

はあとふる

Vol **44**
AUTUMN

Heartful 2013.9

地域の皆さまに、心(Warm Heart)と知識(Cool Head)と技術(Beautiful 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



八尾はあとふる病院 リハビリテーション課のスタッフ



多職種で構成された就労支援チームのミーティング



ヴィゴラストレーナーによるショートトラックのトレーニング

■特集

患者さまの 社会復帰に向け ご家族と専門の リハビリチームで 支えます。

—八尾はあとふる病院 就労支援チーム—

読んで学ぼう まめ知識 VOL.29

「腰痛が長引くヒト」と 「すぐ治るヒト」



インタビュー

目指すのは 「ソチ冬季オリンピック 2014」出場 そしてメダル獲得!

トピックス

アメリカ研修に参加して シニアプロゴルファーの試合に帯同 2013年4月～8月 法人主催研修の報告

“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

患者さまの社会復帰に向け ご家族と専門のリハビリチームで支えます。

八尾はあとふる病院は、回復期リハビリテーション病棟59床、介護療養型病棟60床と外来リハビリテーション、訪問リハビリテーション、通所リハビリテーションなどの機能を持つリハビリテーションを軸に活動している施設です。

その中で、回復期リハビリテーション病棟は、「必要な人に、必要な医学的ケアとリハビリテーションを実施して、病気やケガによる影響を最小限として、その後の生活や人生の準備を進めます」という使命を掲げています。

回復期リハビリテーションの対象となる方は、主に脳血管疾患・骨折・外科的手術などの急性期病院での治療後で、まだ医学的、心理的なサポートが必要な時期の方々です。多くの専門職がご本人・ご家族と共にチームを組んでリハビリテーションの計画を立て、集中的なリハビリテーションそして在宅復帰や社会復帰に取り組んでいます。※以下リハビリテーションをリハビリと略

今回は、居酒屋の営業再開という目標をもった患者さん(Oさん)と、そのサポートを行った就労支援チームのご紹介をいたします。

回復期リハビリテーション病棟が大切にしていること

- 回復期への受け入れを迅速にするため、急性期病院との連携を大切にします
- 急性期から回復期へ段差のないケアを提供します
- 医学的な管理を適切に行います
- どこまで機能回復できるかを早期から予測し、一緒に目標を明確にします
- 医学的根拠に基づきリハビリテーションを集中的に提供します
- ご本人の価値観に沿って、これからの計画ややりたいことを伺い、社会復帰をお手伝いします
- ご自分のお住まいでの生活を安全に継続していただけるよう、在宅サービスの情報を提供します

脳出血発症。急性期を経過して八尾はあとふる病院に入院

Oさんは、奥さんと二人暮らしで居酒屋を経営されていましたが、平成24年10月に脳出血を発症し、救急病院に入院されました。幸い、麻痺はなく歩行も安定していましたが、高次脳機能障がいと診断され、回復期リハビリ病棟に1ヶ月後の11月に入院されました。居酒屋はやむなく休業となりました。

「高次脳機能障がい」とは？

脳梗塞・脳出血や交通事故などの様々な原因で脳が損傷を受けたために、言語・思考・記憶・遂行機能・注意など高次の知的な機能に障害が起きた状態をいいます。その症状は、新しいことが覚えられない、注意力、集中力が低下し、作業のミスが多くなる、突然怒り出すなど感情のコントロールができない、物事を計画して行うことができない、自分の障がいを認識できないなど多岐にわたります。周囲の状況にあった適切な行動が選べなくなり、社会生活に様々な困難が生じるようになります。この障がいの多くは外見からは分かりにくく、本人も自覚していないこともあり、周りから理解されにくい状況にあります。

入院中のがんばり! だけど、居酒屋は廃業…でも再開したい

入院当初のOさんは、部屋がわからなくなったり、うまく言葉で表現ができない、計画を立て順序よく物事をすすめることができないなど、高次脳機能障がいの症状が強く残っていました。高次脳機能障がいは、人によって症状が異なるので、まずは、症状を正確に把握することが大切になります。

入院中には、医師・理学療法士・作業療法士・言語聴覚士・看護師・介護士など多くの専門職がかかりました。毎日2〜3時間のリハビリの時間の中で詳細な検査も実施し、病棟での生活動作を観察することによって、高次脳機能障がいの症状を把握し、評価を行いました。

居酒屋はOさんがお一人で切り盛りされておられ、営業時間だけ接客のアルバイトを雇っておられました。奥さんは生け花の非常勤講師の仕事と家事をこなさなくてはなりません。元のお仕事である居酒屋を再開するために、ご本人が身につけないといけない動作を整理することにしました。材料の買い出し、注文をとること、調理などが必要な動作として考えられました。



写真上／リハビリ室で調理訓練

写真左／一日の行動を忘れないようにメモする

「腰痛が長引くヒト」と 「すぐに治るヒト」



■島田病院 整形外科科長 金田国一(脊椎担当)

腰痛になり、お医者さんにかかる、「安静にしてください。」「無理をしないでください。」「お大事に。」と、いかにも「動いたら腰痛が悪化しますよ。」というような圧力をかけられます。

では、そのお医者さんの中で、「いついつからは、動きなさい」としてくれる医者が何人いるでしょう。「痛みがとれたら仕事(運動)をしていいですよ。」などと言う医者はいくらでもいます。しかし、いくら安静にしている痛みが取れないときは、どうしたらいいのでしょうか。

ここに、ある医学的研究結果があります。腰痛になり1ヶ月を経過し、まだ痛みがある患者を2群に分け、一方には、「痛くても動きなさい。動いた方が腰痛が治るよ。」と指示し、もう一方には、「このままでできるだけ安静にしてください。その方が腰痛が治りやすいよ。」と指示し、その後、腰痛の程度がどうなったかを調べました。

その結果、「痛くても動いた患者」の方が、「安静を続けた患者」より、腰痛が治る確率が高いという結果がでました。つまり、痛くても動いた方が、腰痛は治りやすいという訳です。※参考 腰痛診療ガイドライン2012

安静を続けていると、関節や筋肉、靱帯、腱といった身体こころの部分が硬くなり、「拘縮」という状態になります。そんな状態で、「よし、今日から動こう。」とやってみると、縮まっていた筋肉、腱、靱帯が急に伸ばされて、痛みが出ます。このため、患者さんには、「動くとうるくなる。」や「動くとうるがわる化する。」という間違った信念が生まれることがあります。昔から、「運動する前には、準備運動をしましょう。」と、学校の先生から習ったことをすっかり忘れてしまっています。

はじめは、ストレッチやラジオ体操のように「硬くなった身体をほぐす」ことから始めましょう。それから動き出せば、それほど痛くならないはず。要するに、腰痛が長引いている患者さんにとって一番問題なのは、「痛み」ではなく、「動くとうるがわる化」という病気が、よけい悪くしてしまうのではないかと、思ってしまう心なのです。

確かに、お年寄りに多い背骨の圧迫骨折や、背骨のばい菌感染、がんの転移などの重症患者さんには、数ヶ月間の安静が必要だったりしますが、皆さんご存じの「椎間板ヘルニア」でも、1週間安静にした後、動いた方がいいという研究結果が出ています。

まとめますと、腰痛が長引く患者さんは、

- ①医療者から無期限の安静を強いられた
- ②準備体操なしに、いきなり動いてしまった
- ③動くとうるがわる化すると信じてしまった

ということに該当することが多いようです。

例えば、「いや、私は腰が痛くても、仕事を毎日続けている」と言う患者さんがいますが、心の中では、「本当は、安静にしていた方が、腰痛が治るのに。」と思っている限りは、腰が痛くなるような動きは、知らず知らずのうちに避けていることが多いのです。

私が、患者さんに、動いた方がいいと説得するときによく使う例えに、「錆びかけた自転車」というのがあります。「錆びかけた自転車は、動き始めはギコギコしますが、動かし続けると、そのうち錆がとれてきてスルスル動くようになる、じっとしていると、錆び付いて、もっと動かしにくくなりますよ。」というものです。

本能的に、「痛いことはしてはいけない。」と思ってしまう患者さんの気持ちを変えることは難しいのですが、「動けば治る。」と言うことを理解してくれた患者さんは、喜んでいただいています。

腰痛が長引いている方は、

- ①専門医に診察してもらって、骨折や感染、がんなどといった重症な腰痛ではないと診断してもらってください。
- ②その上で、ラジオ体操などの体操を始めてください。
- ③不安な方や体操だけでは治らない方は、理学療法士やトレーナーにストレッチ、トレーニングを習ってください。





インタビュー

ソチ五輪強化選手の二人

目指すのは 「ソチ冬季オリンピック 2014」出場 そしてメダル獲得!



スケート部 武田 仁美さん 村竹 崇行さん

2013年5月10日、日本スケート連盟ショートトラック強化選手である武田仁美選手と村竹崇行選手の2名が島田病院に入職しました。今後、2名の選手は、厳しいナショナルチームでの合宿やヴィゴラスでのトレーニングを積み重ね、12月の最終選考会を経て、来年3月ロシアでの「ソチ冬季オリンピック2014」へ出場し、メダル獲得を目指しています。厳しい練習の中、お2人にインタビューにお応えいただきました。

Q1. スケートを始めたのはいつ頃ですか?

武田: 小学校2年生頃です。スケートリンクに遊びに行った時に、地元の先輩が滑っているのを見て、「カッコいい、私もあんな風に滑ってみたい。」と思ったのがきっかけです。

村竹: 小学校4年生頃です。当時、近所のスケートリンクのスケート教室へ通っていました。最初はショートトラックの存在すら知らず、フィギュアスケートの靴を履いてスケートをしていました。そして、すごいスピードで滑っているショートトラックの選手をみて、そのスピード感に魅了され、ショートトラックを始めました。

Q2. では、ショートトラックを本格的に始めようと思ったのはいつ頃ですか?

武田: 高校生からです。小・中学校は陸上部に所属し、そのクラブ活動に加え、スケートスクールにも通い、スケートの練習を行っていました。どちらも好きだったのですが、中学生の頃は、陸上中心に活動していました。その後、杉尾監督と出会い、高校から大阪に引越し、スケートに専念することになりました。

村竹: 自分も高校生からです。中学生までは大きな大会にも出られず、ただ速くなりたいという一心でスケートを行っていましたが、高校生になり徐々に大きな大会に出られるようになり、自分も日本代表に入り活躍したいという思いが強くなりました。

Q3. 今後の目標は何ですか?

武田: ソチオリンピック出場です。4年前は、オリンピックシーズンにナショナルから外れてしまい、ずっと地元で練習して選考会に臨みましたがナショナルチーム選手とのレベルの違いを痛感していました。しかし、今シーズンは、強化選手として、すべてにおいてレベルの高いナショナルチームの中で練習できていることが、自信へと繋がっています。焦ることなく、今やるべき事をしっかり行い、日本代表に選ばれ、日本チームとしてメダルを獲得することが一番の目標です。

村竹: ソチオリンピックに出場し、メダルを獲得することです。今までは、ナショナルチームに入ったこともなく、全日本ランキングも15~20位前後で全く活躍できず、ただオリンピックに行きたいという一心でスケートをやってきました。しかし、昨年ランキングが3位まで上がり、始めて日本代表の1軍入りを果たし、ワールドカップにも参戦でき、雲の上のステージであるオリンピックにもあと一歩というところまで登りつめてきました。このチャンスを確実につかみ、オリンピック出場を果たし、さらにメダル獲得を目指します。

Q4. 今シーズンの課題

武田: 長距離型で1500mを得意としています、トップスピードがあまり上がらないので、500mを苦手種目としています。今期は、トップスピードを上げる事を大きな課題として取り組み、克服したいです。そうすることで1500mでもレース展開の幅が広がってくると考えています。メンタル面では、比較的試合前は安定して平常心で臨めますが、日頃の練習の中で考えすぎて悩んでしまうことがあるので、客観的に今の自分を見つめる事を意識しています。ナショナルチームの中にいると、ライバルが身近にいて良い面もありますが、反面、他の選手に気を取られてしまい、自分を見失ってしまうことにもなりかねないので、日々、自分をしっかり持っていくよう心掛けています。試合では、強い気持ちを保ちながら、いかに冷静に判断できるかが鍵なので、今からイメージしています。

村竹: 課題は、スケーティングの修正とメンタル面の強化です。スケーティングでは、上半身が安定していないことや、体幹が上手く使えていないことが課題です。この課題については、ヴィゴラスのトレーナーに相談し、課題克服のためのトレーニング指導を受けているところです。それらを実践しながらスケーティング技術を高めていきたいと思います。メンタル面では、レース中、冷静に状況判断し、自分の得意なレースに持って行くということと、試合で緊張すると動きが固くなり100%の力が発揮できなくなるので、どうすればいつもの力を発揮できるかを常に考えながら練習に取り組んでいます。

武田・村竹両選手に対する皆様の暖かいご声援を、よろしくお願い致します。

アメリカ研修に参加して

介護老人保健施設 悠々亭 介護福祉士 伊藤琢二

H25年5月16日より10日間、アメリカ イリノイ州カーボンデールでの研修に参加しました。これまでは理学療法士中心の研修でしたが、今回は療法士と共に看護・介護も参加し、大学・診療所2カ所・病院2カ所・高齢者施設の見学を企画してもらいました。

アメリカの見学先の全てで感じたことは、働いている人々が明るく、元気であることです。日本では一生懸命働くが故に表情が堅くなってしまいがちですが、慌ただしくすることもなく、皆さんが笑顔で働かれていることに驚きました。忙しいのに笑顔でいることの秘訣を質問すると、「笑顔でいるのが当たり前。患者さんが私達を見て評価しているから」と返答され、自分達の働いている時を振り返り、気持ちから改善していかないといけないと思いました。

次に感じたことは、アメリカでは職種毎の専門性を互いに認め合い、対等にディスカッションができていたと感じました。それは専門職として知識・技術を習得しているという自信から

くるものではないかと考えられ、介護職全体としても外部での研修などに積極的に参加し、スキルアップしないといけないと思いました。

アメリカは医療先進国ですが、保険制度は保険レベルによって受けられるサービスが制限されており、日本の保険制度は平等に医療サービスを受けられることが大きな違いです。日本の保険制度は素晴らしいと思いますが、アメリカでは、国民1人ひとりの自立心が高く、「必要としている医療を必要なだけ」受けており、はあとふるグループで仕事をしていて教えてもらったことの意味が理解できました。アメリカ研修に参加して、多くの学びがありました。同じ施設を見学しているのに職種が違くと視点が違い、そのことについてディスカッションすることで、自分自身の視野が広がりました。他の職種の仕事を理解し、お互いの専門性を認め合いながら今後の仕事に活かしていきたいと思います。

研修をプロデュースした理学療法士 森本圭太(アメリカ在住)

はあとふるグループでは年に2回、アメリカイリノイ州で実際のアメリカの医療現場に触れる研修を実施しています。すでに4回の研修を終え、12月には5回目の研修が予定されています。島田病院で働いていた理学療法士の私は、現在アメリカで学び、働こうとしています。この環境で築いてきたネットワークを活用し、はあとふるグループのスタッフに研修を企画する役割を担っています。単にアメリカの医療現場を見学してその報告をするのではなく、文化や国民性が違う2つの国の医療という共通のテーマを比較することで日本の医療もし

くは、はあとふるグループが優れているもの、また逆に見習わなければいけないものを客観的に検討する機会にしたいと考えました。スタッフにとっても患者さまにとってもより良い医療現場を構築することを主目的として取り組んでいます。また、異国の文化に触れることで、スタッフ自身が純粋に感じるものを大切に、それを普段の診療の現場に持ち帰ってもらい、活かしてもらいたいと願っています。これからもより質の高い研修を継続して、それが直接患者さまの喜びとなるような取り組みをしていきたいと思っています。



シニアプロゴルファーの試合に帯同

島田病院 リハビリテーション部 理学療法士 兵頭 惇

平成23年10月からゴルフのシニアプロである高松厚選手の試合前後のコンディショニングのため帯同しています。きっかけは、理事長が大親友のジャズピアニストを通じて知り合い、シニアツアー大会の前に身体のメンテナンスのために当院に来られたことからです。その時コンディショニングチェック・指導を担当したことが私自身との初めての出会いでした。それ以降、年間のシニアツアーに何度か帯同しており、最高のパフォーマンスを発揮できるように試合前後のコンディショニングを行っています。

帯同を始めた当初は、「今日はコンディショニングなしでいいから」と試合前・後に断られることもありましたが、現在では試合前・後ともに欠かすことなくしっかりと時間を確保してコンディショニングを行うようになり、その必要性和効果を実感していただいています。また、その対応を通して他の選手やキャディーの方々との交流が増え、より高松選手のことを深く知ることが出来ているとともに、家族の一員のように関わらせていただいています。時にはテレビでよく見る有名なプロゴルファーと挨拶を交わすこともあり、緊張して冷や汗が出ることもありました。しかし、どのプロ選手もクラブハウスへ入った時には他の選手や関係者の方と気持ちよく挨拶を交わしてお

り、改めて人との関わりにおいて挨拶が当たり前のように気持ちよくできることの重要性を考えさせられました。

高松選手の成績については、帯同を始めてから一度も予選落ちはなく、すべて賞金に絡む活躍をされているのですが、毎年シード権を争う厳しい試合が続いています。「シニアツアーで優勝」を胸に、これからも高松選手が最高のパフォーマンスを発揮できるように、心から選手と向き合って自分の役割を全うしたいと思います。プロ選手に帯同することで培ったことを、日々の診療にもいかしていきたいと思っています。



左から、ヴィグラス トレーナー 大木 太加志、高松 厚選手、兵頭 惇

2013年4月～8月 法人主催研修の報告

開催日	研修名	研修内容
4月1日～5日(月～金)	新入職者オリエンテーション	今年度、はあふるグループに入職した職員を対象とした研修で、ヘルスケア従事者として必要な基礎的知識を得るための研修です。今年度は、41名の新入職者が参加しました。
5月25日(土)	フォローアップ研修①	入職2年目職員の研修です。グループごとに自分が勤務している現場での問題点を抽出し、自己のモチベーション、仕事に対するモチベーションをアップを図ります。
5月29日(水)	感染対策研修会	感染予防を目的とした研修会です。今回は、院内下痢症 クロストリジウム・ディフィシルと拡大防止について、感染管理認定看護師を講師として行いました。多くのスタッフが参加できるよう2日間行いました。
5月30日(木)		
7月6日(土)	コミュニケーション研修	社会人・医療従事者としての基本的なマナーと会話でのコミュニケーションを学びます。チームケアを実践するために必要な研修です。
7月9日(火)	中途入職者オリエンテーション	年度途中で入職したスタッフを対象としています。はあふるグループの就業規則、福利厚生、沿革、スタンダードプロシジョン、人事制度などを学びます。
7月27日(土)	フォローアップ研修②	入職3～6年目職員の研修です。グループごとに自分が勤務している現場での問題点を抽出し、自己のモチベーション、仕事に対するモチベーションをアップを図ります。
8月8日(木)	上期消防訓練	全スタッフを対象とした研修です。火災発生時に備えて昼間・夜間想定避難訓練・講習を行います。
8月10日(土)	目標設定研修	目標管理制度を理解し、育成面談に必要なスキルの向上を図ります。

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

その人がその人らしく
自分の人生を全うすることを

知識
Cool Head 心 Warm Heart
Beautiful Hands 技術
で支援します

はあとふるグループの基本方針

- 1.「確かな知識と技術」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

法人本部 感染・安全管理担当
感染管理認定看護師 森下 幸子

「マダニに噛まれたかも?」と思えば病院へ行きましょう

昨年の秋から、これまであまり知られていなかった新しいウイルス感染症に、SFTSが報告されました。皆さんも既にご存じかと思いますが、SFTSつまり重症熱性血小板減少症候群です。「また、そんなややこしい感染症が、発生してきたなあ」と思われていますか。実は、1月に厚労省が報告するように指示したところ、3月には報告件数が50件を超え、現在までにSFTSと診断された患者さんは、2013年1月から調査が開始されて以降8月21日現在で27名で、内9名が死亡されています。今回は、このSFTSについてお話いたします。

この感染症は、SFTSウイルスをもつ“フタゲチマダニ”等のマダニに、咬まれたことにより感染し、発病すると高熱、嘔吐、下痢などの症状が現れ、重症化すると死亡することがあります(致死率10~30%)。山林や草地に立ち入って、1~2週間してから発熱などの症状が出た場合は、医療機関を受診するよう厚労省が勧めています。ちなみに、マダニと

は、室内のマダニと種類が違います。固い外皮に覆われた比較的大型(吸血前で3~4mm)ですので、目視で見えるそうです。人につくと10日間は、吸血するらしく、吸血中は大きくなります。また、森林や草地など屋外に生息し、写真を見ていただくと「屋外で生息していけるくらい固そう」ですね。

残念ながら治療方法はなく、ワクチン也没有です。ですので、草むらや藪などマダニが多く潜む野外では、マダニに噛まれないよう長袖、長ズボン、足を完全に覆う靴を着用し肌の露出を避ける等の対策を行いましょう。アウトドア派は、要注意ですね。



フタゲチマダニ
国立感染症研究所昆虫医科学部
ホームページより



はあとふるグループ

●医療法人(財団)永広会

島田病院 072-953-1001
Eudynamics はびきのヴィゴラス 072-953-1007
介護老人保健施設 悠々亭 072-953-1002
在宅介護支援センター 悠々亭 072-953-1003
介護サービスセンター ゆうゆう亭 072-953-5514
〒583-0875 大阪府羽曳野市榎山100-1

ヘルパーステーション 悠々亭 072-953-1062
訪問看護ステーション ハートパークはびきの 072-953-1004
〒583-0883 大阪府羽曳野市向野3-96-7

八尾はあとふる病院 072-999-0725
〒581-0818 大阪府八尾市美園町2-13-1
介護サービスセンター はあとふる 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

ゆうゆうハウス 通所介護 サービス付き高齢者向け住宅 072-931-1616
〒583-0875 大阪府羽曳野市榎山96-10