# 医療法人慈誠会 上板橋病院 リハビリ広報誌 Vol.5 秋号 H25.10 月発行



忘 れ 得 ぬ 患 者 さ ん シ リ ー ズ (その 4) 小出院長 患者様満足度調査の報告

リハビリクイズ

リハビリコラム腰痛とセルフケア

薬局だより お薬手帳 教えて!!お薬のQ&A

いたばしファーム

上板橋病院



### 多くの苦痛と不便さ、不自由さを抱えていた

何しろ、お注射が嫌いな、リウマチの患者様 T.K さんであった。

当時74歳、リウマチ歴は長く、しかも病気の活動性が高かった。

つまり、リウマチが、かなり暴れており、ご本人の苦痛や日常生活上の不便さ、歩行・階段昇降の辛さなど、たくさんの不満・不自由さを抱えてしまっていた。

# 注射は絶対イヤ!!

当然の如く、主治医である小生は、高齢ではあるが、リウマチの特効薬である、生物製剤(以下、バイオ)を勧め、併用開始しようと準備を進めていた。

しかしながら、冒頭に書いたように、『お注射』は、絶対イヤと、拒絶され、皮下注射、つまり、2~4週に1回のみの、僅か数秒間、刺して終わるものさえも、拒まれ続けられてしまっていた。

### 飲み薬の量も限界に近かった

但し、当時、平成23年上半期、 小生のデータベースの中から、 高血圧もあり、74歳という高齢者、 MTX 16mg/週、 PSL(ステロイド)3mg/日、 ブシラント 200mg/日、 アザルフィジン 1000mg/日など、

ほぼ目ー杯服用しており、副作用、 特に感染症の危険性をできるだけ回避で きる、バイオを選択せざるを得なかった。

# オレンシアの選択と、説明と同意を求めて

そこで、小生が選んだのは、当時比較的新しく生まれ、使い慣れ始めたところの、ABT という、バイオ『オレンシア』であった。

何しろ、今のところ、重症感染症の副作用は、他のバイオと比較して も、確実に低頻度であった。

決めたからには、医師側(+花澤ナース)から、患者様側へ、毎回、 外来での説得が開始された。

しかも、バイオのABTは、点滴静脈注射である。

4 週に1回、30分間の点滴のみである。ご本人には、採血と同じく、 『チックン』と針を刺し、その時のみ少々の痛みを伴うが、後は、30 分、特別室(外来化学療法室)で、寝てれば良いと同意を求めていた。

# 上板橋病院 院長 小出 純

「忘れ得ぬ患者さん



小出院長と花澤ナースと一緒に記念撮影♪ ご協力ありがとうございました!!



#### 長い、長い説得の末・・・

平成23年1~5月、計5回の説得の末、やっとやっと、6月20日、オレンシア第1回の点滴静注の開始する事にこぎつけた。

1割負担とは言え、決して安価ではない治療費用、さらに、本当にの方に効いてくれるのか?使い始めて、副作用は出てこないのか?「だから、お注射は嫌いないです!」と、言われてしまわない。毎回毎回、不安の連続であった。

### ご様子の変化!!治療効果の実感!!

それら心配をよそに、2~3ヶ後より、明らかに、 T.K さんのご様子が変わっていった。

「効いてきた!」と、実感できる瞬間である。

ご本人は、あれほど嫌がっていた注射を、まるで楽しむほどではないにしても、「チックンを今日もしていきますよね~」と、ご本人から、言われるほどになっていった。

正に、"治療"の真骨頂である。

### 検査数値の劇的な著効

客観的にも、血沈が、80から 23、CRPが、10.9から 0.2、MMP-3が、946から109、および SAAが、1108 から 8 と、『<u>劇的な著効</u>』と言わざるを得ない。

当然、平成25年8月現在、内服薬は減って来ており、MTXは、8mg/週(半分に)、PSLは、O!!で無く、ブシラントも無くなった。月1回、30分の点滴 ABTは、続けている次第である。

# これからも、ご自愛して下さい!

今、T.K さんは、毎回、ニコニコ顔で、リウマチ外来を受診して、『チックン』を喜んで享受し、軽やかな足取りで、日常生活を楽しんでおられます。



#### お持ちですか?【お薬手帳】 薬局だより

<del>いっとうとうとうとうとうとうとうとうとうとうとうと</del>

最近、よく【お薬手帳】って言葉を耳にしませんか? 【お薬手帳】を持ち歩いてください!!なんてよく言われるけれど… 「なんで?」なんて思っている方も多いのでは?

今回はそんな【お薬手帳】についてお話させていただきます!

【お薬手帳】は言ってしまえば、『今まで飲んだお薬の履歴書』です。『健康を守る手帳』なのです。

今、飲んでいる、ま たは昔飲んでいた お薬の名前、言えま すか?お薬の名前っ て、カタカナで覚え づらいですよね!

# 知る確認・防止



お薬情報(名前、飲み方)、アレル ギーの情報、過去の副作用、服用履 歴など自分で確認できます。お薬の 重複投与の防止につながります。



いつからそのお薬を飲んでいるのかも、とっ ても大切な情報なのです。大きな説明書ではわ かりません。過去にさかのぼって情報を確認で きるのです。本当に履歴書みたいですね。

- ★風邪の解熱薬と整形外科の痛み止め
- ★耳鼻科の抗生物質と内科等の抗生物質
- ★成分は全く同じだけど名前が違う…等

# お菓手帳で、健康管理」

心配な事や病歴、ア レルギーなどの情報 を医師、薬剤師に伝 えるために記載する ことが出来ます。



置が円滑にな

**病院・薬局・歯科**へ行くときは、 忘れずにお持ち下さい。

情報をまとめましょう。

夜間や外出 時の急病、事故、 災害にあった時 など、お薬の内 容で救命救急処 ります。



もし、私は持ってない、作り たい!と思った方は、遠慮な く薬局にお声がけ下さい。 もちろん無料です!!!

すでにお持ちの方はぜひ見せ て下さいね。

便利な使い方

薬局の窓口で『先生に〇〇を伝えるの忘れちゃった!!』『先 生にちょっと言いづらいことが…』『サプリメントを飲んで いるけど名前は忘れちゃった(笑)』って相談されることが あります。

…そんな時、診察前に【お薬手帳】へ書いておきましょう! そして先生・薬剤師に見せてください。他に健康食品のこ と、体調のちょっとした変化、困ったこと、心配なことな どを書き込んでください。大切な情報・記録になりますよ。

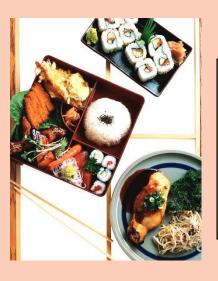
### 教えて!! お薬 Q&A ~お薬の正しい飲み方~

るとうとうとうとうとうとうとうとうとうとう

お薬の飲み方、正しく理解していますか?

# 食前

食事の前日状響をあるのがののがののがののがののがののいってでをやローでのででをやローでののがいったがあるののがあるののでであるののでである。



# 食後

# 食直前

食事のとき、最初の一口を食べる前が目安です。 血糖値をコントロールするお薬の一部がこの飲み 方です。

<u>食事の最後</u>が目安 です。

# 食直後

# 食間

- 番わかりづらい飲み方ですよね。。。

食事の途中ではありません。食事の後2時間ぐらいが目安です。 消化された食事が腸に移行し、空腹の状態です。食事で吸収が悪 くなるお薬や胃を保護するお薬がこの飲み方です。

# 寝る前

寝る直前や寝る 30 分ぐらい前が目安です。ただし、寝る直前の場合、すぐに横になり食道にお薬が残らないようにコップー杯以上のお水でしっかり飲んでくださいね。睡眠薬などがこの飲み方です。

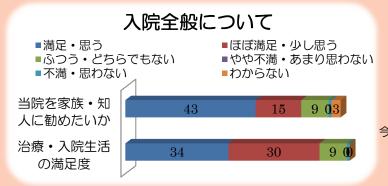
頓服

痛みがあるとき、便秘のとき、吐き気がするとき、など 症状があるときにだけ飲むことです。食事の時間には関 係ありません。

お薬は食事によって影響を受けるものがあります。 ぜひ指示を守ってお薬と上手につきあってくださいね。

# 患者様満足度調査を実施しました

平成 25 年 7 月上旬に実施し、外来 220 人、入院 79 人の患者様、ご家族様から 65 項目について、回答、ご意見をいただきました。結果の一部を報告いたします。



#### 外来全般について ■ほぼ満足、少し思う ■満足・思う ■ふつう、どちらでもない ■やや不満、あまり思わない ■不満、思わない ■わからない 90 22 2 当院診療の満足度 1510 156 今後も当院を利用したいか 33 98 210 家族・知人に勧めたいか

### 入院を選んだ理由について



### 外来を選んだ理由について



調査へのご協力、誠にありがとうございました。多くの皆様からのご評価、ご意見を活かして、今後の 医療サービスの改善及び質の向上に努めてまいります。なお調査結果の詳細につきましては、院内掲出の 報告資料またはホームページ(http://www.jiseikai.or.jp/kamiitabashi\_koho.html)をご覧ください。

# 今月のリハビリクイズ

問題:脳卒中の初期症状で誤っているものはどれか?

- 1. 顔がゆがんでいる
- 2. 腕が動かせない
- 3. 呂律がまわらない
- 4. いつもより素直に見える
- 5. 激しい頭痛が起きる

※ 答えは最後のページに掲載してます

#### 前号のリハビリクイズ

問題: 筋力は 20 歳代でピークに達し、 徐々に低下していきますが、次のうち、筋 力低下が最も少ない部位はどこでしょう?

A<mark>.・・・・・ 握 力</mark>

B. · · · · · · · 腹筋

C. · · · · · · 背 筋

D. · · · · · · 足の筋力

E. . . . . . . . . 脳 筋

#### 前号のクイズ解説:答え:A. 握力

解説:"握力=握る"という行為は普段運動などをしない人でも日常的に行っています。運動不足や加齢によって低下することがほかの筋力と比較して小さいのです。一方で抗重力筋(姿勢を保つために働く筋肉:腹筋・背筋・脊柱起立筋・下肢筋等)の低下は著明です。

立ち上がりや歩行がだんだんと億劫になっていませんか?放置すると歩行が困難になり、高齢者の活動能力の低下の大きな原因となっています。

| 握力の最高値(20 歳代)に対する 70 歳代の値は男性 29%、女性 37%低下するのに対し、背筋は | 45%、57%低下しているとされています。

### 腰痛対策とセルフケア 最終回

今月号は、腰痛コラム最終回となります。最後は、大き な視点でお話をさせて頂きます。

#### 直立立位姿勢がもたらしたもの

人間は進化の過程において、猿人が樹上から降りる事で、手は解放され、立位姿勢を獲得しました。移動距離は拡大し、活動が広範囲になると、持久力が増し、脳は、地形や方向、距離を記憶せねならないため、発達し、重くなりました。(1\*猿人からヒトへの進化は、手で道具の使用よりも、持久走を始めたため、ヒトになったというのが現在の有力な説です。)

#### 不安定になった身体を立て直す"頭と体幹"

重い頭部を乗せながら立位姿勢を保持する脊椎(背骨)は、大きな負担となりました。4 肢動物は、支点が4 つもあり、重心バランスは安定しています。2 肢で立って歩くと支点は少ないため、不安定になります。しかも、両腕が身体を支える仕事から、解放されて動くので、手の位置が変わるたびに、重心は細かく変化します。バランスをとって安定するために帳尻を合わせる必要があるのです。この重心の帳尻を合わせているのが、主に体幹(腰痛)と頭部(肩こり)なのです。

腰痛や肩こり等の脊椎に関する問題の由来は、直立立位姿勢をとり、脳を発達し、重くさせ、文明を繁栄させてきた 人類の進化にある訳です。

#### 腰痛の由来が、人類の進化であるなら・・

腰痛の由来が人類の進化であり、宿命であるなら、逆を言えば、自己管理できるということです。何百万年と時間をかけ、野山を駆け回り、猿人からヒトへ進化させた身体は、 腰痛を起こしやすい現代生活と、馴染まないのは当たり前なのです。

ご自身の身体の変化に気づき、セルフケアと適度な運動を 行ないながら、大切に付き合っていく事が、一番、重要な ことなのでしょう。ご自愛して下さいね。

#### 腰痛対策とセルフケアのまとめ

- 自分の身体を理解し、気付いてあげる作業そのものが、 健康への作業になります。
- ・身体は、想像以上に大きい力が加わっています。 脊椎の S字カーブのある良い姿勢が身体に与える負担を少なくさ せるのです。
- ・腰痛の急性期や術後含め"安静の排除"と"早期の運動開始"とが、科学的根拠に基づき、各国全てのガイドラインに共通して、推奨されています。
- ・腰痛は労働障害の主要な原因となっています。治療は当然のこと、その予防が肝要となり、疾病の治療にも繋がります。
- ・腰痛の由来は、移動距離を拡大させ知能を発達させていった、人類の進化にあると言えるのです。頭脳・手・足・持久力が進化の特徴なら、手・足の使い方を考え(頭)、息の長い運動をする事が、セルフケアになるのです。

上板橋病院リハビリテーション科 理学療法士 白木靖次郎

質問の多かったコルセットについて、 ワンポイントアドバイス!!

#### コルセット(装具療法)について

目的は、コルセットや腰痛ベルト(腰用サポーター)で腰の負担を軽くします。

#### 効果として大きく3つあります。

#### 腹圧上昇効果

お腹を適度に締め、圧迫を与えることで、腹圧を上昇させ体を支え、腰椎への負担を軽減します。

#### 姿勢コントロール効果

背中側を固定することで反り過ぎを抑えます。腰の動く 方向を制限・誘導し、負担を軽くします

#### 保温効果

温めて血行を増やし、また、筋の緊張を緩め、リラックスさせます。

#### コルセット(装具)の着け方

少し、お腹の力を抜いた状態で付けるのが良いと思います。そして、骨盤の上縁の腸骨にあわせ、下から上に締めていきます。

お腹をへこませて締める方がいますが、お薦めできません。なぜなら、コルセットの目的は体幹筋の補助だからです。つまり、体幹筋の収縮に合わせてフィットすれば良いのです。締めすぎると腹筋活動を妨げ、筋の弱化や動きの低下により、逆効果になります。

手術後などの場合を除いて、寝てる時は外しましょう。体を動かしている時に装着するのが基本です。

# ワンポイントセルフケア

#### 筋トレ:弱化しやすい背筋の強化

腰部の反りを減少させるために下腹部に枕を置く。 徐々に5cm拳上し、5秒保持し戻す。顎を引いて頭は挙げない。負荷は状態に合わせ適宜変更する。腰痛が出る場合は実施しない。3\* 頭は反らないように

お腹に枕を置きます。

- \*1.ヒトの進化と持久走との関係 Nature 誌 432 巻 345 D.M.ブランブル
- \*2.脳を鍛える習慣、悪くする習慣 久保田 競 角川文庫
- \*3. 背椎圧迫骨折 白土 修ほか journal of clinical rehabilitation vol.14 no.11 2005.11
- \*その他: 各種腰痛に関する web サイトより参考・引用



本館 5F屋上で蝶がときっていたお花達です。

#### 今月号リハビリクイズの答えと解説

答え 4.いつもより優しく見える X誤り 解説

いつもと違う症状が急に起こります。脳卒中には 'Act FAST'と言われる三大症状があります。F: (Face) 顔がゆがんでいないか、A: (Arm) 腕は動かせるか、S: (Speech) 言葉はきちんと話せているか、ひとつでもあてはまれば T: (Time) 急いで救急車を呼んでください。

頭痛は様々な原因で起きますが、脳卒中による頭痛は「バットで殴られた様な」と例えられる程、激しい痛みを伴う事があります。

ちなみに、発症した本人がなんらかの異変(症状)に気付いても、**殆どが**「大丈夫だろう・・じきに治るだろう」と放置するそうです。そのため、発症から3時間以内に施行される早期治療に必須の血栓溶解療法(r-TPA)の実施例は平均3%程度だそうです。早期治療を可能にさせるのは、**周囲の人です(家族・仲間)!!**「あなた少しオカシイよ、病院に行なきゃだめよ」と、声をかけて下さい。Fast=早く!病院への受診を、なによりも家族や仲間の奨めが、最も大切なのです。