



さんぽみち

2016年11月1日

第69号

■発行者
兵庫県立リハビリテーション中央病院
〒651-2181
神戸市西区曙町1070
TEL (078)927-2727
FAX (078)925-9203
<http://www.hwc.or.jp/hospital>



脳卒中後遺症をお持ちの方へ

手足の突っ張りを減らし
リハビリテーションの効果を高める治療の紹介です。



脳卒中では手足の麻痺や言葉の不自由さ食べ物や飲み込みにくいなど様々な障害が出現します。速やかに回復されてほとんど元に戻る方もおられますが、回復が思わしくない方もいらっしゃいます。直接的な脳の損傷による麻痺がその原因の一つですが、加えて手足の突っ張り、「痙縮(けいしゅく)」も動きを悪くさせる原因となっています。「痙縮」の定義は専門的には少し難しいのですが、わかりやすく言えば、ゆっくりなら肘や手首の関節を曲げたり伸ばしたりすることができるのに、急いでキュンと伸ばそうとすると筋肉の過度の緊張のためになかなか伸びない曲がらないという症状です。痙縮が強い場合は他人がかなりの力を加えないと関節を動かさないくらいに筋肉が硬くなってしまう方もおられます。一般的にどの関節も、一日一回以上動く範囲全体を動かしておけば、固まってしまうことは防げると言われています。そのため入院中にはリハビリの先生からしっかりと関節可動域の訓練を受けられますから、特に不自由は感じないかもしれません。しかしそれでも徐々に筋肉の突っ張りが出てきます。自宅に帰った後、「痙縮」のために自分で動かすことが少しずつ困難になって、気づいたら関節が曲がって固まってしまう、装具が合わなくなっていたり、肩の痛みで夜中に起きてしまったり、衣服の脱ぎ着が困難になったり、歩いているとどンドン肘が曲がってきたり、階段が降りにくくなったり…。そのような症状が生活の質を悪くします。

これら脳卒中の後遺症としての腕や脚の突っ張りに対しては、飲み薬や緊張の強い筋肉の膜や腱を切ったり伸ばしたりする手術や神経の切断が行われてきました。飲み薬は、全身に作用するため正常な筋肉の力も落としますし、筋肉や神経の手術はいったんしてしまうと元に戻せないため、なかなか踏み切ることのできない患者さんもいらっしゃいました。皆さん困っていたのです。ところが2010年10月、目的の筋肉に注射をすることで、「痙縮」すなわち筋緊張を落とすことができる薬が「脳卒中の後遺症としての手足の痙縮」に保険診療として認められました。これまでどうしてもコントロールできなかった「痙縮」をコントロールすることができるかもしれない治療です。その薬が、ボツリヌス毒素です。ボツリヌス「菌」といえば、「熊本の郷土料理の辛子蓮根のパック詰めで食中毒」という事件を覚えておられる方がおられるかもしれません。「痙縮」の治療には、ボツリヌス「菌」を注射するのではなく、精製した「毒素」をごくごく少量用います。感染する可能性はありません。この毒素は、神経と筋肉のつなぎ目の伝達を弱める作用があります。その作用を使って、突っ張りを落としたい筋肉だけに細い針でほんのわずかの量を注射するだけの治療です。効果は2～3日で現れます。そして通常3～4ヶ月間は効果が持続し徐々に元の緊張に戻ってきます。なんだ、元に戻ってしまうのかと思われる方もいらっしゃるでしょう。しかし今まで動かせなかった関節が動くようになったのですから、その間にリハビリテーションをやり直すことができます。突っ張りのために眠れなかった方は眠れるようになったり、歩く時に腕が振れるようになったり、歩くための装具がもっと軽いものに変更できたり、要らなくなることもあります。さらに脳は「痙縮」があることが前提の体のイメージを変化させ、注射をした部分だけの変化だけでない良い変化を生むこともあります。治療によって「痙縮」のためにできなかった、諦めていたかもしれない麻痺に対する本当のリハビリテーションが可能となり、「痙縮」に負けない力をつけていきます。当院では、この脳卒中後遺症による「痙縮」を持つ方に対して、ボツリヌス治療を行っています。一番大切なことは、治療によって何ができるようになるのかをきちんと決めて行うことだと言われています。

リハビリテーション科 大串 幹





世は深刻な看護師不足

当院も例外ではありません

当院での看護師獲得のための取り組みをご紹介します

看護部



看護学生を対象に 就職説明会・学校訪問

看護学生はどんな病院に就職するか、卒業する1年も前から調べており、3月頃、そのための就職説明会が開かれます。看護部長室も参加し、当院の看護を熱く熱く語り、その語りにひかれ就職を考えてくれる学生もたくさんいます。

さらに、5月から手作りの紹介ファイルを持って、卒業生と一緒に学校訪問をし、病院の良さを売り込んだりもしています。



高校生を対象に ふれあい看護体験

看護師をめざしたいなあと思っていてる高校生を対象に夏休みに看護の体験してもらっています。

血圧測定や車いすを押すことなどを体験し、帰る時には「看護師になります！」と言ってくださる生徒さんがほとんどです。

他にも県立高校の授業の一環として職場訪問を受け入れ、病棟で患者さんとふれあい、医療関係者になりたい思いを後押ししています。



血圧、上手に測れるかな

看護大学、看護学校からの実習も受け入れており、実習した時の指導者さんみたいになりたい！とか、こんなに楽しそうな職場で働きたい！と就職につながることも多くあります。このように、県立リハビリテーション中央病院の良さを知ってもらい、就職に結びつくように日々、頑張っています。

就職してからは・・・

優しい先輩に見守られて
日々の看護を覚えて
いきます



1年を通しての
新人研修



就職したら、一緒にリハ看護を実践する仲間として、1年を通して新人研修をしたり、職場で相談に乗るなどして大切に育てています。

今年もたくさんの新卒看護師が入職し、一生懸命育とうとしています。どうぞ、温かい目でご支援、よろしくお願い致します。



ホームページも見てくださいね！

医療福祉相談室 よくあるご質問 パート1

Q.介護保険を利用したいのですがどうすればいいですか？

A.介護保険は65歳以上の方が対象となります(40～64歳の方でも特定の病気により介護が必要と認定されれば対象となります)。介護保険サービスを利用するためには、まず申請を行い「介護や支援が必要である」との認定を受ける必要があります。申請については市役所、区役所等の介護保険に関する部門で行うことができます。また、地域包括支援センター(神戸市は「あんしんすこやかセンター」)、居宅介護支援事業所(神戸市は「えがいの窓口」)等の事業所でも申請の代行業を依頼することができます。

要支援以上の認定を受けることができれば

- ①福祉用具のレンタル、購入、住宅改修
 - ②自宅での生活をサポートするサービス(ヘルパー、デイサービス、訪問リハビリ等)
 - ③介護保険施設での入所サービス
- を利用することができます。

(注:介護度によって受けることのできるサービス量、利用金額は変動します、また介護度によって利用できないサービスがあります)

医療福祉相談室では
この他にも様々な相談に応じています。

相談時間:月～金(祝日除く)9:00～12:00、12:45～17:00

お気軽に
ご相談ください。



県民公開講座開催



10月2日(日)明石市の子午線ホールで「腰痛」をテーマにした県民公開講座を開催しました。

医師、看護師、理学療法士、管理栄養士が、それぞれの立場からの講演を行い、最後は質疑応答を行いました。

当日は200名もの参加者があり、大変参考になったと好評をいただき、大盛況の講演会となりました。

腰痛が痛い! こんな時、どうしたらいいの?

兵庫県立リハビリテーション中央病院県民公開講座

腰痛

参加費 無料

事前登録制

ざっくり腰のような突発的な腰痛や慢性的な腰痛まで多くの人を悩ます腰痛!

原因・症状・治療法・予防・改善まで、医師・看護師・理学療法士・管理栄養士がわかりやすく解説します!

日 時 平成28年10月2日(日) 午後2時～4時30分(開場 午後1時30分)

場 所 明石市子午線ホール(アスピア館6階9号)

講 題 腰痛が痛い! こんな時、どうしたらいいの? ～医師・看護師・理学療法士・管理栄養士の連携講演～

病院に行ったほうがいいの? 問診・診断のポイント 井口 昭弘

腰が痛いつて... どんな病気なの? 矢野 昭利

骨が歪んでる...!? 骨粗鬆症と圧迫骨折 山本 浩隆

どんなことに注意したらいいの? 腰痛を予防する日常生活のポイント! 高瀬 道子

腰痛にストレッチは効果的? 手軽に腰痛を予防、軽減! 佐藤 典子

体重管理ってどうしたらいいの? 望ましい食生活とは... 佐藤 典子

長久 麻依子

【協】 兵庫県社会福祉事業団 兵庫県立リハビリテーション中央病院

【後援】 兵庫県リハビリテーション協議会、(一社)兵庫県医師会、(一社)神戸市医師会、(一社)明石市医師会、兵庫県整形外科医会、兵庫県理学療法士会、(公社)兵庫県看護協会、(一社)兵庫県看護協会、(一社)兵庫県理学療法士会、(一社)日本作業療法士協会、(一社)兵庫県作業療法士会、(一社)兵庫県理学療法士会、(一社)神戸市ケアマネジャー連合会 後援

生活習慣病を学ぼう会のご案内

場 所 福祉のまちづくり研究所 2 階セミナー室

時 間 14:00～15:30

◆平成28年度 第Ⅲ期

開催日	テーマ	講師
1回目 平成28年 11月2日(水)	糖尿病・導入編 糖尿病はどんな病気？ 治療はなぜ必要？ 検査について	内科医師 検査部
2回目 平成28年 11月16日(水)	糖尿病・治療編- 合併症について 食事療法の基礎知識※	内科医師 栄養指導室
3回目 平成28年 11月30日(水)	糖尿病・治療編- 運動療法 正しい薬の飲み方	リハビリ療法部 薬剤部
4回目 平成28年 12月7日(水)	糖尿病・応用編- 食事療法※ 日常生活のケア	栄養指導室 看護部

◆平成28年度 第Ⅳ期

開催日	テーマ	講師
1回目 平成29年 1月18日(水)	糖尿病・導入編 糖尿病はどんな病気？ 治療はなぜ必要？ 検査について	内科医師 検査部
2回目 平成29年 2月1日(水)	糖尿病・治療編- 合併症について 食事療法の基礎知識※	内科医師 栄養指導室
3回目 平成29年 2月15日(水)	糖尿病・治療編- 運動療法 正しい薬の飲み方	リハビリ療法部 薬剤部
4回目 平成29年 3月1日(水)	糖尿病・応用編- 食事療法※ 日常生活のケア	栄養指導室 看護部

・場所、日時、内容が変更する場合があります。

・※印のテーマは集団栄養食指導料が発生します。(原則入院患者さん対象)

リウマチ教室のご案内

場 所 本館 4 階談話室

開催日	テーマ	講師
平成28年11月10日(木) 11:15～12:00	運動と日常生活の工夫について	理学療法士 作業療法士

・場所、日時、内容が変更する場合があります。

外来診療一部変更のお知らせ

平成28年 9 月 1 日から下記変更しておりますので、ご留意下さい。

小児整形 金澤 慎一郎医師 第1・3火曜日⇒第1火曜日のみとなりました

ロビーコンサートの予定

◆ピアノ

日時 平成28年11月25日(金) 13:30～14:30

出演 松田 章様

曲名 もみじ(オープニング)、オーマイダーリングクレメンティン、鉄道員、もののけ姫、
ジェルソミーナ、午後の旅立ち、鳥になって、太陽がいっぱい、エデンの東、ケ・セラ・セラ、
禁じられた遊び、里の秋(エンディング)

◆ハンドベル

日時 平成28年12月15日(木) 13:30～14:30

出演 グローリーリンガーズ(あけぼの会主催)

内容 ハンドベル



写真はカニおすすめコースです
(カニすきのみ2人前、その他は1人前です)

いよいよ、11月6日松葉ガニ解禁！ 浜坂温泉保養荘



カニおすすめコース

平日1泊2食 1室2名様利用 大人お一人様(障がい者手帳をお持ちの方)

＜お品書き＞

カニすき・カニ刺し・カニ味噌
焼きガニ・カニ天麩羅・カニ雑炊・フルーツ

13,350円(税込)

館内バリアフリーで安心のお宿

☎(0796)82-3645

〒669-6702 兵庫県美方郡新温泉町浜坂775

<http://www.hamasaka-ni.com/>