

医療法人社団慈誠会 上板橋病院 リハビリ広報誌 Vol.27 春号 2019.4月発行

にこにこ

春号
VOL.27



飛んで上板橋病院

目次

細野新院長ご挨拶

リウマチのリハビリについて
各研修・勉強会参加について

医療ガスの安全管理研修会

上板橋病院開催の各教室

お知らせ掲示板

クイズ・編集後記

新元号

令和

新院長 細野 治先生

新院長のご挨拶

皆様こんにちは
平成31年4月1日付けで院長を拝命しました細野です。
新元号が「令和」に決まった日に新たな一步を踏み出せて、伝統を引き継ぎつつも時代の新たな流れに対応していく柔軟性が大切であることを確信しました。

上板橋病院を受診される患者様から信頼をいただき満足度を高めていただけるよう努めていく所存です。またそこに働く人々も笑顔で働くことができるような環境を整備し、患者様への思いやりに溢れた病院にしたいと考えています。上板橋病院は昭和34年に開院、昭和40年からリウマチ外来を開始し、地域に密着した「リウマチ専門病院」、「日本リウマチ学会教育施設」という顔を持っています。私自身は大学病院で難治性の関節リウマチや膠原病の診療に従事してきた経験を生かして、上板橋病院を地域でも質の高い、安心・安全な医療を提供できる病院へと成長させるべく精進する覚悟です。

平成28年10月に上板橋病院に赴任してから新たな発見の毎日でした。患者様のからだのなかで起きていることを考えながら診療できることの楽しさを実感しています。患者様にもそのことを伝えながら一緒に治療法を考えていくことを実践し、充実させていくよう頑張りたいと思っています。また上板橋病院には急性期から回復期、慢性期までの診療体制を備えて、救急対応、在宅復帰、長期療養等でリウマチ・膠原病以外の疾患や高齢の患者様への対応もさらに充実させていきたいと考えています。今後も多くの患者様のニーズを把握し、地域包括ケアシステムを支える『地域密着のマルチ機能型地域連携病院』として上板橋病院をさらに発展させるよう努力してまいります。

最後に上板橋病院の院是である「まごころとほほえみをもって、やさしいいたわりと思いやりをこめて」を胸にこれからも頑張りますので、今後とも暖かいご支援をお願い申し上げます。



細野 治 院長

略歴：

昭和57年 慶應義塾大学医学部卒業
昭和61年 慶應義塾大学大学院博士課程修了
昭和61年～平成7年 埼玉医科大学総合医療センター（平成2年～平成4年 ノルウェー、オスロ大学免疫リウマチ学研究所）
平成7年 東京大学医科学研究所エイズ診療部
平成13年～平成28年 東京大学医科学研究所付属病院 アレルギー免疫科（平成24年 講師、平成26年 准教授）

平成28年 上板橋病院 副院長
平成31年4月 院長就任

期間：H30.10.1～H31.3.20

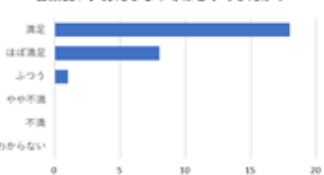
方法：退院前に配布

回答数：27名（回復期リハ入院患者様）

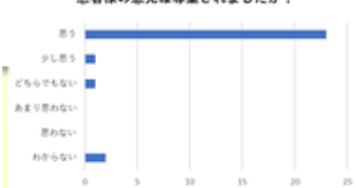
ご協力ありがとうございました！！結果から、よりチーム連携や技術、説明の理解度を上げ、総合的な満足度へ繋げていかなければと感じました。

H30年度リハビリ満足度調査結果

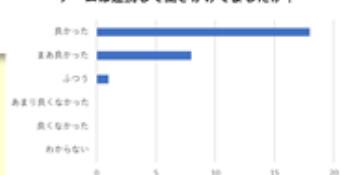
言葉使い、身だしなみ等はどうか？



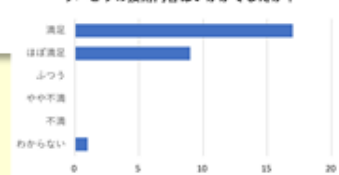
患者様の意見は尊重されましたか？



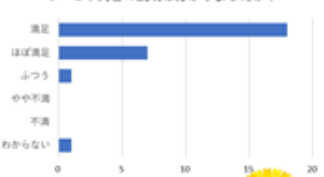
チームは連携して働きかけてましたか？



リハビリの技術内容はいかがでしたか？



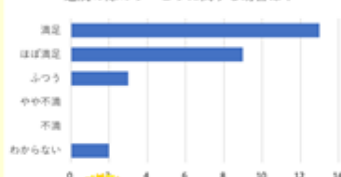
リハビリ内容の説明は分かりましたか？



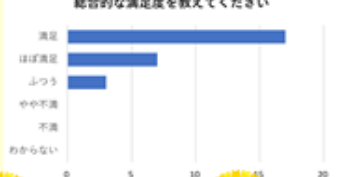
リハビリの回数はいかがでしたか？



退院の際のリハビリに関する助言は？



総合的な満足度を教えてください



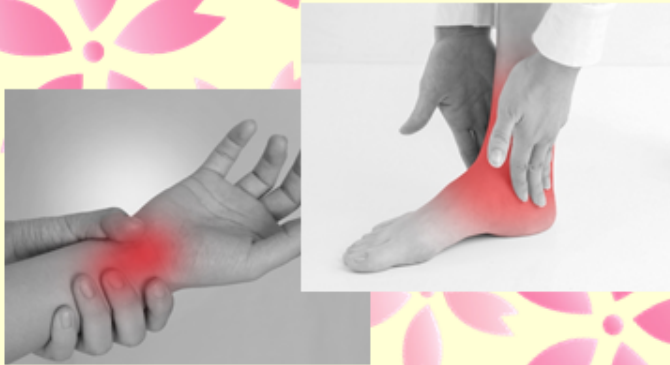
ご意見抜粋：体調に合わせたリハビリをして頂き回復できましたことに感謝しています。初めての体験でした。今後の余生に良い思い出になりました。1日3回のリハビリは家族として安心できるものでした。色々なタイプの担当者の方がいて色々な視点で見えて頂ける。自分のベッドやリハ室以外にリラックス出来る場所がない。談話室のスペースは食事をされる人がいるので行きにくい。相談室の方とは、忙しいのか中々相談出来ない。要望として食事以外でくつろげる場所が欲しい。母の心無い言葉に耐えて頂きただただ感謝です。認知症の母に沢山配慮して頂きありがとうございました。

リウマチの「リハビリ」

上板橋病院リハビリ科
理学療法士
白木靖次郎

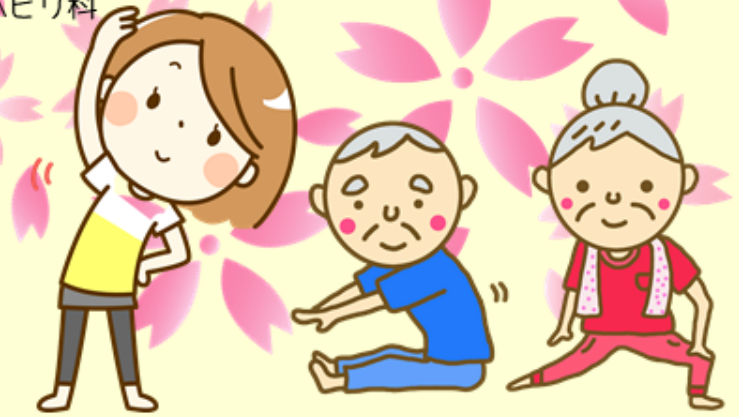
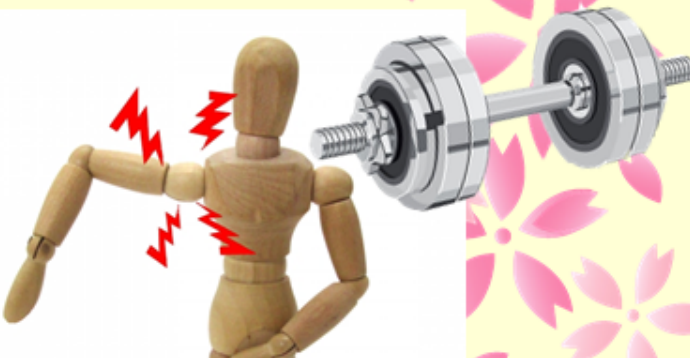
リウマチ専門病院として

当院は、リウマチの専門病院なので、今年もリウマチについてご紹介していこうと思います。一般的なリハビリテーションの主な柱は、心身の運動と活動改善です。なので、入院された患者さんのリハビリ内容は、生活の再獲得のために、頭を働かせ、身体を動かすことが目的になります。具体的には、筋力が弱っているなら、力強くなるように負荷を与え、筋トレを頑張ってもらいます。治療の安静によって関節は固くなっていくので、大きく、滑らかに動くよう、手足、身体を動かしたりもします。その他、脳の働き、食べる飲み込む等々の回復なども図ります。



関節の状態を把握することが大切

痛みが強い患者さんはストレスも多いと思うので、運動が気分転換になることも目標にしています。患者さん自身、リウマチとは長い付き合いになるので、ご自身で、身体の状態を把握し、活動を調整していくことも大切になります。リウマチ患者さんの歩行練習も、歩行が不安定で早く歩けるように、歩行能力改善を図るというよりも関節を第一に考えます。スピードが遅くても、荷重関節に無理がかからないように、姿勢の左右差の増大はないか？矯正姿勢から関節への無理はないか？を考慮しながら“歩く”を支援することが大切だと感じています。



リウマチのリハビリは、他のリハビリと違うのでしょうか？

では、リウマチのリハビリ内容は違うのでしょうか？

結論から言って、実は違います。リハビリの目的は生活再建なので目的は同じですが、骨折や脳卒中中のリハビリ内容とは少し考え方を考える必要があると考えています

関節運動と筋肉を改善するリハビリを実施するとします。通常なら関節機能を改善しようとするので、入院中の短期間で効果を出すため、大きく、強く、適度の負荷を加えながら実施します。リウマチは、関節が炎症により、腫れ、壊れている場合があります。運動量増大が、関節にストレスを与え、関節破壊を進行させてしまう危険性があります。なので、リウマチの場合は、関節の炎症や関節破壊の程度を把握し、短期的な改善を求めず、無理のない運動習慣（急に運動量を増やさない）が大切になります。




リウマチ治療に置いてきぼりにならないように

ただ、リウマチの治療は凄く進んでいて、関節破壊を抑えていくことが可能になっています。バイオ製剤で、関節破壊が抑えられた場合、日々の活動や運動でも、より積極的に取組めると思います。だからといって、関節負担を気にせず、単純に筋トレをガンガン頑張っていってしまうのでは、マズイと感じます。日々の臨床的な経験から、力学的負荷がかかる利き手は、関節病変が多く、逆に、反対の非利き手は、不動による関節拘縮が進みやすくなります。関節を見ながら調整し、最大限の能力を引き出すことが必要なのでしょう。リウマチ治療が進んで、リハビリが置いてきぼりにならないよう、治療の進歩に合わせ、リハビリも変化していかなければいけないと痛感する今日この頃です。

2019年1月30日、2月20日 第1回「リウマチ・膠原病教室」

細野先生（4月1日より上板橋病院長）「リウマチ、膠原病と免疫の深い関係を解く ～免疫は諸刃の剣～」慈誠会職員対象の勉強会に参加してきました。免疫・抗体・膠原病とは何かというお話から、薬剤や治療の歴史、自己炎症疾患についてなど、幅広く講習して頂きました。膠原病の患者様は、日和見感染症の予防として、ステロイドや免疫抑制薬の投与は慎重にしなければいけないということが、改めて大切だと痛感しました。



リウマチ教室の
細野院長 

仕事終わりにも関わらず、多くの職員が参加しました!!



免疫治療でノーベル賞受賞した話や、免疫力をつけるサプリの有効性について等、他の研修会では聞けない内容もありました。当院には日本リウマチ財団の認定薬剤師や看護師もいます。リハビリも認定理学療法士・作業療法士・看護師取得に向けて勉強しています。細野院長の治療に、少しでも力になれるよう、おっきな背中を追いかけていきます!!

2019年2月23日第9回「糖尿病教室」

当院で定期的に行われている糖尿病教室に参加しました！今回のテーマは「糖尿病の合併症 ～予防のための食事のポイント～」講師：慈誠会前野病院西田沙緒里 管理栄養士。糖尿病の合併症のひとつである糖尿病性腎症。知らない間に進行して、気付いた時には腎臓がポロポロ・・・。（人工透析導入理由の第1位！）腎臓を傷つけないためにも、日々の血糖コントロールと塩分コントロールが大切です。



講師の西田管理栄養士と
手間いらず出汁試食



糖尿病教室の
今井先生



毎日の食事は私たちの元気の源ですが、うっかり好きな物ばかり食べていると容易に1日の塩分量をオーバーしてしまいます。調味料や身近な食材の塩分量を知ることや、調理方法・食べ方などを工夫することでストレスなく減塩を習慣化できるといいなあ～と思いました。美味しい物をいつまでも食べ続けるために、懸命に働いている腎臓をいたわりながら食事の時間を楽しめたら最高ですね！最後に試飲した『簡単！手間いらずの出汁』は、調味料を使わず、素材を生かした塩分控えめのとっても優しい味でした。美味しかったです♪

2019年2月27日上板橋地区糖尿病連携の会



山口先生

日本大学医学部内科学系糖尿病代謝内科学分野 助教 山口 賢先生（座長：上板橋病院 今井 富彦先生）の講義を拝聴させて頂きました。お薬についての講演で、経口血糖降下薬は、作用や効能も異なるため、特に高齢者の方には様々なリスクを考慮して処方しなければならない等は教えて頂きました。でも、お薬の名前って、難しく覚えられない・・・。リハビリとしてもサポートし、地域と連携できる体制を築いていきたいと思います。



H30.2019年2月 節分実施!!

鬼は外! 福は内! 無病患災!!

福は内!、鬼は外! 豆まきを開催しました!! マメ情報として、節分は、「季節を分ける」ことも意味しているそうです。まさに、季節の変わり目は、体調を崩しやすいですね。昔の人は、季節の変わり目は、邪気(鬼)が生じると考えており、それを追い払うために悪霊払いの行事をしたそうです。当院では、豆をまくのは、誤嚥や窒息の危険があり、衛生的にも問題があるので、新聞紙で作っています。もはや豆まきではありませんが・・・。患者さんからは、「面白い!!」「怖かった・・・」「良かったよ」「ありがとう」と、鬼なのに、励ましやお褒めの言葉を頂きました。上板橋病院の鬼は、毎回、インフルエンザ感染の対策(手指消毒など)をきっちりしながら(真面目な鬼です)、とても頑張ってお鬼払いをしたからだと思います!!



美味しく、楽しく、いただきます!!



2019年1月 嚥下・自助具勉強会

内容: ①飲み込みのメカニズム ②食事場面の正しい姿勢の取り方 ③安全な食事介助方法 ④自助具の正しい選び方、使い方
上板橋病院では、嚥下造影検査(食べる、飲み込む場面を、X線で透視しながらの検査)も実施しています。美味しい食事を、楽しく安全に食べていただけるよう、スタッフ一同、知識の習得、技術研磨せねばなりません。日常の暮らしの中で、できない事ができるようになると、精神的にも積極性が出てきますよね。自助具は、可能な限り、自分で容易に行えるよう、特別に工夫された道具です。食べるためのアイデアが詰まった自助具を、上手に使いこなしたいですね。



2019年2月 リウマチ財団の研修会参加

2/2(土)に、日本リウマチ財団の研修会に、リハビリ職員5名で参加してきました。当院の薬局長も参加を発見(∧∧)全国の病院からリウマチに関する研究報告を、看護部や薬剤部、リハビリなど他職種の視点で発表されていました。リウマチ治療も高度専門化され、知識がないと連携は取れないなあと思感。病院で作成した手作り自助具コーナーもあり、どの自助具が一番良かったか人気投票をしていました。100円均一商品を使った装具など、アイデア満載でした。当院も作成してみます!! 修了証書!! リウマチ財団の登録理学療法士・作業療法士になり、リウマチ専門病院としての最適かつ最新のリハビリが提供できるよう頑張っていきます!!

進め、リウマチの上板橋病院!!



2019年2月 「医療ガスの安全管理」の職員研修参加

2/18.19.22 医療ガスの安全管理、医療ガス総論、酸素ボンベ、酸素流量計の取扱いなどの院内研修会に参加しました。医療ガスの種類は、酸素や炭酸ガス、笑気ガス(麻酔導入時に利用)などです。当院では、主に酸素を利用するので、酸素ボンベについての講習でした。実は、医療ガスのボンベの色は、法律で決まっています。ちなみに、酸素ボンベは、「黒」で、炭酸ガスは、「緑」です。ガスは無色なので、ボンベの外見から分からないと困るわけです。研修会とは全く関係ない話ですが・・・酸素の元素記号は「O」です。ほぼ全ての元素と結びつく活発さを持っています。水(H₂O)とか炭酸(CO₂)とか色々。なんにでも、結びつき、変化させてしまう酸化力の逞しさに凄いなあと感じる今日この頃です。

研修会場

平成31年2月1日 13:30~



今月のクイズ



問題：全身にある筋肉は、400種類600個と言われるくらい存在します。実に体重の30～40%を占めるため、重要な臓器なのです。人体の大部分を占める筋肉についての問題です。

筋肉の役割で、間違っているものは何でしょう？

- 1：外部の力から身体を守る役割
- 2：気温の変化に適応するために熱を作り出す役割
- 3：筋肉を肥大させ、女性へアピールする役割
- 4：内分泌器官として他の臓器に影響を与える役割
- 5：収縮し身体を動かすエンジンとしての役割
- 6：姿勢を作り維持する役割



前号のリハビリクイズ

お正月からすでに、4か月が過ぎましたか。



お正月に関するミニクイズ
問題 元旦にはいけないことはなんですか？

- 1：掃除
- 2：海水浴
- 3：寝坊
- 4：運動

解説：お正月は福の神をお迎えする日なので、元旦に掃除をするとわざわざやってきた福の神を掃き出すことになると言われ、縁起が悪いものと言われている。

問題 1月7日は七草粥の日。いつ食べるのが良いでしょう？

- 1：朝
- 2：昼
- 3：夜
- 4：朝・晩
- 5：朝・昼・晩

解説：7日の朝にあわせ、6日夜から準備を始めます。夜に七草粥の歌を歌いながら、七草を包丁でたたき、無病無災の願いを込めるというもので、7日朝にお粥をたいて七草を入れます。

お知らせ掲示板

人間ドック会館クリニック



各QRコードからお入りください!!!

上板橋病院オフィシャルブログ

リハビリ相談窓口



編集後記

いよいよ、新年度です。ちなみに、ジャングルは、常に新しい種が生まれ、地球上で最も多様性が高い場所だそうです。様々な生物が食物連鎖や相互関与しながら、命を育み、一つとなりジャングルは機能しています。病院も、多様な職種やスタッフ、患者さんが存在し、電カルをはじめとしたツールで繋がり、病院という社会の中で活動しています。ジャングルが、外の太陽や雨から豊かなエネルギーをもらい存続しているように、病院も外の社会との関係なしには生きていけないと感じます。新しい職員が入って頂けることで、組織が活性化し、より良い方向へと反応するし、地域に出て、出前講座や筋トレ指導などの住民との交流の中で、地域における病院のあり方に気付くこともあるでしょう。ジャングルは、ピラミッドの階層社会ではなく、一方の種が絶滅すると、自らも絶滅にさらされる共存・並列社会です。病院も、みんなが働きやすいように環境を整えながら専門職が最大限の力を発揮する組織であるべきと感じます。リハビリ科では、リハビリの先輩を先生と呼ばせません。多くの病院のリハビリ科は先輩の療法士を「○●先生」と呼ぶところがあります…。先輩を先生と呼んでしまうと、どうしても従う姿勢になってしまいます。上下ではなく対等な関係があるからこそ、ジャングルのような多様性が認められ、力あるリハビリが生まれると考えています。新入職のスタッフが伸び伸びと素晴らしい芽を出し、今いるスタッフが、生き生きと更なる力を付けられることを願っています。いらっしやいませ新入職の皆さん!! 今後とも、上板橋病院を宜しくお願い致します!! <_ _>