

はあとふるとステーションしまだ

「島田病院が考えるリハビリテーション機能とは」

2009.5
Vol.52



島田病院

当院は整形外科専門施設です。身体を動かす運動器に支障がある方の治療を専門としています。一番気をつけているのは、その故障のためにおひとりお一人が、自分のしたいことなどの目標を下げるできないようサポートすることです。したがって、安静は、痛みを取る良い方法の一つであっても、そのために身体の機能が弱ったのでは意味がないと考え、その指示は慎重に、期間を限って出すよう心がけています。

基本は、できるだけ「動かしながら治すこと」で、どのような動かし方が良いのか、具体的な指導を行っています。また、手術は最後の手段と考えて、障害部位の機能を維持するよう、周囲の筋力強化を図ることもアドバイスしています。機能維持や強化が大切であることは手術をしても変わることはありません。いくら良い手術ができて、手術後、元の生活に戻り、激しい活動を再開するには、機能回復に向けての訓練が不可欠で、リハビリの専門職がおひとりお一人につき、具体的なプログラムを立て、実践しています。

こうした運動療法による治療や術後の訓練は、リハビリのスタッフが担当しており、整形外科診療にとって非常に大切で、整形外科医による診療と並び、車の両輪に例えられるものだと考え、「リハビリテーション機能の充実した整形外科専門施設」を目指しています。

いわば当たり前のことを強調しているのは、すべての整形外科医が、この考えでおられるわけではないからです。レントゲンやMRIによる変化が明らかだと、運動療法を行うよりも手術を勧める先生がおられます。リハビリが不要だとその指示を出さない医師もいるのです。人工股関節について権威と評価の高い先生に手術を受けた後、自分では歩くのに自信がなく、リハビリを希望したら、「術後にリハビリで通院しなければならないようなレベルの低い手術はしていない。リハビリ病院的の紹介状など書く必要を認めない」と強く叱られたと受診された患者さんがおられました。大きな総合病院では、外来より入院を重視するよう誘導があり、病院の方針として、手術後、外来でのリハビリが実施できない場合もあります。

そのため、他院での手術の後、リハビリを希望して、当院に来院される患者さんもおられます。しかし、こうした方に対するリハビリは、自分たちが手術を担当していないため、どの程度の負荷をかけていくのが適切か、判断が難しく、最善のプログラムで安

全に訓練を進めることができません。執刀医からリハビリに対する詳しい情報提供や細かい指示が期待できない現状でもあります。当院で、外来に通院し、運動療法に取り組む方や手術後の診療や機能回復のためのリハビリに通っておられる方の予約が取りにくくなっている現状もあり、こうした他医での処置後のリハビリはお受けしにくくなっています。

最近、ある雑誌で「腰痛」が取り上げられていました。その特集記事の中で、大学のリハビリ学科理学療法学の教授の発言に驚きました。手術した患者さんの場合「取り立てて後療法に力を入れるということはしません。(中略)一般的な経過を呈するような患者さんでは、後療法に関わることはほとんどありません。」と述べておられるのです。

人間の生活は、障害のあるなしにかかわらず、基本的には動くことで成り立っています。そして、身体に不調があるということは、つまり、本来のその人の動きが失われた状態になっているということです。整形外科医は、その不調の原因を探り、そして、直接それを解決しようと努力します。その典型的な手段が手術です。しかし、その人が失ったはずの本来の動きは、原因を除去したからといって、すぐに獲得できるものではありません。それを行うのが、リハビリ専門職の人たちです。専門職を養成する教育担当の責任者としては、自ら自分たちの専門性を損なうような主張をするのに失望しています。

ともかく、整形外科医の技量とリハビリ専門職の対応は、優れた整形外科診療の「車の両輪」、「二つの柱」です。手術は、いくら傷跡が小さくなってきたとはいえ、身体にダメージを与える治療手段です。ダメージは身体の表面だけではなく、メスを入れられるという体験が心に何も残さないはずはありません。私たちは、肉体的なキズによる影響だけではなく、また同じことになったらどうしようという再発への不安を含め、最終的には、痛んだ自分自身を完全に忘れることのできる心理的な状態まで、総合的な医学的管理を提供しようと心がけています。

診療を通して、受けたダメージを最小限に、そして、その方のQOL(人生の価値)を最大限にできるよう、これからもそれぞれの専門職の質の向上に努めて参ります。どうぞよろしく願いいたします。

島田病院 院長 島田 永和

島田病院 理念

人間愛と確かな技術に基づき
信頼でつながるチームで、安全に、
心に届くサービスを提供します

はあとふるグループ 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

はあとふるグループ 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

一般内科・神経内科 外来診療体制変更のお知らせ

一般内科 ●平成21年4月6日より変更になっております。

| 受付時間 | 開始時間 | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 |
|------------------|-------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 午前 8:30~11:00 | 9:00~ | 植田 | — | 植田 | — | — | 植田 |

※火・木・金曜日の内科外来は休診です

神経内科 ●平成21年4月1日より変更になっております。

| 受付時間 | 開始時間 | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 |
|------------------|-------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 午前 8:30~11:00 | 9:00~ | — | — | — | — | 金 | — |

診療部

花粉症シーズン到来!

今年も3月頃より花粉症(季節性アレルギー性鼻炎とも言われます)の発症が頻発してきました。巷を歩いていてもマスクをされている人を見かけることが以前より多くなりました。花粉症の罹患者数は年々増加していると言われております。花粉症はスギやヒノキなど約60種類の花粉が原因と考えられています。花粉が体内に侵入するとIgE抗体が体内で産生され、再び花粉が侵入した時にIgE抗体が肥満細胞に結合し、肥満細胞からヒスタミンを分泌して、くしゃみ、鼻水、涙、目の充血などのさまざまな症状をひきおこします。くしゃみや鼻水や涙はあく

まで体内に侵入した花粉を排除しようとするための生体の防御反応であります。しかしこれらの症状は日常生活の活動レベルをかなり低下させます(インペアドパフォーマンスとも言われます)。そこで薬剤としては、抗ヒスタミン剤や抗アレルギー剤の内服及び点鼻薬や点眼薬などが使用されます。もちろん、まず予防としておこなっていただきたいことはマスクやメガネ(またはゴーグル)の着用、うがいや手洗いの励行であります。花粉症から今年も身を守っていきましょう。不安なことがあれば、内科(担当医:植田)までご相談にきてください。

内科医長 植田秀樹

ヴィゴラス教室の案内

より多くの方のご参加、
お待ちしております。

腰痛解消教室

腰痛は、日々の姿勢の歪みや柔軟性・筋力の低下など様々な要因により引き起こされる疾患です。正しい姿勢や柔軟性・筋力を高めることにより腰痛を予防、改善することができます。

この教室では、腰痛の予防と解消に必要な「姿勢」・「ストレッチ」・「トレーニング」を正しく習得することを目指します。

専門スタッフが、3日間集中指導!

日程：平成21年5月13日・20日・27日(すべて水曜日)

時間：3日間とも15:00~16:30(90分)

※実施内容は毎回異なります

対象者：医師から運動制限をされていない方

費用：3,990円(税込)

※1日だけの参加でも全額徴収させていただきます。

定員：先着15名

お申し込み方法

- ①はびきのヴィゴラスに直接お申し込み
- ②電話またはFAXにてお申し込み

※お問い合わせは島田病院地下1階
はびきのヴィゴラスまで

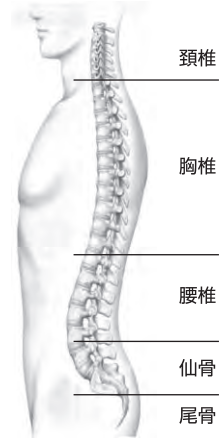
TEL/FAX 072-953-1007

E-mail vigorous@heartful-health.or.jp

頸椎症のリハビリテーション

はじめに

背骨は、頸椎・胸椎・腰椎と呼ばれる24個の脊椎と仙骨、尾骨からなります。(右図)頸椎の上には頭(体重の約7%)があり、それを細い首が支えています。特に頸椎は、前後・左右に大きな可動性があることから、ストレスを受けやすい特徴があり、崩れた姿勢や事務作業、力仕事など、ちょっとした生活の変化で肩こりの症状などが起こることがあります。



頸椎症とは

背骨と背骨の間には椎間板というクッションがあります。その椎間板は、年齢とともに水分が少なくなることで柔軟性が失われていきます。椎間板の厚みが減り、上下の骨のすき間が狭くなったり、骨からトゲが出たりすると、これらが神経を刺激したり、異常な筋肉の緊張を引き起こしやすくなります。これらの症状があれば「頸椎症」と診断されます。ただし、こうした骨の変化が必ず症状につながるわけではありません。

したがって...

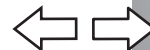
厚みの減った椎間板や骨のトゲ自体はそのままでも、リハビリをすることで姿勢を改善し、緊張した筋肉をほぐすことで痛みが出にくい状態にすることは可能です。まずは、背骨全体の姿勢をただし、バランスをとり、固くなった首周囲の筋肉のストレッチから始めましょう。

運動療法 (例)

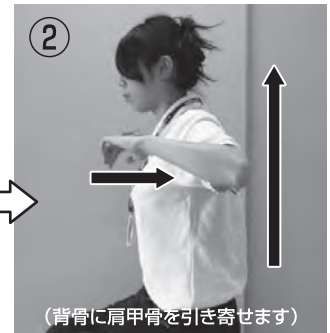
背中の中の曲げ伸ばし+ボードこぎ運動

- ①少し背骨を丸くしながら腕を前に伸ばします。
- ②骨盤を立てて、背筋を伸ばします。首は頭上からヒモで引っ張られるようなイメージで上に伸び上がります。胸を張りながら、手・肘・肩を水平に保ち、肘を後ろに引きます。

①



②



胸張り

- ①背筋を伸ばしたまま、手を腰の後ろで組みます。
- ②胸を張りながら組んだ手を下に押し下ろします。同時に少しアゴを引きます。

①



②



首のストレッチ

- ①背筋を伸ばしたまま、脇を見るように首を斜め前に倒します。
- ②反対の手を斜め後ろにおいて、座面を押すように下げていきます。

①



②



ストレッチ時の注意点

- ①力まず、呼吸を止めないこと
- ②気持ちのいいところまで伸ばすこと(痛みやしびれが出ないように)
- ③伸びている筋肉を意識すること

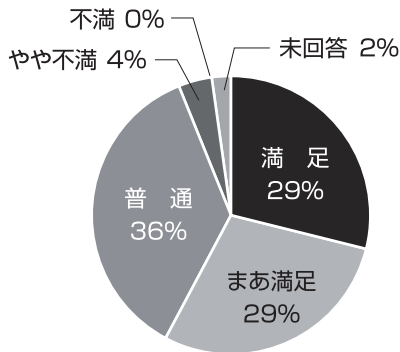


島田病院 食事満足度調査結果

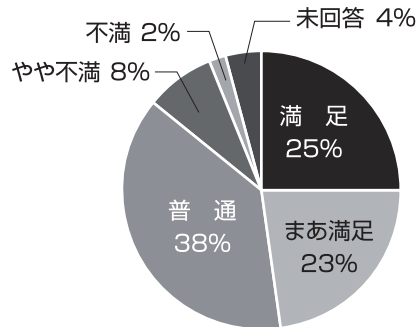
島田病院栄養管理課では、入院中の食事の「質の向上」を目的に、患者様への食事満足度調査を毎年2回実施しております。今回は、平成21年2月に実施した食事満足度調査の結果発表です

対象者:入院患者様82名 回収率:63%(82名中52名回収) 有効回答数:51名

①入院中のお食事全体の満足度

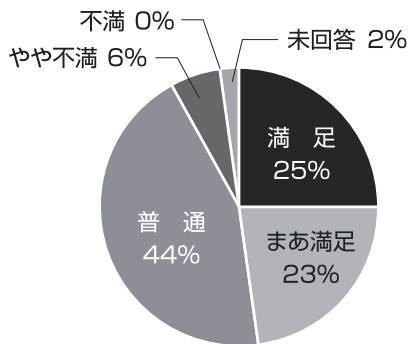


②お食事の味付けは、いかがですか?



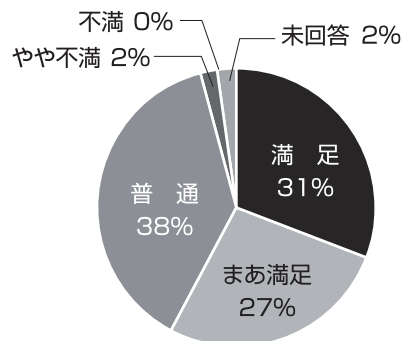
※「やや不満」「不満」と答えられた理由。
●味が薄い…2名 ●味が濃い…3名

③お食事の温かさは、いかがですか?



※「やや不満」と答えられた理由。
●もう少し温かい方が良い ●汁がぬるい

④お食事の盛りつけは、いかがですか?



⑤その他のご感想

- ・ハンバーグがおいしかったです。 ・メニューが豊富だと思いました。
- ・たまに味付けが濃いことがあります。
- ・麺類の食事が、配膳された時点でのびている場合があるので、少し気をつけて欲しい。

今回の調査によると、食事全体に関しまして、まだまだご満足いただけない点が多くみられる結果となりました。調査結果、および患者様から頂戴したご意見は、食事提供に携わるスタッフにより検討し、特に味付けや温かい食事提供への見直しを図りました。今後とも、患者様に満足いただける食事を提供できるよう、努めてまいります。

アンケート調査にご協力頂き、ありがとうございました。

島田病院では、このニュース・レターが病院と患者様を結ぶコミュニケーションツールとなるよう願っています。ぜひ、みなさまからのご意見、ご感想を館内各所に設置している「さくぞう君(ご意見箱)」までお寄せください。

