこと。これは文字通り体を動かすこと、リハビリテーションやね。これは基本。次のカクは「恥をかく」ということ。リハビリテーションって、人前でやること多いでしょう。時々、みんなと一緒に歌をうとうたり、ゲームをするときもあるけど、そういう時に恥ずかしがつつたら、あかんねんな。人前でやるっていうことは確かに恥ずかしいけど、「えい! やってやれ」って気持ちになったら、意外に動かん手も動きよるし、声も出よる。リハビリは恥をかいたもんが勝ちや。三番目はね、「書をかく」ということ。手紙でも短いものでもなんでもいいの。何かを自分で書いて、残す。残るってことは、自分で文体や体裁を考えるでしょう。頭の中で作文をするっていうことは頭のリハビリテーションにもなる。だから僕はこの3つがリハビリに大事やなあと思つているの。

ご自分をしっかり持ってリハビリに取り組んだ蔦田さんは、順調に回復し、7月13日ご自宅に退院されました。蔦田さんの「笑い」は、八尾はあとふる病院のスタッフや他の患者さんにも良い影響を与えていただきました。



小島しずゑさんとご家族、そして犬のぬいぐるみ

ご家族や作業療法士のささえで 順調に回復している 小島さん

ご家族の声

母は以前から、今度こけて大腿骨骨折したら、寝たきりになると言われていたので覚悟はしていました。また、高齢であるので認知症のことも心配しました。できる限り面会に来て、なるべく起こしてお話するようにしました。そうしているうちに、表情が明るくなりました。入所中は腰痛が出たりもしましたが、リハビリも進み、手引き歩行ができるくらいになり、トイレも自分で行

けるようになってきました。今は、笑顔がすごくよくなったと思います。

スタッフが入れかわりたちかわり声を掛けてくれることや、家族が本人にどのように接していけばよいか分からないときにもアドバイスをしてくれました。本人の気持ちが落ちこむこともあったので、車イス生活になると思っていましたが、手引き歩行できるようにまでなって、本当によかった。感謝しています。

介護老人保健施設 悠々亭のリハビリテーション

小島さんは自宅の階段で転倒し、島田病院を受診。左大腿骨頸部骨折と診断され、手術をうけられました。島田病院に入院中は意欲の低下があり、リハビリがすすまない状況でした。カンファレンスで、意欲の向上のためには、病院でのリハビリよりも、生活リハビリを取り入れた方が良いという判断になり、悠々亭に入所されました。

施設ケアマネージャーが計画をたてて、スタッフ全員で関わりを持ちました。

ご本人がやりたいと思うこと、興味を持っていることを取り入れることと、ご利用者同志のつながりを大切に、一緒に頑張っていけるような計画にしました。ご家族の面会も本人の励みになりました。また、ご本人との関わりを持つうちにペット（犬）を大切にされていたことが分かりました。ご本人は、よく似た犬のぬいぐるみを持ってこられていて、いつも一緒に押し車にのせたり、ベットサイドに座らせていたりして心の支えになっていたと思います。

作業療法士の関わり

手術後は、「寝かせて」「家に帰りたい」と元気がなく、老健に入所されてもリハビリはなかなか進みませんでした。ただ、お手洗いにはご自身で行こうとされたので、まずは、そのため

に必要な動作を重点的に訓練に取り入れられました。その結果、お手洗いの動作は早い時期にご自分でできるようになりました。スタッフは、集団リハビリや生活リハビリに、あの手この手で根気よくお誘いするうちに、意欲的な発言もみられるようになり、リハビリも進み、徐々に押し車から杖歩行も可能になりました。普段の生活の中で、どれだけご本人の動きたいという想いに寄り添っていけるかが大切です。



作業療法士による歩行訓練

ご自宅での生活に向けて

涼しくなる季節に自宅に帰って愛犬に会えるように、リハビリをがんばっています。自宅へ帰る前には、悠々亭スタッフが自宅を訪問し、必要な福祉用具、介護保険サービスなどの準備を行い、安心して自宅での生活ができるような支援をしています。

自宅でできる 転倒予防のトレーニング

■Eudynamicsはびきのヴィゴラス トレーナー 大西 敏之

はじめに

人にとって「老化」は避けて通れない問題です。年を重ねるごとにからだの機能は低下し、様々な弊害を生み出します。その1つが転倒です。高齢の方の転倒は骨折につながりやすいという特徴があります。また、転倒への不安から行動範囲を狭め「閉じこもり」となり、ますますからだの機能は低下します。歳だからと自分から充実した生活を送ることをあきらめることなく「転ばないからだを作る!」という意志をもって予防を行っていくことが大切となります。

1. 転倒の起こる原因

- ①体力の低下(筋力・バランスなど)
- ②視聴力の低下
- ③環境の問題(敷物や段差、手すりの有無など)
- ④薬の副作用

2. 転倒を予防するために

環境を整えることも大切ですが、自分自身のからだを鍛えて、「転倒しにくいからだ」にすることが最重要です。

そのための方法は…

- ①柔軟体操(ストレッチ・関節の動きを良くします。)
- ②筋力トレーニング(筋力を向上させ、バランスを良くします。)

3. トレーニング実施上の注意点

- ①トレーニングの前後に柔軟体操(ストレッチ)を行きましょう。
- ②週に最低1回~3回は実施しましょう。
- ③息をこらえず行いましょう(数を数えながら行うと良いです。)
- ④トレーニングはゆっくり行いましょう。
- ⑤体調が悪いとき(血圧が高い、関節が痛むなど)は無理をせず、トレーニングを中止しましょう。

最後に

「さあ、やるぞ~っ!!」と意気込んでいただくのは良いのですが、現在何らかの問題で(血圧や、関節の痛みなどの)治療を受けておられる方や、その不安のある方は、医師の診断を受けてからトレーニングに取り組むようお願いします。

医師からトレーニング実施の許可があれば、あとは実践あるのみです。「ローマは1日して成らず」という諺のとおり、トレーニングは地道にコツコツと行ってこそ効果があります。気長に楽しみながら、「生活習慣」としてトレーニングを行ってくださいね。

転倒予防の柔軟体操(ストレッチ)の一例

片膝かかえ

立ち上がり動作に必要な、お尻から太もも裏にかけてのストレッチです。



椅子に座った状態で片膝を抱え込みます。太ももを胸へ引き寄せる要領で行います。20~30秒間静止を左右2セットずつ

転倒予防のトレーニングの一例

①太もも前の筋力強化

膝を支える筋力の強化です



つま先を天井へ向けます

椅子に座った状態から、片足を伸ばします。この時に、上げた側のつま先を天井に向けると、より太もも前に力が入りやすくなります。ゆっくり15~20回を2~3セット

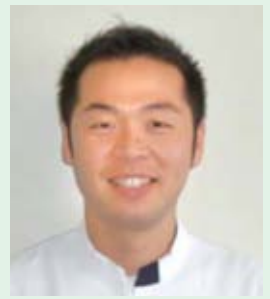
②椅子からの立ち上がり

下半身全体の強化と動作の中における「正しいからだの使い方」の習得のために行います。



椅子に座った状態から、上半身を軽く前へ倒し、お尻を椅子から浮かせて立ち上がります。この時は、足裏全体で踏ん張るように行います。ゆっくり15~20回を2~3セット

島田病院の理学療法士から 世界の理学療法士を目指して



理学療法士 森本圭太

島田病院のリハビリテーション部には、多くの理学療法士、作業療法士が在籍しています。島田病院で多くの診療をしていくうちに世界へ目を向けて、単身アメリカに留学している理学療法士をご紹介します。

理学療法士になって島田病院で多くの経験を積ませていただきました。当院には、たくさんのスポーツ選手や「障がい」を持った方々が訪れます。心が折れそうになりながらも治療に励んでおられる姿をみてきました。そんな方々の診療に関わるうちに、何かに打ち込んで熱くなれる時間がどれだけ人生を豊かにし、どれほど自分を形成する上で大事なもののかを学びました。病院での経験を積むうちに、プロの理学療法士としてもっと多くのことを学びたいと思うようになり、単身で渡米したのです。

アメリカでは、現地で知り合った日本人3人、韓国人1人の合計4人でルームシェアしていて、南イリノイ州立大学に通学しています。英語の授業についていくためには、授業の予習、復習は欠かせませんので、毎日夜遅くまで勉強しています。授業で、近くのクリニックで診療のお手伝いをしていて、日本の医療現場との違いを感じました。日本では、理学療法士が医師の指示なしで診療や治療器具の処方ではできませんが、アメリカでは可能です。日本よりも専門分野が細分化され、診療できる範囲も広いので、責任が重く、豊富な知識が必要です。結果を出せないと続けていくことができない厳しい現場であることも実感しています。勉強に忙しい毎日ですが、金曜日と土曜日は休みと決めています。アメリカでできた友人とホームパーティーをしたり、ショッピングに出かけたりしているので、楽しいこともたくさんあります。

しかし、アメリカで挑戦することは決して簡単なことではありませんでした。最初は、英語も全く話せないし、住むところも決めずに飛び出していたからです。日本にいれば、どこにいてもコミュニケーションをとる事ができますし、きっと何とかできるよう。でも、最初は言葉の壁に打ちのめされました。人生の中で一番強く挫折・悔しさを実感したと思います。そんな時、何か相

手と仲良くなる方法は無いかと考えたら、自分には、サッカーがあったのです。スポーツは全世界共通です。サッカーをすることで、たくさんの友人を作ることができ、改めてスポーツの偉大さを知ることになりました。

アメリカで、たくさんの出会いを得て、また日本でたくさんの人に支えていただき、今精一杯アメリカで頑張っています。もちろん、気持ちは島田病院の理学療法士として勝負しています。アメリカの大学でも日本人は一人ですが、絶対に負けたくないと考えていますし、必ず結果を持ってまた日本に戻ってきたいと思っています。

島田病院は一旦退職しましたが、日本に帰るたびに診療させてもらっています。その度に、いままで島田病院で本当に多くの患者さまやスタッフに支えられて今の自分があるんだなと実感しています。この気持ちは世界のどこへいっても変わりません。だから、今は遠く離れた異国の地で一人ですが、気持ちは常に患者さまや島田病院と共にあると思っています。また、帰国した際には島田病院で勤務していると思いますので、気軽に声をかけてください。

彼の案内でアメリカ研修ツアーも企画されています。



■プロフィール

理学療法士 森本圭太

2003年 河崎医療技術専門学校卒業 同年島田病院入職

2008年 島田病院退職後 渡米

2008年 Southern Illinois University Carbondale 南イリノイ州立大学入学
Physical Therapy Assistant, Health Care Management 専攻

ひとこと

アメリカでの経験や学んだ事を島田病院で活かせるようにしたいと思っています。ゆくゆくは、世界を相手にできる理学療法士になれるようにがんばってます!!



はあとふるグループのコア概念	
使 命 私たちは、 良質のヘルスケアサービスを 効率よく 地域の方々に 提供し続けます	理 念 私たちは、その人がその人らしく 自分の人生を全うすることを 心(Heart)と技術(Hands)で 支援します
基 本 方 針 4つの追求	1.「確かな技術」を追求します 2.「心に届く」を追求します 3.「安全」を追求します 4.「信頼でつながるチーム」を追求します



Cafe Infection Control

感染管理認定看護師がお届けする感染対策情報

法人事務局 感染・安全管理担当
 感染管理認定看護師 森下 幸子

QRコードで
簡単アクセス



感染管理の学会 (APIC) に行ってきました

アメリカ ニューオーリンズ 7月11日~15日

昨年、皆さまの記憶に新しい「新型インフルエンザ」が世界中に広がりました。学会ではこの状況が二度と起こらないためにまたは起こった時には、どうすべきかと新しい提案もありましたし、新たな耐性菌「アシネトバクター」の報告もありました。私にとっては勉強になった5日間でした。日本からは、感染管理に関係する医療従事者と企業の方が約60人ぐらい参加されていました。

感染対策の方法は日本もアメリカも変わりはありませんし、手を洗う事が重要であることも同じです。ただ、発表の中で入院する前の患者さんへ、感染対策について勉強をしていただき、職員が手を洗っていないなどを見つけたら、報告してもらう。そして、報告してくれた患者さんには、何かプレゼントをするというおもしろい発表がありました。さすがアメリカだなと思いましたし、なにか少しでもはあとふるグループでできないものか?と考えています。その発表ポスターを私が撮影していると「何か、私に質問してよ」と発表者の方が私に言っ

ました。そこで、ひとつ質問をしてみました。「この様な試みで患者さんと主治医、看護師の関係が悪くならない?」と言うと彼女は笑いながら「あり得ないわ」と返されてしまいました。これも、さすがアメリカです。

ちなみに、ニューオーリンズはジャズの町ということでとても、素敵なところでした。



ジャズの街をPRした学会会場



はあとふるグループ

- 医療法人(財団)永広会
 - 島田病院 Tel.072-953-1001
 - Eudynamics はびきのヴィゴラス Tel.072-953-1007
 - 介護老人保健施設 悠々亭 Tel.072-953-1002
 - 在宅介護支援センター 悠々亭 Tel.072-953-1003
 - 介護サービスセンター ゆうゆう亭 Tel.072-953-5514
 - 〒583-0875 大阪府羽曳野市樫山100-1
- ヘルパーステーション 悠々亭 Tel.072-953-1062
- 訪問看護ステーション ハートパークはびきの 〒583-0883 大阪府羽曳野市向野3-96-7 Tel.072-953-1004
- 八尾はあとふる病院 Tel.072-999-0725
- 〒581-0818 大阪府八尾市美園町2-18-1
- 介護サービスセンター はあとふる Tel.072-999-8126
- 〒581-0815 大阪府八尾市宮町2-10-22
- 社会福祉法人 はあとふる
 - 高齢者生活福祉センター ゆうゆうハウス Tel.072-931-1616
 - 〒583-0875 大阪府羽曳野市樫山96-10