

医療法人 新松田会 **愛宕病院**

# あたご

Atago

体と心を健康に。  
地域に元気を発信する広報誌。

## 〈特集〉リハビリテーション 最前線

発病から生活が安定するまで途切れのないリハビリテーションを

健康ワンポイント  
花粉症対策

各課・各部の紹介  
情報企画管理課 電算開発室

活動報告

愛 LOVE クッキング  
秋冬が旬! ごぼうで作る  
ヘルシー一品

あたごINFO

2016 冬号  
2月発行

ご自由にお取りください

# 愛宕病院では、発病から生活が安定するまで途切れのないリハビリテーションを提供しています。

リハビリテーション部の特長は急性期から回復期、維持期・訪問までの病期に応じて継ぎ目のないリハビリテーションを通して患者さまとしっかり寄り添うことです。

そして、機能回復の先に社会参加へと繋がるリハビリテーションを目指します。リハビリテーションは生活に必要な機能改善を図り、その人の役割に応じた社会参加を実現させてこそ、満足いく治療行為といえます。そのためにスタッフは、日頃から生涯学習に励み、患者さまに貢献できるよう努力を重ねています。脳腫瘍や脊椎外科などの全国でもトップレベルの治療に対応するため、リハビリテーション分野においてもハイレベルの治療を提供しています。



## 回復期 帰るためだけでなく生活していく能力!

回復期のリハビリテーションでは、科学的根拠(EBM)を参考にしながら日常生活動作獲得と関連付けて身体機能改善を図っています。また急性期で獲得された身体機能を日常生活活動に取り入れられるように練習を進め、安心・安全・快適にさせるように、生活期へつなげていきます。そのために、1ヵ月毎に機能目標および生活目標を設定して、達成状況と合わせて治療方針の修正を繰り返し、段階的な介入を行っています。

## 在宅期 家庭で安心した何気ない生活!

訪問リハビリテーションは退院後にご自宅等、実際に生活している場所において、個別の状況に応じたリハビリテーションを実施していく支援サービスです。食事・トイレ・入浴動作、趣味活動や外出の検討など日常生活動作の練習や、身体状況に合わせた住宅改修・福祉用具の提案など、利用者さまの生活に応じた支援を地域の関連機関と連携しながら行っています。



## 理学療法士(PT) / 作業療法士(OT) / 言語聴覚士(ST) 3つの分野のセラピストが連携してより効果的なリハビリテーションを提供します

PT

理学療法(PT)は運動療法を用いて、身体の機能を回復させる治療方法です。理学療法士は、病気やケガの回復を促し、社会や日常生活に戻るまでを支援する役割を担います。

OT

作業療法(OT)は、社会の中に適応する能力までに必要な「心身機能」「日常生活動作」「地域活動への参加、就労・就学」の3つを維持改善し、その人らしい生活の獲得を支援します。

ST

言語聴覚士(ST)は、脳卒中後の失語症、聴覚障害、ことばの発達の遅れ、声や発音の障害及び摂食・嚥下などの治療に当たります。

### 2016年2月現在の人員構成

- 理学療法士(PT) 37名
- 作業療法士(OT) 16名
- 言語聴覚士(ST) 5名

### 【リハビリテーション科スタッフの所有資格など】

- 日本理学療法士協会 認定理学療法士 管理・運営 1名・脳卒中 1名・呼吸 1名・徒手理学療法 1名
- 3学会合同呼吸療法認定士 5名
- 回復期セラピストマネージャー 1名
- がんのリハビリテーション研修 6名
- 認知神経リハビリテーション アドバンス修了 20名・マスター修了 9名

## リハビリテーション ワンポイント

### 運動器障害

#### 生活の仕方のチョットした工夫!

リハビリテーション部では、術後早期からリハビリテーションを行い、患者さまがより安全に、早く退院できるよう取り組んでいます。その他には、運動指導や生活指導(日常生活での腰痛の予防法、変形性関節症の生活の注意点、筋力トレーニングの方法、ストレッチの方法等)を実施し、痛みの緩和や関節の変形を予防していくように努めています。



腰痛がある場合、片足を踏み台等上げると楽になることがあります。

### 内部障害

#### 「おっこうな※」活動低下は能力低下の悪循環!

内部障害のリハビリテーションは心臓機能障害、腎臓機能障害、呼吸機能障害などの疾病により、長期の安静・臥床のために身体・精神活動の抑制を強いられ能力低下(廃用症候群)をもたらした患者さまに行っています。一度このような能力低下を起こすと更なる活動性の低下となり悪循環に陥りやすくなります。その悪循環に陥らないためにも、断ち切るためにも積極的に運動を行う必要があります。

※おっこうな…土佐弁で「面倒な」「大げさな」などの意味。ここでは前者。

### 嚥下障害

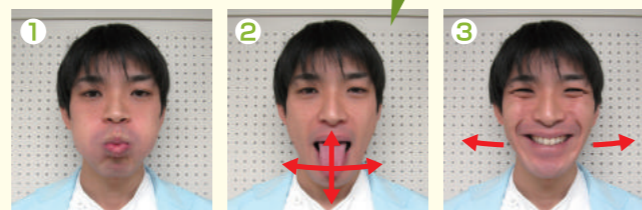
#### 嚥下リハビリテーション 50歳代からムセ予防をしましょう!

嚥下リハビリテーションは飲み込む能力が低下した患者さまに言語聴覚士が行っています。嚥下機能は50歳前後になると唾液の分泌の減少やのどの筋力の低下により、飲み込む力が少しずつ弱くなってきます。そのため、食べ物がのどに詰まったり、むせこんだりといった嚥下機能の低下は、中高年なら誰にでも起こりえます。日頃から飲み込みのためのトレーニングにより予防や改善ができるので、生活の中にも取り入れてみましょう。

### 口、舌のトレーニング

頬をおもいっきりふくらませたり、すぼませたりを繰り返します。舌を前後や左右へ大きく動かします。これらの動きは飲み込む際の筋肉運動をスムーズにさせることができます。

#### 簡単なトレーニング方法を一部紹介



1 頬に空気をため込み、ふくらませる。

2 舌を前後、左右に大きく動かす。

3 「にい〜」と口を横にひろげる。

### ニューロリハビリテーション

#### 様々な学問を応用した 2週間の集中リハ

神経科学をリハビリテーション医学に応用したニューロリハビリテーションという新しい治療方法が開拓されてきました。当院でも最新の知見を応用したニューロリハビリテーションに取り組んでいます。また、心理学や神経心理学など多彩な学問を応用した認知神経リハビリテーションも併用して取り組んでいます。運動麻痺の後遺症がある患者さまの2週間の集中リハビリを提供しています。治療成績においても良好な成績を得ています。

#### 大規模研究や海外論文の報告と近似した症例との比較では当院の方が良い成績を得ています。

※2週間の上肢機能評価の改善度

上肢評価	角田,2013	Smania,2012	愛宕病院
随意性の向上	4.1点	(MCID)1.2点	5.5点
課題達成の速さ	19秒	6.34秒	19.2秒

角田 亘, 安保雅博, 清水正人, 笹沼仁一, 岡本隆嗣, 原寛美, 木村知行, 武居光雄. 脳卒中後上肢麻痺に対する低強度反復性経頭蓋磁気刺激と集中的作業療法の併用療法—1,000人超の患者に対する治療経験— 脳卒中 2013

Smania N et al: Reduced-intensity modified constraint induced movement therapy versus conventional therapy for upper extremity rehabilitation after stroke: Amulticenter trial, Neuro Rehabil Neural Repair 2012

## リハビリテーション部の方針

### 臨床

リハビリテーション部門は、急性期から慢性期まで一貫したリハビリテーションを提供しています。また、新しい取り組みとして最新の認知理論や神経心理学に基づいた認知神経リハビリテーションを取り入れ、脳神経疾患から整形外科疾患まで幅広い患者さまへの治療に取り組んでいます。

### 教育

院内での他職種と合同の研修会や、部内でも業務に必要な技術・知識を習得するために各種研修を行っています。その他、定期的にセラピスト・社会人としての能力を向上していくために、「職業人としての適性」、「業務遂行能力」、「診療外業務遂行能力」などの項目からなる業務に関する評価チャートを使用し、自他で評価を行っています。

### 学術

臨床で培った知識・技能を積極的に各種学会に報告し、他医療機関と交流を図りレベルアップに努めています。その成果として各学会による受賞者は8名となり、特に高知県作業療法学会においては5年連続学会長賞を受賞する栄誉に輝きました。



高知県作業療法学会会長賞 受賞

#### 当院では多くのセラピストが学会で受賞しています

その他詳細はホームページでもご覧いただけます

愛宕病院 リハビリテーション

検索

## 健康ワンポイント

# 花粉症対策

高知大学医学部 耳鼻咽喉科 池永 弘之

## 今や日本の国民病、花粉症に対する知識を理解ししっかり対策を立てましょう。

まもなく花粉のシーズンが始まります。花粉症の人にとっては憂鬱な季節と思います。今年の花粉飛散について考えましょう。まず花粉の飛散量は前年度の夏の気候が影響します。日照時間が長い、高温、雨が少なくといった状況がそろると、花粉が多く作られ飛散量が増加します。今年は、昨シーズンより飛散量が多くなりそうなので注意が必要と言われています。飛散が始まるのは、四国地方では例年通り2月の下旬から影響が出始めそうです。昨年南国市では1582個/cm<sup>3</sup>に対して今年6000個の花粉の飛散が予測されています。スギ花粉は4月くらいで飛散は終わりますが、ひのき花粉症の方は5月中旬までつらい症状に悩まされます。

花粉症に悩む人がどれくらいいるのか調べてみると、2008年の調査で花粉症の人は29.8%で10年前に比べると約10ポイントの増加です。その中の27%がスギ花粉症といわれています。最近では子供の花粉症も増加しているといわれています。子供の場合はスギ花粉だけではなくダニやほこりといったハウスダストによるアレルギー反応も多く、その場合は生活環境の見直しも必要といわれています。

花粉症の治療には様々なものがあります。まずはアレルギー反応を起こす抗原の除去と回避が重要です。ハウスダストやダニによるアレルギーには掃除や寝具の洗濯によるアレルゲンの除去が大切です。掃除とともに除湿機を用いて室内の湿度を上げないこともダニの減量に効果的といわれています。

### 薬物療法

花粉症をはじめとするアレルギー性鼻炎の治療にはまず内服薬や鼻噴霧薬が用いられます。以前では内服薬の副作用として眠気や集中力の低下が問題となっていました。最近では眠気の少ない第2世代の抗ヒスタミン薬が普及しました。鼻閉、鼻汁やくしゃみに効果があり、小児へも安心して使用できるようになりました。また、鼻内だけに効く鼻噴霧薬と併用することもあります。

### 手術療法

内服薬や点鼻薬でも満足のいく効果が得られない場合、手術による治療もあります。腫脹した鼻粘膜を切除したり鼻汁分泌を司る神経を切断するものなどです。

### アレルゲン免疫療法

これはアレルギー体質そのものを改善する効果があります。以前はアレルギー物質そのものを皮下に注射することにより、アレルゲンに対して免疫を獲得していくという方法が一般的でした。最近では“舌下免疫療法”が保険適用になっています。原理は皮下注射と同じですが、患者さまにとって痛みや通院の負担が軽減するというメリットがあります。しかしアレルギー体質が変わるまでに長い期間(3~5年)が必要なこととアナフィラキシー反応など重篤な副作用が出現することも専門医による治療が重要です。

以上のように花粉症といってもその治療法は様々でありその人にあった治療を選択することが重要と思われます。まずはお気軽に専門医へご相談ください。

しっかり対策  
つらい季節を  
乗り切ろう!



花粉症治療  
ワンポイント

## 各課・各部の紹介

# 情報企画管理課 電算開発室

## より確実に迅速な診療をサポートするために進む電子カルテ化

耳慣れない言葉だと思います。パソコンに関する様々な情報を取り扱い、運用に関する企画立案を行ったり、機器やソフト等を管理する部署です。当院では電子カルテの導入を行い、平成27年10月より運用を開始しましたが、およそ1年がかりでメーカーの選定から運用の検討、導入台数の算出、院内ネットワークの構築等、電子カルテ導入に関わる様々な業務を行ってきました。導入後も各部署からの問い合わせ対応や機器の故障対応、操作に関することやシステムの設定を行い、メーカーと直接やり取りを行うのも当部署の業務です。

## 電子カルテとは?

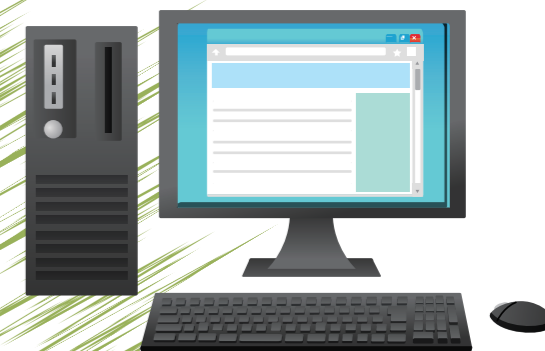
紙カルテを廃止し、患者さまの診療に関わる受付から治療内容、検査、投薬、会計処理に至るまでの全てをパソコンで管理し、院内すべての部署からリアルタイムでカルテの参照、依頼、記載が可能になっています。基幹となるサーバーには大量のデータが常に更新され、保存されており、システムの中核とも言える重要な部分のため、温度管理や電源管理、データのバックアップ等人間の補助が必要です。

検査や投薬といった診療に必要な各部署へのオーダー伝達も、伝票を記載して紙を回すといった時間のロスを削減し、診察室で入力したオーダーは各部署に自動的に送信され、患者さまをお待たせする時間が軽減します。もちろん検査結果に関しても完了次第診察室にデータが送信されるため、医師からもすべての患者さまの進捗状況を常に把握しながら診療を行えるメリットがあります。

しかし電子カルテも万能ではありません。人間の命令があって初めて正しい答えを返してくれる、言わば辞書のようなものですので、あくまでも病院職員のサポートとして診療の手助けをしてくれる、そういったツールです。

全国の多くの病院に電子カルテは導入されていますが、メーカーも数社存在し、あらゆる病院の診療に役立つよう進化し続けていますが、やはり個々の運用に全て対応するのは非常に困難なため、完璧な電子カルテというものなかなか完成しません。そういったニーズに応えるべく、当部署の今後の方針は「現在の電子カルテに無い新たな機能としてのツールを作成することで病院の求める理想的な運用の形を創る」です。

職員一同、より良い病院づくりを目指し研鑽してまいりますので、今後とも愛宕病院をよろしく願います。



電子カルテの導入によりリアルタイムでの情報共有が病院全体で可能に! 患者さまの待ち時間の軽減や、より良質な医療サービスの提供を目指しています。

# 活動報告

第2回  
循環器内科市民公開セミナー  
2016.1.30開催



前田医師のお住まいのある品川には龍馬会があり、龍馬像も設置されていて、高知にはご縁を感じていらっしゃるそうです。



前田 真吾 医師  
プロフィール

2001年 富山医科薬科大学(現 富山大学)医学部医学科卒業  
2012年 東京医科歯科大学大学院循環制御学卒業  
2015年10月～ 東京医科歯科大学医学部附属病院 循環器内科 特任助教

## 徐脈性不整脈とペースメーカー治療について

循環器内科非常勤の前田真吾医師を講師に市民公開セミナーが開催されました。

不整脈の症状やその治療法について、広く市民の皆さまに知ってほしいという前田医師の提案で開催された公開セミナーは今回で2回目。今回のテーマは「徐脈性不整脈とペースメーカー治療」。めまいなど、いろいろな症状やその治療について詳しくお話しくださいました。

今回も多くの市民の皆さまにお越しいただき、有意義なお話を聞くことができました。実際に自分の脈を取ったり、ペースメーカーなどのデバイスを手にとってみたり、皆さま熱心に聴講されました。セミナー終了後には個別相談も行われ、いろいろな心配事を抱えた方が次々と相談をされていました。

## 不整脈外来診療日

毎月 第4土曜日 午前(9:00～12:30)

担当医師：循環器内科非常勤 前田 真吾

## 愛 LOVE クッキング

### 秋冬が旬! ごぼうで作るヘルシー一品

栄養科 管理栄養士 塩田 真琴

1人分  
130kcal  
塩分1.6g



## ヘルシーごぼうサラダ

食物繊維で健康な体づくり

### 材料と作り方(4人分)

- ごぼう 160g
- きゅうり 60g
- にんじん 60g
- コーン缶詰 40g
- マヨネーズ 大さじ2
- 砂糖 大さじ2
- しょうゆ 大さじ2
- すりごま 大さじ2
- 酢 小さじ1
- 塩こしょう 少々

- ①.ごぼうはささがきまたは千切りにし、水にさらしておく。にんじんも同じように千切りにする。
- ②.ごぼうとにんじんは鍋に入れて水を加えて、火にかける。沸騰して約1分間ゆで、ザルにあげて水気をしっかりきる。
- ③.きゅうりも千切りにし、軽く塩もみする。
- ④.ボウルに調味料を混ぜ合わせ、①と②、コーンを加えて和える。冷蔵庫で冷やすと出来上がり。

### ごぼう

セルロースやイヌリンという食物繊維が含まれています。セルロースは腸内の善玉菌を増やす働きがあるため腸内環境を整えてくれます。イヌリンにはナトリウムを排泄する働きがあるため高血圧予防の効果があります。

ごぼうの香り成分は皮に多く集まっているのでむかずに土を洗い流して食べましょう。



塩田 真琴

## 医療法人新松田会グループの紹介

医療法人新松田会 愛宕病院では、24時間体制の救急医療からリハビリテーションや療養、介護まで一貫した医療体制を整えており、シームレスケア(つなぎ目のないケア)を実践しております。また在宅部門にも力を注いでおり、訪問看護などのサービスを行う在宅ケアセンターあたごを同法人内に併設しております。

### 医療法人 新松田会グループ

#### 愛宕病院

#### 愛宕病院分院

#### 在宅ケアセンター あたご

- ・訪問看護ステーションあたご
- ・ホームヘルパーステーションあたご
- ・ケアマネージャーステーションあたご
- ・療養通所ケアセンターあたご

### 医療法人 新松田会

#### 高知 医療学院

#### 愛宕病院



#### 愛宕病院分院

海が見える長期療養型施設。静かな環境でゆっくりと療養に専念できる体制を整えています。



#### 在宅ケア センターあたご

住み慣れた地域で自分らしく過ごせるように専門職がお手伝いいたします。



#### 高知医療学院

本学院は理学療法士の養成をめざして、昭和53年4月に全国で13番目のPT養成校として設立されました。



## 愛宕病院 第21回 健康教室開催のご案内

愛宕病院では、健康づくりの一環として健康教室を開催しています。皆さまの疾患予防や健康に役立てていただけるようなお話です。参加費は無料、事前申し込みは不要です。どなたでもお気軽にご参加ください。

### テーマ： 「ロコモ」を知ろう!

講師：整形外科医師 福田 剛一  
理学療法士 榎本 晃久  
管理栄養士 田中 直美  
整形外科病棟 看護師

運動器症候群(ロコモティブシンドローム=略称:ロコモ)について、各分野からお話します。運動や食生活のこと、いろいろな注意点や予防法を学びましょう!

日時:2016年3月19日(土)  
14:00~15:30ごろ

場所:愛宕病院北館1階リハビリテーション室

事前申し込み不要・参加費無料です

【お問い合わせ】愛宕病院 広報担当 伊東  
TEL(代表) 088-823-3301



## 高知市にお住まいの方は 大腸がん検診が無料で 受けられます

ご存知  
ですか?

- 高知市大腸がん検診を受ける事ができる方
- 高知市に住所がある方 ●40歳以上の方
  - 職場等で大腸がん検診を受けていない方
  - 今年度初めて高知市大腸がん検診を受ける方



上記に関するお問い合わせはこちらまで

TEL(代表) 088-823-3301

## 外来診療時間 一覧表

診療科	午前(月~土)	午後(月~金)
内科	9:00~12:00	13:30~17:00
外科	9:00~12:00	14:00~17:00
整形外科	9:00~12:00	
脳神経外科	9:00~12:00	13:30~17:00
婦人科	9:00~11:30	16:00~16:30
リハビリテーション科	9:00~12:00	(水曜日休診)
眼科	9:00~12:00	13:30~17:00
心療内科・精神科	9:00~12:00	13:30~17:00
泌尿器科	9:00~11:30 (火曜日のみ)	14:00~16:00 (火曜日のみ)
耳鼻咽喉科	9:00~11:30 (月・土)	14:00~17:00 (水・木)
ER蘇生センター	24時間対応	
脳神経センター	24時間対応	

※各科診療日については、あらかじめお電話にて確認の上ご来院ください。  
※愛宕病院ホームページにも掲載されています。ご覧ください。

## 休診日:日曜日・祝日

※但し、急患は休診日・深夜も24時間診療します



## 編集後記

この冬は寒暖差に翻弄された気がします。そんな冬ももうすぐ終わろうとしていて、高知城では梅の花が咲き誇っています。表紙の写真はほころび始めたころに撮ったもので、満開の華やかさとはまた違った趣を感じます。今号にもありますが、花粉症の皆さまにはつらい季節となつてまいりました。かく言う私もその一人…。しっかり対策をして乗り切りましょう!



在宅ケアセンター  
あたご  
訪問看護ステーション  
ケアマネジャーステーション  
ホームヘルプステーション  
療養通所ケアセンター

受付は南館玄関を  
入って左

