2011 | 9月1日発刊 | Vol.5

SAIJO CITIZEN'S HOSPITAL

西条市民病院 広報誌 テルヴェ!

Terve!

Terve（テルヴェ）とはフィンランド語で「健康・こんにちは」という意味です。

石鎚山　西条市民病院から臨む風景

回復期リハビリテーション病棟開設

全国地域リハビリテーション合同研修会 in えひめ 開催

■ 介護老人保健施設まなべ便り
■ 病棟イベント【園児訪問】
■ 西条市民病院の健康サポート【糖尿病③ 運動療法】
■ 各部署紹介【2病棟（回復期リハビリテーション病棟）】
■ 職員コラム〝頑張れ！長友 佑都選手〟
■ 職員旅行に参加して（広島コース編）

回復期リハビリテーション病棟開設

記／リハビリテーション部　部長　首藤 貴

当院の新築移転以来、計画を進めていた回復期リハビリテーション病棟（26床）が、7月1日よりスタートすることになりました。脳卒中や骨折などで急性治療を終了した患者さんが、自宅生活に復帰できるようにリハビリテーションを行うための病棟です。このような特殊な目的を持った病棟は、世界に類を見ることができない、日本独自のシステムです。ただ、この病棟に入院できる条件と期間には、左記の表に示されている制限があります。体が急に不自由になり、日常生活が困難になり、心もウツウツしている状態より、一日もはやく心身が回復し、自宅復帰をしていただけるよう、職員一同で頑張っていきます。

次の、回復期リハビリテーション病棟に入院中の患者さんの文章を読んでください。

回復期リハビリテーション病棟の対象となる患者さん	発症から入院開始までの日数	入院できる日数
脳血管疾患、脊髄損傷、頭部外傷、くも膜下出血のシャント手術後、脳腫瘍、脳炎、急性脳症、脊髄炎、多発性神経炎、多発性硬化症、腕神経叢損傷等の発症後又は手術後、義肢装着訓練を要する状態	2カ月以内	150日
高次脳機能障害を伴った重症脳血管障害、重度の頸髄損傷及び頭部外傷を含む多部位外傷	2カ月以内	180日
大腿骨、骨盤、脊椎、股関節もしくは膝関節の骨折又は二肢以上の多発骨折の発症後又は手術後の状態	2カ月以内	90日
外科手術又は肺炎等の治療時の安静により廃用症候群を有しており、手術後または発症後の状態	2カ月以内	90日
大腿骨、骨盤、脊椎、股関節又は膝関節の神経、筋または靱帯損傷後の状態	1カ月以内	60日
股関節又は膝関節の置換術後の状態	1カ月以内	90日

回復期リハビリテーション病棟入院中の患者さんの声より（間もなく自宅へ退院予定）

入院生活での楽しい経験 ～大切な思い出～　徳永 八重子　83才

7月中旬の夕方、担当理学療法士と、西条市民病院の農園に向かう。台風通過後の清々しい夕刻、心地よい風が通り抜ける。病院の南側には晴れた日には、くっきり石鎚山が浮かび、下方には緑したたる山々が間近に延々と続き国道11号線や高速道路通行する車の往来が見える。のどかで実に美しい田園風景。できることならこの付近で住みたいと考える。

そしてついた農園で早速、きゅうり大2本、なすび大2本を収穫。持ち帰って、流しできれいに洗い、入院中の皆様も加わり、食堂で調理を始める。様々な年齢の人たちも加わり、音高々ときゅうりは千切りに、なすびは漬物用にと切り分け、少々塩をまぶす。わたくしもついこの間まで、寝たきりだったのに、おかげさまで杖歩行できるようになり、包丁も自由に使えるようになり幸せ。退院後のわたくしの生活に合わせていろいろご配慮下さる。来夏、大きいプランターで、きゅうり、ミニトマト、なすびなど、みんなに手伝ってもらって作ってみよう。もう何年も土いじりはしていないが、以前それらの作物を作った経験はあるので、きっと大丈夫だと思う。今から楽しみ。ここまで回復した自分が不思議な気持ち。もう再入院することのないよう、そろそろと慎重に過ごしてゆこう。関係してくださった皆々様にただただ感謝。

患者さんの感想

■病院の農園はどうでしたか？

あんなに立派な畑があるとは思いませんでした。手入れの行き届いたよい農園です。

■農園で土いじりしている時の気分は？

気は晴れ晴れ、思いやりがありがたかったです。元気な頃は畑・花つくりが好きだったけど、脳梗塞で倒れてからしていなかったので、久しぶりにできて、何とも言えない気持ちです。早く元気になって、野菜を作ってみたいです。貴重な体験ができました。

■農園で過ごした時間はどうでしたか？

こんな楽しいことは皆さんに体験してほしいです。体験できたわたくしは幸せなことでした。

■農園の野菜はおいしかったですか？

翌朝の朝食などで、なすは漬物、きゅうりは酢の物でいただきおいしかったです。運ばれてきた食事を見た時に、「わぁ～私が採ってきたきゅうりだ」と特別な気持ちがしました。

全国地域リハビリテーション合同研修会 in えひめ 開催

7月3日(日)、全国地域リハビリテーション合同研修会inえひめが、松山市総合コミュニティーセンターで開催されました。参加者は450名を超え、当法人からも約30名が参加しました。研修会は、「地域リハビリテーションの活性化・社会参加への挑戦」をメインテーマに開催され、当病院 リハビリセンター長 首藤貴医師が大会長を務めました。シンポジウムでは、北辰会グループより2名が発表しました。今回の研修会で学んだことを、実践に繋げていきたいと思います。

老健 まなべ便り 夏到来

七夕の節句を迎えるにあたり、入所者様とスタッフが力を合わせ、七夕飾りを笹に飾り付けました。入所者様やご家族様に願い事を書いていただき、豪華に出来上がりました。新暦の七夕には残念ながら天の川は見えませんでしたが、旧暦の七夕には夜空に天の川が流れていることでしょう。

小暑も過ぎ、暑さも本格的になってまいりました。中庭のトマトやオクラも実り、芝生も青々と茂っています。初めての夏に素敵なプレゼントがありました。それは、向日葵畑がお部屋や廊下から見渡すことができるのです。一面向日葵が咲き、夏の風情を感じることができました。写真を撮りに出かけました。外は暑く、ゆっくりと眺めることができなかったことは悔やまれますが、いい初夏の思い出ができました。

病棟イベント 園児訪問

5月23日に、小松西保育所の園児9名が来てくださり、歌をうたってくれました。とても上手でかわいかったです。その後、入院患者さん数名と、風船バレーをしました。途中、お茶やお菓子を一緒にいただき、参加された患者さんは、かわいらしい園児たちと笑顔で、楽しいひとときを過ごされました。今後、また機会があれば開催していきたいと思います。

西条市民病院の
健康サポート

糖尿病
③運動療法

ストレスの解消と、規則正しい生活のよりどころになる

ブドウ糖の消費が増え血糖値が下がる

運動療法の効果とは？

ブドウ糖が、筋肉などの細胞の膜を通過して、細胞の中にはいるためには、ある種のタンパク質（GLUT4）が必要です。

健常者では、食事によって血糖値が上がると、それに見合ったインスリンが膵臓から分泌されます。このインスリンが、細胞にあるインスリン受容体と結合すると、ブドウ糖を細胞内に取り込む命令が出されます。この命令を受けて、細胞内部にあるGLUT4が細胞の表面に出てきて、血液中のブドウ糖を細胞内に取り込んでいます。

しかし、糖尿病の状態では、インスリンの働きが悪いため、インスリン受容体を介した命令がうまく伝わらず、このGLUT4が細胞の表面に出てこられません。しかし、運動をすると筋肉の収縮そのものが刺激となって、インスリンの働きが多少悪くても（インスリン受容体からの命令を介さずとも）、細胞の表面に出てくるGLUT4の数が増えてきます。また、運動を続けるうちに、細胞の中にあるGLUT4の総量も増えてきますので、血糖の取り込みが多くなります。

どのような運動をどの位？

運動の種類は、動的で全身を使う有酸素運動

糖尿病の運動療法の主な目的は、低下しているインスリンの効き目を良くすることにあります。運動によりインスリンの働きが良くなる部位は、運動した部分の筋肉に限られます。したがって、できるだけ多くの部位を動かすような全身運動がお勧めです。しかも、ブドウ糖を燃料としてエネルギーに変え、同時に脂肪まで燃やそうとしたら、十分酸素が必要です。酸素をあまり吸い込まない短距離走や瞬発的な動きではなく、ゆっくりと酸素を吸い込みながら全身を使うジョギングや歩行、水泳などが良いでしょう。

150キロカロリーの運動量

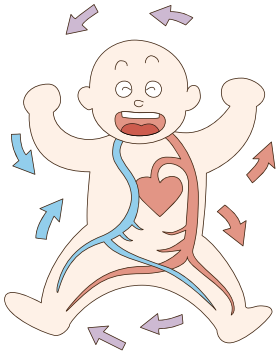
- 歩行（80m／分）…30～40分
- 自転車（平地）……30～40分
- 軽いジョギング…20分
- 歩くスキー……20分
- テニス……20分
- なわとび……10分
- 水泳（平泳ぎ）……10分

運動療法の注意点

①血糖値は食後1時間から1時間半位でピークに達します。食後1時間位に運動を開始すると、高くなる血糖を抑えられます。

②糖に対する運動療法の効果は、およそ48時間位持続するといわれています。1日おき、あるいは週3回などから始めてみましょう。

③血糖コントロールが極端に悪い場合（血糖250mg／dl以上または尿中ケトン体が陽性のとき）、高血圧（最高血圧180mmHg以上）、眼底出血がある場合、腎臓機能の低下がある場合など、運動により急性の合併症を起こすことがあり、運動療法を禁止したり制限した方がよい場合があります。運動療法開始前には、主治医と良く相談することが大切です。


血液の循環をよくする

職員コラム

頑張れ！長友佑都選手

検査室　日野 哲也

平成23年6月、セリエA終了のため、日本に帰省した際、サイン10枚とユニフォーム1枚（サイン入り）を家に贈っていただきました。家族みんなで大喜びし、すぐ長友選手のお母様にお礼の電話を入れました。その時の写真です。「インテル　55番　長友」。家宝にします。

直ちゃんの各部署紹介　2病棟（回復期リハビリテーション病棟）

病床26床、看護師9名、介護士9名、セラピスト12名が患者さんの在宅復帰を目指し日々生活リハビリに取り組んでいます。

笑顔溢れるスタッフと若いセラピストのパワーで自宅での生活をイメージしながら、より良く、その人らしい生活が送れるように、自立した生活支援を提供できるよう努めています。

患者さん、スタッフの笑い声が響きわたっている病棟作りを目指し、リハビリの中にも楽しめる工夫をしながら、在宅での生活に繋がるレクリエーションも多く取り入れていこうとスタッフ一同頑張っています。

スタッフに笑顔が無いと患者さんに笑顔は無い――。笑って楽しく、時に厳しく、患者さんに真摯に向き合い自立支援を行っています。

職員旅行に参加して

（8月6日 広島コース編）

事務管理部　首藤 守良

医療法人北辰会では、毎年、職員旅行を行っています。本年度も、バラエティに富んだいくつかのコースが企画され、8月6日には、2回目の旅行がありました。

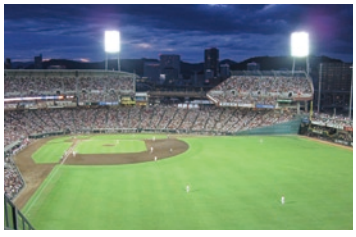
この日は、広島県へ大和ミュージアムの見学と、MAZDA Zoom-Zoomスタジアム広島での野球観戦を行うコースで、14名が参加しました。

我々が到着する少し前には、広島市平和記念公園で、平和記念式典が行われており、広島市内の混雑を予想していましたが、バスが市内に入ると交通量は少なく、どことなくかしこまった空気が流れ、8月6日が広島にとって特別な日である事がすぐに伝わってきました。

昼食のお好み焼きをおいしくいただいた後、呉市の大和ミュージアムへ向かい、ボランティアのガイドさんに説明をしてもらいながら館内を見学し、呉市が、明治時代に海軍の整備の拠点となってから、太平洋戦争では技術の集大成として大和を建造し、空襲の標的となり、戦後は平和産業港湾都市として復興・発展していくまでの歴史を詳しく聞く事ができました。

その後、広島対巨人戦を観戦するためマツダスタジアムに到着すると、応援用のユニホーム、タオル、リストバンド等を身に付けて熱い応援団に変身。試合前には、選手と観客全員で死没者へ哀悼の意を込めて黙とうを行い、被爆ピアノによる演奏や詩の朗読などのセレモニーが行われると、8月6日の出来事が風化してしまわないように、改めて平和や原子力について考えさせられる機会となりました。

試合は5対1で巨人が勝利しました。帰りのバスでは早くも来年の野球観戦旅行のプランニングが行われ、職員の交流・親睦も深まり意味のある旅行となりました。



Terve! 西条市民病院広報誌 テルヴェ!
2011 9月1日発刊 Vol.5
発行：広報誌編集委員会／岡田 吉徳 小宮 直子 首藤 守良 中川 文 日野 幸代 日野 哲也 藤岡 政司 船田 將吾

北辰会グループ 事業所一覧

医療法人 北辰会

西条市民病院
〒799-1104 愛媛県西条市小松町妙口甲1521番地
TEL：(0898)72-4111 FAX：(0898)72-6311

介護老人保健施設 まなべ
〒799-1104 愛媛県西条市小松町妙口甲1521番地
TEL：(0898)72-6131 FAX：(0898)72-6121

氷見訪問看護ステーション
〒793-0073 愛媛県西条市氷見丙477番地
TEL：(0897)57-7015 FAX：(0897)57-8311

居宅介護支援事業所 西条市民病院
〒799-1104 愛媛県西条市小松町妙口甲1521番地
TEL：(0898)72-4123 FAX：(0898)72-4230

株式会社 ジェイコム

終身利用権方式介護付有料老人ホーム 熟年コミュニティせとうち
〒793-0073 愛媛県西条市氷見丙444番地1
フリーダイヤル：0120-17-8101 TEL：(0897)57-8100 FAX：(0897)57-7771

グループホーム 丹原の郷 デイサービスセンター 丹原の郷
〒791-0508 愛媛県西条市丹原町池田1267番地1
TEL：(0898)76-2880 FAX：(0898)76-2700

グループホーム 多賀の里 デイサービス 多賀の里
〒799-1354 愛媛県西条市北条231番地1
TEL：(0898)65-6662 FAX：(0898)65-6663

グループホーム 小松の里
〒799-1104 愛媛県西条市小松町妙口甲1番地1
TEL：(0898)76-3838 FAX：(0898)76-3839

グループホーム まなべ
〒793-0072 愛媛県西条市氷見乙769番地
TEL：(0897)57-6151 FAX：(0897)52-2188

デイサービス いしづちの湯
〒793-0062 愛媛県西条市西田甲421番地5
TEL：(0897)55-8800 FAX：(0897)58-2030

小規模多機能型居宅介護 きざえもん
〒799-1354 愛媛県西条市北条232番地1
TEL：(0898)65-6672 FAX：(0898)65-6663

ケアプランセンター ジェイコム
〒793-0073 愛媛県西条市氷見丙477番地
TEL：(0897)52-2811 FAX：(0897)52-2812

ホームヘルパー２級養成講座
〒793-0073 愛媛県西条市氷見丙477番地
TEL：(0897)57-7090 FAX：(0897)57-7125

託児所 ほくしんコティ
〒799-1104 愛媛県西条市小松町妙口字松ノ元甲1283-2
TEL：(0898)76-9111 FAX：(0898)76-9112

グループ関連企業

株式会社 エムケイ・コーポレーション
〒793-0073 愛媛県西条市氷見丙477番地
TEL：(0897)57-8855 FAX：(0897)57-8809

株式会社 ジェイコムフードサービス
〒793-0073 愛媛県西条市氷見丙444番地1
TEL：(0897)57-7363 FAX：(0897)57-7363

株式会社 ドリームライン
〒793-0073 愛媛県西条市氷見丙477番地
TEL：(0897)57-8839 FAX：(0897)57-8809

社会福祉法人 聖風会

特別養護老人ホーム 光風館
〒793-0073 愛媛県西条市氷見字上寺丙195番地
TEL：(0897)57-6600 FAX：(0897)57-6601

デイサービスセンター 光風館
〒793-0073 愛媛県西条市氷見字上寺丙195番地
TEL：(0897)57-6605 FAX：(0897)57-6601

在宅介護支援センター 光風館
〒793-0073 愛媛県西条市氷見字上寺丙195番地
TEL：(0897)57-6600 FAX：(0897)57-6601

居宅介護支援事業所 光風館
〒793-0073 愛媛県西条市氷見字上寺丙195番地
TEL：(0897)57-6600 FAX：(0897)57-6601

ケアハウス 南山荘
〒793-0073 愛媛県西条市氷見字上寺丙195番地
TEL：(0897)57-6600 FAX：(0897)57-6601

障害者支援施設 ていずい
〒793-0061 愛媛県西条市禎瑞字相生385番地
TEL：(0897)52-5300 FAX：(0897)52-5400

野菜工房 とうふ工房 ていずい
〒793-0061 愛媛県西条市禎瑞381番地
TEL：(0897)56-8282【野菜】TEL：(0897)55-0102【とうふ】FAX：(0897)56-7737

ヘルパーステーション 光風館
〒793-0062 愛媛県西条市西田甲396番地2
TEL：(0897)55-2811 FAX：(0897)55-2820

地域活動支援センター ちゅうりっぷ
〒793-0041 愛媛県西条市神拝甲324番地2
TEL：(0897)53-7101 FAX：(0897)53-7101

ケアホーム 古川
〒793-0045 愛媛県西条市古川乙148番地4
TEL：(0897)53-2223

特別養護老人ホーム 道前荘
〒799-1106 愛媛県西条市小松町大頭甲1127番地1
TEL：(0898)72-2290 FAX：(0898)76-3566

養護老人ホーム 石燧園
〒799-1106 愛媛県西条市小松町大頭甲1104番地
TEL：(0898)72-3645 FAX：(0898)72-5156

養護老人ホーム 明水荘
〒793-0023 愛媛県西条市明屋敷501番地1
TEL：(0897)56-2689 FAX：(0897)56-2689

知的障害者入所更生施設 道前育成園
〒799-1302 愛媛県西条市楠乙454番地59
TEL：(0898)66-1959 FAX：(0898)66-1965

知的障害者(児)入所更生施設 短期入所事業所 東予学園
〒799-1302 愛媛県西条市楠乙438番地21
TEL：(0898)66-5078 FAX：(0898)66-5173

医療法人 北辰会
http://www.hokushinkai.jp/