

薬の相互作用

薬は飲み合わせによっては、一方の薬が他方の薬の効果や副作用の現われ方を変化させることがあります。この現象を薬と薬の相互作用といますが、食べ物と薬にもこのような相互作用が問題になる組合せがあります。

グレープフルーツジュースと薬の相互作用

薬と食べ物の相互作用でよく問題になるものに、グレープフルーツジュースがあります。ある種の薬をグレープフルーツジュースで飲むと、薬の効果が強く出る場合があります。どうしてこのような事が起きるのでしょうか？

グレープフルーツ中の成分には、小腸で薬を分解する酵素の働きを邪魔する作用があるため、薬によっては体内への吸収が高まって効果が強く出たり、副作用が現れたりすることがあります。

グレープフルーツジュースと相互作用が問題となるのは高血圧症や不整脈の治療に用いられるCa拮抗薬の一部、脂質異常症の薬の一部の薬などです。

また、グレープフルーツ以外でも注意しなければいけないものには、スイーティー、ブタン、ザボン（晩白柚）、サワーオレンジ（ダイダイ含む）があります。バレンシアオレンジ、レモン、カボス、温州みかんは大丈夫です。

ワーファリンと納豆の関係は？

ワーファリンを飲んでいる場合、影響があると考えられている食べ物に、納豆、青汁、クロレラ、緑色野菜、海藻類があります。

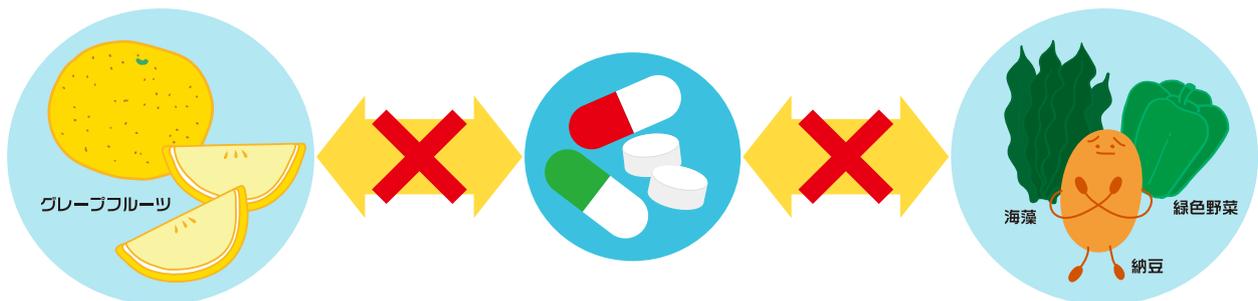
ワーファリンはビタミンKを抑えて効果をあらわすため、ビタミンKを含むこれらの食べ物はワーファリンの作用を減弱させてしまうのです。

納豆、青汁、クロレラにはビタミンKが多く含まれているため、ワーファリンを飲んでいる方には摂取しないよう指導しています。また、納豆の場合、納豆菌が腸内でビタミンKを産生する可能性があるため、ワーファリンが全く効かなくなることがあります。

緑黄色野菜や海藻類は栄養学的にも摂取しないようにするのは無理なので、一時的に大量摂取しないようお話しています。

船橋市立リハビリテーション病院

薬剤師 中尾 砂織





「外来リハビリ と 訪問リハビリ」

退院してからのリハビリは外来リハビリ？ 訪問リハビリ？それとも・・・

ある日突然病気やけがに倒れ、急性期病院を経て回復期リハビリ病院へ転院……。リハビリを行ない、自宅で生活するための準備も整えて、住み慣れた自分の家に帰ることが出来ました。退院後、引き続きリハビリを行なう必要がある場合には、病院に通院して行う「外来リハビリ」、療法士が自宅に訪問

して行なう「訪問リハビリ」、施設等に通って行って受ける「通所リハビリ（デイケア）」などのリハビリサービスがあります。そこで今回は、当院が行っている「外来リハビリ」と「訪問リハビリ」について紹介したいと思います。

外来リハビリ

退院後、自宅での生活は比較的安定していますが、身体機能の維持や改善、実用的に行なう動作の練習や歩行能力の向上を目的として実施されます。また、職場へ復帰するにあたり、問題点があれば各種の評価を行ない、チーム内で話し合いの上必要に応じてソーシャルワーカーらと連携して、職場との橋渡しをすることもあります。自宅ではどうしても閉じこもりがちな生活パターンになり易く、ちょっとしたきっかけで機能低下を来すおそれもあります。外来リハビリで当院に通ってくるだけでも、閉じこもりの解消と活動圏の拡大につながっていくと考えられます。



訪問リハビリ

入院中から自宅での生活に問題が生じる可能性が予測された場合や、退院後の自宅での生活で何か問題が生じた場合に訪問リハビリの適用になります。特に自宅での生活に介助が必要となる場面で、実際の生活の場で動作の練習や、ご家族に介助の指導を行ったりします。入院中に自宅を想定して模擬的に環境を設定し、動作練習を行なっていますが、実際の自宅では練習のようにはいかない場合もあり、動作のやり方を再指導することが効果をあげることがあります。それに合わせて福祉機器の導入や住宅改修などの環境調整も有効に機能する場合があります。また、自宅内の動作練習だけではなく、外出する際の玄関先での動作練習や屋外歩行に連れ出すなど活動圏の拡大や社会参加などにもつなげていきます。



外来リハビリと訪問リハビリの違いは？

外来リハビリでは社会生活への復帰を目指してのリハビリを重点的に行っており、訓練内容もより具体的な場面を想定して実施する場合があります。

訪問リハビリはご家族やケアマネジャーさんなど地域で在宅生活を支援している各専門職の方と相談や連携をして、地域へと活動圏域を拡大したり、社会性の再獲得へとつなげていったりするアプローチを行っていきます。

外来リハビリも訪問リハビリも実施するリハビリの内容が重なることも少なくありません。例えば外来リハビリを受けていて、自宅での入浴動作が上手く行なえないことが分かったとします。その場合、外来リハビリで自宅の入浴動作や環境を確認し、模擬的に入浴動作の練習を行ったりすることがあります。さらに動作能力を評価して、ご家族に介助方

法の指導や福祉用具の提案をすることもあります。また、訪問リハビリでも、生活動作の訓練だけではなく、身体機能の改善・維持のための練習や自主トレーニングを指導することもあります。

外来リハビリも訪問リハビリも、自宅での生活に戻った患者さんたちが引き続きリハビリを行なうための受け皿です。冒頭で紹介しましたが、外来リハビリや訪問リハビリ以外にも介護保険での通所リハビリ（デイケア）があり、それぞれの特徴をよく知って選択して利用してもらえたらと思います。

船橋市立リハビリテーション病院

理学療法士 廣瀬 聖一郎

(外来・訪問部門)



「リハビリテーション」という言葉

「リハビリテーション」という言葉を聞いて連想するものは何でしょうか。患者さま・ご家族は、治療・訓練の意味で用いられている理学療法や作業療法、言語聴覚療法を挙げる方が多いのではないかと思います。

リハビリテーションはRehabilitationと書き、分解するとRe-habilis-ationとなります。Reは「再び」、habilisはラテン語の「適した・ふさわしい」、ationは「～にすること」という意味を指しています。つまり「再び適したものにすること」が直訳で、言い換えると、「人間たるにふさわしい」という意味となり、人間たるにふさわしい尊厳・名誉・権利・資格などを何らかの理由で剥奪・消失した人に対して、それを回復することと解釈できます。

また中世ヨーロッパでは、何らかの問題を起こし、宗教的に破門となり、追放された人が改心して、再びその宗派に帰属することが許されるときにRehabilitationという言葉が使われたと言われてい

ます。近世ではリハビリテーションは宗教的な意味よりも、名誉の回復・無実の罪の取り消しという意味で使われるようになりました。有名なエピソードとして、ガリレオ・ガリレイの地動説裁判があります。彼の主張はローマ教皇庁から神を冒瀆する異端として、無期刑の判決が下りました。しかし1992年、時のローマ教皇ヨハネ・パウロ2世によりその判決は誤りと認められ、無実の罪の取り消しとして、「ガリレオのリハビリテーション」として報道されました。

今日、リハビリテーション医学の分野ではリハビリテーションを「全人間的復権」、「全人的医療」などとあらわすことが多くなっています。理学療法や作業療法などはリハビリテーションの治療法・手段のひとつではありますが、本来のリハビリテーションという言葉には機能回復訓練にとどまらない意味があるのです。

船橋市立リハビリテーション病院

ソーシャルワーカー 木島 貴宏 (3階病棟)

船橋の歴史



船橋市立リハビリテーション病院は平成 20 年 4 月 21 日に開院しました。地域の皆様のご支援をいただき、少しずつ歩みを進めています。今回は私たちの活動の拠点である船橋市の概要と歴史について紹介したいと思います。

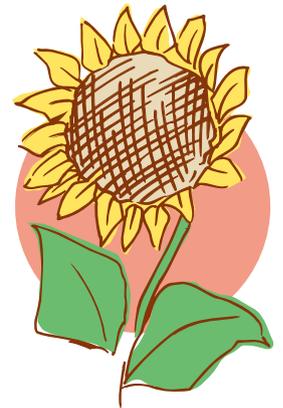
船橋市立リハビリテーション病院がある船橋市は千葉県北西部に位置する都市で面積85.64km²、総人口594,020人で千葉県内では千葉市に次いで人口第2位の中核都市です。

市の木は山茶花、市の花はヒマワリとカザグルマです。市名は市成立以前の船橋町に由来し、船橋地名の由来は諸説ありますが、伝説では日本武尊（やまとたけるのみこと）が東征の折、川を渡るために舟で橋を作ったのが地名の由来とされています。市内を流れる海老川（現在よりも水量、川幅があったとされ、現在は陸地であるが夏見干潟と呼ばれる大きな入り江があり、湊として栄えていたという）に舟を並べ、その上に板を渡し、橋を造りました。そのような舟で造られた橋の事を「船橋」と呼んだことから船橋という地名がついたのが最も有力な説です。船橋という地名が世間で言われるようになったのは鎌倉時代とされており、鎌倉時代の歴史書『吾妻鏡』に船橋という地名が出てきます。また、近代になると川端康成の書いた小説に「船橋は兵隊の町」と書かれている通り、軍都習志野の近郊都市として、兵隊、軍属相手の産業が発達しました。

船橋市立リハビリテーション病院から周囲を見渡してみると、目の前に北谷津川という小さな小川が流れていて、下流で海老川と合流します。周りは田園地帯でその外側には台地があり、周囲には貝塚の名がつく地名があることから地理的には昔は入り江だったことが想像できます。つまり、日本武尊（やまとたけるのみこと）が舟で橋を通した伝説の夏見干潟は現在の船橋市立リハビリテーション病院周辺であった可能性があります。船橋の地名の由来となったこの夏見の地で、船橋のリハビリテーションの歴史を新たに創っていきけるように、病院スタッフ一同奮闘したいと思っています。

船橋市立リハビリテーション病院

作業療法士 杉山 弘明（北2階病棟）



あどがき



まだまだ残暑が厳しい日が続いています。体調管理をきちんと行い、夏バテを予防していきましょう。

水分補給だけでなく、旬の食材をお料理に加えてみてはいかがでしょうか？毎月旬の食材を病棟食堂のメニュー表のところに掲示していますので、ぜひ参考にしてみてください。

船橋市立リハビリテーション病院 栄養科 佐藤 美樹



情報誌へのご意見がありましたらメールにてお寄せください。

初台メールアドレス→ info@hatsudai-reha.or.jp

船橋メールアドレス→ info@funabashi-reha.com

