

冬号

2023  
VOL. 24

Contents [目次]

・看護部だより	2P
・頭痛の話 第2回	3P
・薬を飲む際の工夫と注意点	4P
・栄養科通信	5P
・薬剤科通信	5P
・室内でできる運動について	6P
・リハビリテーション科だより	7P
・医療連携室だより	7P
・グループ施設紹介	8P
・アクセス	8P

四季  
だより

こ  
し  
た  
ん  
だ  
だ



一般社団法人 巨樹の会

五反田リハビリテーション病院

撮影者：原口

# 看護部だより

私はこれまでに神経内科・循環器内科病棟に10年勤め、そこで脳卒中の症状の多様さや、準備をすることなく罹患した本人や家族の負担を目の当たりにしてきました。退院した患者さまに対して「本当にこの接し方でよかったのか?」と考えることが増え、同じような悩みを後輩も抱えているのではないかと思うようになりました。そこで、自分がその考える指標になればと思い、脳卒中リハビリテーション認定看護師を目指しました。

興味のある分野は意識障害看護で、意識障害を抱えた患者の微細な反応がどのような刺激で出るのか、自律神経を刺激して覚醒度の変化があがるようにチームで関わることで、看護の楽しさが浸透できればと思っています。

現在は、職務を通してロールモデルになればと思い、ワンケアワンギフトの精神で、介助をした後に片麻痺を抱えた患者様の手指を伸ばしたり、ROM訓練をしたり、口腔マッサージをするよう心掛けています。

今後は、五反田リハビリテーション病院の脳卒中看護の質を上げられるよう、褥瘡予防と拘縮をさせないポジショニングの違いや、発話しづらい言葉によって食べづらい食形態などの院内報を計画しています。またシーティングや排せつ介助などの全体研修も計画しています。よろしくお願いいたします。

3.4階病棟 脳卒中リハビリテーション看護認定看護師  
深川



今年も医療安全推進週間の取り組みを行いました。

医療安全推進週間とは、医療安全対策を推進するために厚生労働省によって2001年より開始されたもので、国民の理解や認識を深めていただくことを目的として「患者の安全を守る」ことを中心とした、各医療機関等での様々な取り組みを推進する期間のことです。

この推進週間は11月25日(いい医療に向かってGO)を含む1週間で行われます。

当院では医療安全推進週間の取り組みとして、医療標語を職員より募りました。一部を下記に記載させていただきます。

もしかして こうなるかもと 予測して

忙しい 言い訳しない 確認を

顔見知り だけと聞きます お名前は

この他にも秀逸な作品がたくさん寄せられ、全てを紹介できないことが残念です。

現在、コロナ禍にて入院患者さまと関わるができる場面が少なく、ご家族におかれましては不安に思われている方もいるのではないかと思います。気になること、不安なこと等がありましたら、いつでもスタッフまでお問合せ下さい。

今後も患者さまに安全な医療が提供できるよう努めて参ります。

7.8階病棟看護師 医療安全管理者養成研修修了者 伊藤

# 頭痛の話 第2回

## Doctor Profile



五反田リハビリテーション病院  
副院長 **喜多村 孝幸**  
脳神経外科医

昭和57年 日本医科大学卒  
昭和61年 日本医科大学大学院修了  
日本医科大学脳神経外科 教授  
〈所属学会〉 日本リハビリテーション学会  
日本ニューロリハビリテーション学会  
日本脳神経外科学会、日本神経内視鏡学会(理事)  
日本頭痛学会(理事)  
〈資格〉 日本脳神経外科学会専門医  
日本神経内視鏡学会技術認定医  
日本頭痛学会専門医


## 緊張型頭痛

首・肩の凝り、目の疲れなどからおきる最も多い頭痛です。国内で“片頭痛”の方が約840万人に対し、“緊張型頭痛”の方は約2,500万人～3,000万人と言われており、最も多い頭痛です。特にパソコンで仕事をする時間が多い方、スマホを1日3時間以上見る方、疲労が蓄積している方、睡眠不足が続いている方、大きなストレスを抱えている方たちには必発です。

### 緊張型頭痛の特徴

締め付けられるような痛み

- 頭の両側が痛む
- 圧迫感、緊縛感、重く鈍い鈍痛、頭重感がある
- 運動をしても症状が悪くなることはない
- 日常生活への支障は少ない(軽度～中程度の痛み)



【痛みの周期・頻度】

反復性 (週)

慢性 (月)

【持続時間】

- 反復性：30分～7日間持続する
- 慢性：3カ月間にわたり 毎月平均15日、年間180日

### 首・肩こり(および緊張型頭痛)対処法

緊張した筋肉が血行不良をおこし、筋肉内に発痛物質が蓄積

①ストレッチ・体操 「首・肩のこりがつらいときの本」より抜粋 (対馬ルリ子Dr.監修)



②あたためる



ネックウォーマー、ゆっくり入浴

③リラックス



マッサージオイル、アロマテラピーなど

“片頭痛”と“緊張型頭痛”は原因が全く異なりますが、“片頭痛”の方はほとんど“緊張型頭痛”を併せ持っているといっても過言ではありません。今起こっている頭痛はどちらの頭痛なのか簡単な見分け方をご紹介します。

## 片頭痛と緊張型頭痛の見分け方

### 片頭痛

- \* 突然痛くなる
- \* 吐き気、嘔吐の症状がある
- \* 光や音に敏感
- \* 運動や入浴、頭を下げると悪化する
- \* 30歳までに発症したことがある

### 緊張型頭痛

- \* 頭が締め付けられているような圧迫感
- \* 頭全体に鉛が入ったような重い感じ
- \* 我慢できないほどではない、にぶい痛み
- \* 嘔吐はない
- \* 運動や入浴、頭を下げると軽減する

※肩こりがある = 緊張型頭痛ではありません。

※片頭痛の前ぶれ、または片頭痛と同時に、肩から首への強い締め付け感を伴うことがあります。

“片頭痛”は一種の体質とも言えるものですが、“緊張型頭痛”は日常の生活習慣に気を付けて、予防策(首回り、肩回りのストレッチ法や自己マッサージ法)をしっかり行えば予防することができます。

次回の『頭痛の話 第3回』は“頭の神経痛(後頭神経痛、三叉神経痛)”、“頭痛薬の使用過多による頭痛(薬物乱用頭痛)”、“群発頭痛”についてのお話です。

# 薬を飲む際の工夫と注意点

複数のお薬を処方されている場合は飲み忘れに注意が必要です。

特に1回に飲む個数が違う場合は、朝・昼・夕毎にお薬をまとめた一包化が飲み忘れ、飲み間違いには有効です。

またカレンダー型の薬入れに入れておくと飲み忘れのチェックもできます。



寝たきりの高齢者に薬を飲ませるときに注意したいのは、寝たままの状態で飲ませないという点です。横になった状態で薬を飲むと、のどや食道で薬が留まってしまい、そこで溶け出してしまうことがあります。また、薬が気管に入りやすくなり、むせたり、誤嚥性肺炎(ごえんせいはいえん)を招く心配もあります。薬は、必ず上半身を起こした状態で飲ませるようにしましょう。



また、高齢者はだ液の分泌量が減っているため、薬を飲みにくく感じる人が多いです。薬を飲む前に水を飲んだり、多めの水で飲んだほうが、飲みやすくなります。とろみをつける添加剤や嚥下補助ゼリーなどもあります。

最近では、口の中ですぐに溶けて飲みやすい錠剤なども開発されているので、飲みにくい場合には医師・薬剤師に相談してみましょう。



## 🍴 別腹とは？

満腹でも目の前に好きな食べ物があると、食べたくなり、食べてしまう『別腹』。ご経験ありませんか。

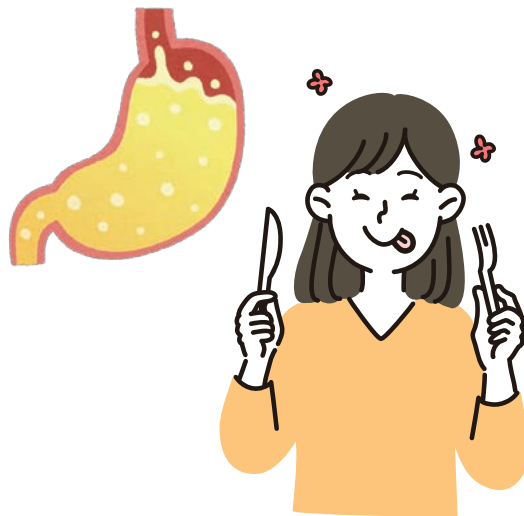
これは胃から分泌され視床下部に作用されるペプチドホルモンのグレリンの働きが関係しています。人は人類を絶やさないために飢餓状態を生き残ってきたため、少しでも多く食べようとする機能が備わっていると言われています。グレリンが放出されると、胃が動き出し(蠕動運動)、まだ残る胃の中の食物を腸へ移動させることを促します。そこにでき上がる空間、すなわち、『別腹』ができていきます。

また、アルコールを飲むとやけにお腹がすくのはどうしてでしょう。アルコールを飲むと肝臓がアルコールの分解を優先する為、肝臓のもう一つの機能である、血中の糖を調整する機能が低下する構図となり、血糖値が一時的に低下します。血糖値が低いと脳は空腹であると認識し、食を欲するようになるのです。

他にも食欲の増す要因はいろいろとありますが、身近なところお伝えしました。

美味しそうなものをみると『目が食べたくなる』と言う方がいらっしゃるぐらい、お食事の見た目、食べる環境は大切です。食欲に配慮したお食事の準備ができるよう、皆様のご指導をお願い申し上げます。

栄養科 管理栄養士 西田



## 薬のマメ知識



～ お薬手帳お持ちですか？ ～

複数の病院・医院にかかる場合、医師・薬剤師に見せることで「飲み合わせの悪い薬」や「薬の重複を避ける」ことができます。

そのためお薬手帳は、1人に1冊。各病院・薬局ごとではなくまとめることをお勧めします。

持ち歩くのが面倒な方は、スマートフォン用おくすり手帳アプリもありますのでぜひご活用ください。



# 室内でできる運動について

## 膝まわりの運動

今回は自宅でできる膝まわりの運動をご紹介します。  
膝に痛みがあると動くのが億劫になってしまうと思いますが、安静にしすぎるのは逆効果です。膝に限らず、関節は動かさないと委縮してしまい、ますます動かしにくくなります。  
そこで今回は自宅でできる膝まわりの運動を3つご紹介します。

### 太ももの運動（腸腰筋・大腿四頭筋）



- 1 仰向けになり、片方の足を90°に曲げます。
- 2 反対側の足は膝を伸ばした状態で、上に持ち上げます。
- 3 下ろす時はゆっくり行います。
- 4 反対側の足も同様に行います。

### 膝の運動（大腿四頭筋）



- 1 仰向けになり、伸ばした膝の下に枕を置きます。
- 2 枕に膝裏を当てたまま、踵をベッドから持ち上げます。
- 3 同時につま先を反るように入れます。
- 4 そのまま10秒間キープします。

### 膝の運動（ハムストリングス）



- 1 仰向けになり、曲げた膝の下で枕を挟みます。
- 2 踵をお尻に近づけるように、枕を潰して下さい。
- 3 5秒間キープした後にゆっくり力を抜きます。

リハビリテーション科 作業療法士 中村

# リハビリテーション科だより

## SP-800

今回は歩行のリハビリで使用するSP-800のご紹介をします。

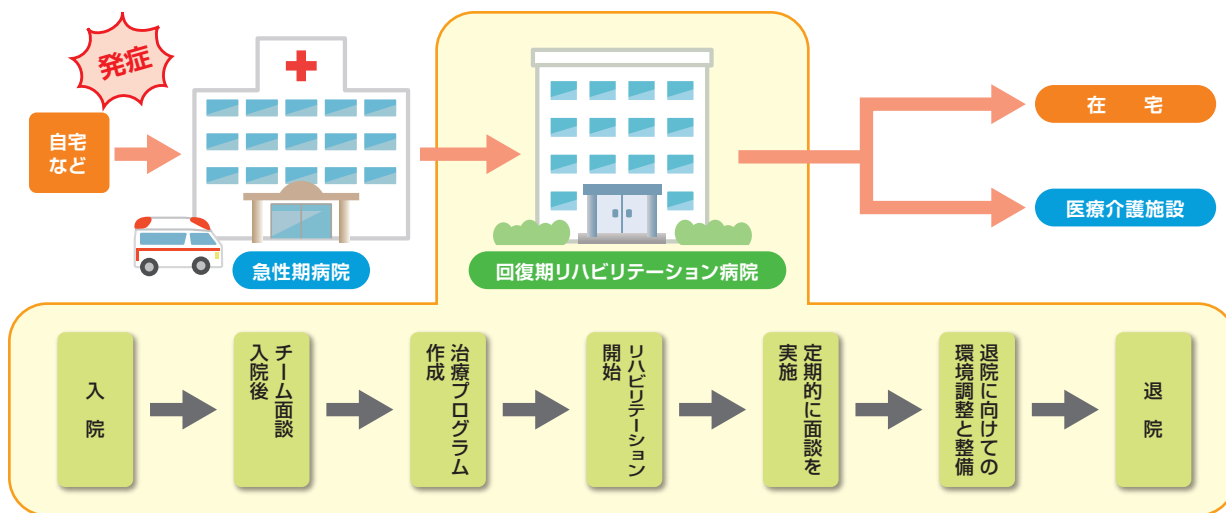
SP-800は体重を免荷することで安定した歩行訓練が行える機器になります。最大の特徴は車輪がついているため好きな場所で歩行訓練が行える点です。従来の免荷式の歩行訓練機器はトレッドミルと組み合わせるものが多く、決められた場所でのしか歩行訓練ができませんでしたがSP-800はリハビリテーション室だけでなく病棟でも歩行が可能です。

リハビリテーション科 作業療法士 中村



# 医療連携室だより

## 入院から退院までの流れ



当院では、患者さまが一日も早く快適な日常生活を送れるよう、医師、看護師、薬剤師、理学療法士（PT）、作業療法士（OT）、言語聴覚士（ST）、ケアワーカー、ソーシャルワーカーといった、各分野の専門家がチームとなり、医療・看護を行い、後遺症の回復や、日常動作の改善・向上をめざします。

患者さま一人ひとりに合わせた計画を立て、専任のスタッフによるリハビリを実施しています。

また入院中のリハビリだけでなく、退院後の生活を見据え、各種手続きや情報提供など、退院し社会や家庭に復帰できるようサポートを行っています。

## 医療連携室

医療連携室の受付時間 9:00~17:00 (月~金曜日)

入院相談 岡澤・三田・澤田・樋口  
病棟担当 黒木・香川・菊地・宮田・松澤  
横山・小又・石塚・中村

☎ 03-3779-8826 (直通)



カマチグループ  
つながるチカラ  
学校法人  
巨樹の会

未来の健康を  
守るのは、  
私だ。

看護学科  
SCHOOL OF NURSING  
理学療法学科  
REHABILITATION / PHYSICAL THERAPY  
作業療法学科  
REHABILITATION / OCCUPATIONAL THERAPY



健康な未来を  
令和健康科学大学  
REIWA HEALTH SCIENCES UNIVERSITY

〒811-0213 福岡市東区和白丘2丁目1番12号  
TEL 092-607-6701 (代表) FAX 092-607-6740  
HP: <https://www.rhs-u.ac.jp/>  
入試・広報専用 TEL 0800-888-0053



240床

2022年9月1日 宇都宮市東今泉へと新築移転し、第2宇都宮リハビリテーション病院から  
「新宇都宮リハビリテーション病院」  
として生まれ変わりました。

2022年 9月1日開院



一般社団法人 巨樹の会  
新宇都宮リハビリテーション病院

〒321-0941 栃木県宇都宮市東今泉2丁目5番31号  
電話番号: 028-666-4880 (病院代表)

四季だより  
ごたんだ  
冬号  
2023 VOL. 24  
令和5年 1月



- 五反田駅 (JR山手線、都営地下鉄浅草線、東急池上線) 徒歩8分
- 大崎駅 (JR山手線、埼京線、りんかい線) 徒歩12分
- 大崎広小路駅 (東急池上線) 徒歩3分

カマチグループ 一般社団法人 巨樹の会

五反田リハビリテーション病院

広報委員会  
〒141-0031  
東京都品川区西五反田8丁目8-20  
TEL 03-3779-8820  
FAX 03-3779-8823