



kisei-kai

は 初・ト・ネ・ヒ・ト・

初台リハビリテーション病院

URL <http://www.hatsudai-reha.or.jp>2008
spring

春季号

編集・発行／医療法人 輝生会 初台リハビリテーション病院 〒151-0071 東京都板橋区本町3-53-3 TEL03-5365-8500

平成20年4月1日(通巻第12号)

船橋市立リハビリテーション病院が4月21日(月)開院

かねてより準備を進めてまいりました船橋市立リハビリテーション病院が、いよいよ4月21日に開院を迎えることになりました。全国の自治体病院で経営難が問題になっている中、病院名には船橋市立と入っていますが、実際には土地と建物を市が用意して、管理運営は民間業者に委託する手法、いわゆる公設民営の病院として設立されました。そして私たち医療法人社団輝生会が公募と厳正な審査の過程を経てその指定管理者に選定されました。初台リハビリテーション病院において実践してきた輝生会の基本理念と運営方針が高く評価された結果と思われます。病院は船橋市のほぼ中央に位置しており、船橋駅からはバスで10分程度とアクセスとしてはやや不便な立地条件ですが、三次救命救急センターを有する地域有数の急性期病院である船橋市立医療センターに隣接しています。また当院の対象となる地域としては、船橋市内を中心に習志野、八千代、鎌ヶ谷、市川、浦安を含む東葛南部医療圏を想定しています。総病床数は200床で、開院時は1病棟34床からスタート、3年間かけて段階的に増床していく予定です。



船橋リハ病院から提供するリハ医療サービスは基本的には初台リハビリテーション病院と同様で、回復期リハビリテーションに特化した入院と、外来、訪問リハとなります。将来的には通所リハの設置を予定しており、初台リハビリテーション病院以上に地域に根ざしたサービスの提供を考えています。施設面では、公設の病院らしく敷地にゆとりがあり、建物周囲には植樹が行われ遊歩道も整備されています。また病院の建物自体も公設ならではのデラックスなつくりとなっており、広大な訓練室は一見の価値があると思われます。船橋近辺にお出かけの際には、ぜひ当院にもお立ち寄りください。

船橋市立リハビリテーション病院 院長 梅津博道

◎陽当たりのよい東側遊歩道



◎ご来院の方々をお迎えする総合受付

春季号
ラインナップ1~2ページ
船橋市立リハビリテーション病院、開院のお知らせ2ページ
骨粗しょう症について／薬剤添付メール3ページ
鍼灸の重要性4ページ
医療部紹介／オススメの一冊

骨粗鬆症(こつそしょうしょう)とは

骨粗鬆症とは、長年の生活習慣などにより骨の量が減ってスカスカになり、骨折をおこしやすくなっている状態、もしくは骨折をおこしてしまった状態のことをいいます。私たちの骨は18歳ごろをピークに、年をとることに少しずつ減っていきますから、骨量の減少それ自体は生理的現象ともいえます。

そこで、骨量が2~3割も減り、骨の構造が弱くなって、その結果として骨折を起こしやすくなっている状態ではじめて骨粗鬆症という病名がつくのです。骨量の減少は、おもに骨の中のカルシウムの減少でもたらされるものです。

寝たきりの原因の第1位が脳卒中、第2位が老衰、第3位が骨粗鬆症による骨折であることから、高齢化社会が抱える問題の一つとなっています。

では骨粗鬆症を予防するには、どうすれば良いのでしょうか。大切なのは骨を強くするための三原則：食事・運動・日光浴です。

【食事】

日本人の食事で唯一不足しているのがカルシウムです。そこで、まず第一にカルシウムを多くとるように心がけましょう。カルシウムは乳製品（低脂肪のもの）や大豆製品、小魚、緑黄野菜、海草などに多く含まれています。カルシウムは吸収されにくい栄養素ですが、良質のたんぱく質やビタミンDを多く含む食品といっしょにすると、吸収がよくなります。カルシウムは1日600ミリグラム、できれば800ミリグラム摂取したいものです。



お薬の飲み方について★(骨粗鬆症治療薬:ビスホスホネート製剤)

骨粗鬆症の治療薬でビスホスホネート製剤というお薬があります。このお薬の注意として「朝起きたときにコップ1杯の水(180mL)、または白湯で飲みましょう。飲んだ後は少なくとも30分は横にならずに、水以外の飲食や他のお薬はとらないようにしましょう。」と書かれています。なぜこのような飲み方をするのでしょうか。

①なぜ朝起きたときに飲むの？

このお薬は食べ物や他のお薬と一緒に飲むと吸収が落ちてしまいます。そのため胃に何も入っていない起床時に服用するのが最も効果的といわれています。

【運動】

骨には荷重がかかっていることが必要です。適度な運動で骨が刺激されると、体内に入ったカルシウムが有効に使われ、骨量が増えることがわかっています。

骨を強くするための運動は、重量挙げのような負荷の大きい運動ほど有効ですが、ふつうは散歩やゲートボールなどの趣味の範囲でじゅうぶんです。また家事で毎日こまごまと動くことでも骨を強くできます。

大切なことは、毎日楽しみながら続けることです。30分程度の散歩を続けることによって、骨といっしょに身体を支えている筋肉も強くなり、身のこなしもよくなりますから、転倒による骨折の防止もできます。

【日光浴】

カルシウムの吸収に欠かせないビタミンDは、人間の皮膚が日光の紫外線を浴びることでつくられます。ですから日光浴は骨粗鬆症の予防にとって大切です。

もっとも赤く日焼けするほど浴びる必要はありません。散歩したときに、自然に日に当たる程度で十分です。

骨粗鬆症(こつそしょうしょう)について、財団法人骨粗鬆症財団ホームページより抜粋しました。

もっとくわしく知りたい方は財団法人骨粗鬆症財団ホームページ

<http://www.jpof.or.jp/> でご確認ください。

放射線科 宇田川 功実

②なぜコップ1杯の水で飲むの？

このお薬は食道などに刺激を与える可能性があります。そのためコップ1杯のお水で一気に飲み、胃まで届けるようにします。水以外の飲み物では吸収が落ちる可能性がありますので、水で飲んでください。

③なぜ飲んだあと30分は横になれないの？

お薬を飲んだあとすぐに横になってしまふとお薬が食道に残りやすくなるからです。

お薬の飲み方に気をつけて、正しく服用してください。詳しくは医師・薬剤師にお尋ねください。

薬剤科 川村 哲美

継続するには・・・ 看護師の立場から

患者さまとしての立場、ご家族としての立場、医療者としての立場などと、それぞれに関係なく人として一つの事を継続していくことは大変なことです。

入院中から、そして退院後に、何を継続していかなければならぬのでしょうか。その一つとして、「できることは自分でする（患者さまの立場）」「自分でしてもらう（ご家族の立場）」と考えています。言葉だけでは簡単で単純のように聞こえてしまいますが、これを退院後まで継続していくことは大変なことだと思っています。

例えば、着替えの準備です。着替えは入院中に習得して、病室のタンスから自分で着替えの準備ができるようになりましたとします。しかし、自宅に帰ったら衣類の準備は家族の方がしていませんか。特に男性は…。せっかく、入院中に積み重ねてきたことをしないことになります。衣類を準備する環境が危険のない状況であれば、ぜひ自分で準備することが大切です。たかが準備ですが、されど準備です。少しのことですが、実践して継続することが重要だと看護師の立場で思うことで、回復した身体能力を維持していくためでもあります。

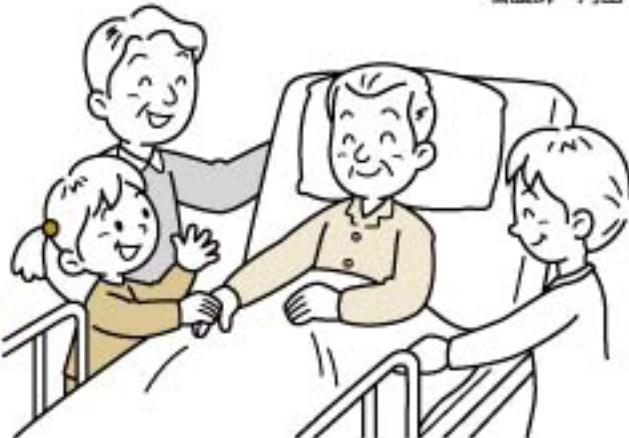
退院してから継続していくことが難しいことの一つに、日中の離床があるかと思います。入院中は、スタッフから「日中は起きていましょう」と何回も聞かされたかもしれません。体力回復の目的もありますが、病前の生活リズムに少しでも戻って頂きたいとの考えもあります。病前は、日中からゴロゴロしていましたか？自宅に帰られても、日中に離床する習慣を継続して頂きたいと思います。それには、起きる目的などがないと辛いかもしれません。ご家族の協力を得て一緒に考えながら、布団から出てください。

もちろん、年齢に応じて、休憩の時間は大切です。

簡単に、継続していくことについて書いてきましたが色々あります。退院後、誘惑の多い中での食事の管理、禁煙、断酒なども継続です。

1人でやっていくことは大変なので、周囲の協力を得て頑張ってください。

看護師 角田 公啓



回復した身体を
退院後も維持することが
大切です！



各部署紹介

第10回

診療部 薬剤科



今回は診療部薬剤科の紹介をさせていただきます。

私たち薬剤師は患者さまの薬物治療を支える医療スタッフの一員です。医薬品の安全性と有効性を正しく理解、評価して、患者さまの治療に対し、的確な情報を提供することを行っています。

薬剤師の仕事には、薬の調剤、服薬指導、注射調剤、高カロリー輸液の調製、医薬品情報の収集と提供などがあります。薬の調剤は、医師の処方箋によって指示された薬を、間違えなく患者さまにお渡しするものです。その際、薬に間違いがないか、飲用量は正しいか、アレルギーのある薬はないか、飲み合わせは大丈夫かな

どを調べてから調剤を行っています。薬を朝、昼、夕といった飲むタイミングごとに薬ケースにセットし、患者さまが正しく薬を内服できるように努めています。

また、患者さまに薬のことを理解し、正しく服用していただくために、患者さまと薬剤師が直接お話をし、薬の飲み方や効果、副作用・相互作用について説明しております。患者さまの薬に対する心配や副作用・相互作用に対する不安、薬が飲みにくい、薬の袋があけにくいなど、いろいろなお話を伺います。

そして医師・看護師をはじめ、ほかの医療スタッフと相談し、その患者さまに応じた調剤、薬剤の使用を心掛け、医療の質の向上に努めています。

薬剤科長 井上 健



オススメの
この一冊



「あせらず あきらめず 地域リハビリテーション」

長谷川 幹著 岩波アクティブ新書(2002年)

世田谷区桜新町に桜新町リハビリテーションクリニックというリハビリテーション専門の小さなクリニックがあります。本書はそこで診療にあたるリハビリテーション医の長年の体験や、障害者が主体性を再び獲得して、樂しみのある生活をしていくための地域リハビリテーションの重要性を説いた一冊です。

本書の構成は、地域リハビリテーションの思想にはじまり、リハビリテーションが関わる主な疾患、地域で障害者を支える実践の紹介と、結びでこれからの地域リハビリテーションのあり方にについての展望を述べています。

一般的にリハビリテーションとは何であるかと紹介している書籍は多いのですが、本書の特徴は病院を退院

してからが生活再建のはじまりであるとして、退院後の生活の様子を中心に書かれているところが他の書籍とは異なっています。ですから、現在外来にみえている、またはこれから退院を迎えると準備をしている患者さまとそのご家族にぜひ一読をお勧めします。退院後、地域で障害者がどのように生活を再開し、どのように再び輝いた人生を送っていくのか、そのエッセンスがいっぱい詰まっています。

実は著者の奥様も脳卒中経験者です。ご自身の体験も含め、私たちと近い立場での会話が出来そうなそんな一冊です。

ソーシャルワーカー 木島 貴宏

あとがき

何事も継続することは大変です。しかし、一度日常のリズムの中に取り入れられると、自然に継続できるものです。その日常のリズムに、どのようにして取り入れていくかが問題です。個々の努力にも限界があります。

ご家族の温かくも厳しい姿勢が大切です。日常のリズムは、決して一人では築けません。周りのご家族等の協力が不可欠です。「継続は力なり」・・・心より応援いたします。

放射線科 宇田川 功実