

東京都指定 2 次救急医療機関  
（財）日本医療機能評価機構 認定病院  
人間ドック・健診施設機能評価認定  
日本外科学会外科専門医制度関連施設  
機能強化型在宅支援療養病院

2019. 3 335



# Suzuki Health Tomorrow



医療法人

浩生会スズキ病院

〒176-0006 東京都練馬区栄町 7-1 TEL 03-3557-2001

<http://www.suzuki-hospi.or.jp>



# リハビリ便り

リハビリテーション科 作業療法士 岸井 昭生

今回は作業療法についてお話ししたいと思います。皆さん、作業療法をご存知でしょうか？理学療法 PT(Physical Therapy)に比べ知名度が低く、知らない方も多いと思います。作業療法は OT(Occupational Therapy)と呼ばれます。

2018年、作業療法の新定義が日本作業療法士協会より発表されました。

「作業療法は、人々の健康と幸福を促進するために、医療・保健・福祉・教育・職業などの領域で行われる、作業に焦点を当てた治療・指導・援助である。作業とは、対象となる人々にとって目的や価値を持つ生活行為を指す」

ここで言う作業とは、着替えやお風呂やトイレなど生活に必要な動き、家事・仕事・趣味など、対象者の生活に関わるすべての活動を「作業」と呼んでいます。これらの作業を通して、再び元通り活動できるように援助することを作業療法としています。



理学療法士と同様に運動機能に対してもプログラムを考えますが、それに加えて実際に料理をする、買い物へ行くなどより生活に沿った形、作業を通じてリハビリテーションの中で提供します。

理学療法士は、「歩く・立つ・座るなど活動の元となる基本的な動きの中の問題を探し、対象者に合った形で運動を指導する」

作業療法士は、「トイレをする・着替える・料理をする・買い物へ行くなど、先ほどの基本的な動きを使った活動の中で問題を探し、対象者に合った形で作業を通じて指導する」

便宜上、このような区別の仕方にはなりますが、両者とも運動も作業も実際に見て、触って、対象者が必要とするものを提供します。それらを含めてリハビリテーションということになります。

もう少し作業について掘り下げていきます。

作業とは人が何かを行うことです。私たちの生活は様々な作業の連続で成り立っています。自分らしい作業の連続が自分らしい人生を作ります。

作業療法が一番の目的は「作業をできるようにすること」です。そして、作業療法の成果は「重要度」「満足度」「実行度」で判断していきます。

皆さんもそうだと思いますが、人は「心が動けば体も動く」生き物です。作業療法士は作業を用いながら、そういった心理的な部分に働きかけ、自発的な動きを引き出していきます。

人は作業をすることで元気になれます。

下記にご紹介するのは、当院に入院していた患者さんが習字をしている様子の写真と一緒に作った作品の写真です。

習字をしたり、紙をちぎって貼ることで、集中力や指先の巧緻性の向上を図ります。目的を持つこと、役割を持つことで皆さん生き生きと活動されています。自然と背筋が伸びている様子が写真から伝わりますでしょうか。

また、季節を感じながら活動することで、認知症など脳の機能にも働きかけます。



リハビリテーションの大きな目的は、再び元の生活に戻ること、その方が住み慣れた場所でその方らしい生活を送れるようサポートすることです。

そのために必要なことは、医師の指示の下ですが、可能な限りリハビリテーション職がかかりますので、対象となる患者さん、あるいはそのご家族様にはお気軽に私たちを頼っていただければと思います。

私たちが、より良い生活を送るための一助になれば幸いです。



## 「 ペットの癒し 」

ヘルストゥモロー編集員



みなさんは「ペット」と聞くとどんな動物を思い浮かべるでしょうか？犬や猫、鳥、小動物から虫まで様々な種類がありますね。今の時代、癒しを求めて家庭でペットを飼うことも多くなりました。家で飼えなくとも「猫カフェ」や「フクロウカフェ」といった、生き物と触れ合える場所が登場してきたことで、ふれ合って癒しを得られる機会が増えてきています。今回は、「動物が与えてく

れる癒し」について記事を編集させていただきました。

経験がある方もいると思いますが、ペットを飼っていると、家に帰った時にペットがお出迎えをしてくれるといったことがあります。その時の、嬉しさをからだ全体で表現してくれるのは、飼い主である私たちにとってもほほえましく幸せな光景ですよ。最近では、それが嬉しくて家に帰るのが楽しみという方も増えているようで、仕事が終わるとどこにも寄らず直帰するという方も増えてきているようです。また、テレビで動物の映像を見ると心が和んで気分が安らぐという方も増えています。実際、テレビで動物を取り上げる番組が増えているのは、そういった映像を見たい！といった需要が増えているからでもあるようです。

このように疲れた心を癒してくれるペットたちですが、どうして動物と触れ合ったり、映像を見ることで心が安らぎ、穏やかな気持ちになるのでしょうか。

それは、ペットや動物と接することで分泌されるホルモン「オキシトシン」の効果によるものです。愛情ホルモンとも呼ばれており、情緒を安定させて自律神経を整えたり、他者を思いやる気持ちがうまれたりするそうです。また、睡眠の質やストレスの軽減などにも良い影響を与えているようです。

例えば、私たちが普段溜め込む肉体的、精神的疲労や睡眠不足、過労。こういったストレスを「コルチゾール」というホルモンが増幅させてしまいます。コルチゾールは、ある程度の量であれば自然に解消されますが、増えすぎると過度なストレスがかかり、慢性的な疲労や精神的なストレスへとつながってしまいます。このコルチゾールの分泌を抑えるのが、オキシトシンです。オキシトシンが増えるとストレスを軽減し、更にコルチゾールの分泌も抑えられるので、ストレス緩和にはもってこいのホルモンとなっています。

また、オキシトシンは親子や恋人同士などのスキンシップでも分泌されると言われています。お互いの愛情や結びつきが強いと多く分泌するため、相手に対する愛情が増して更に幸福感が生まれます。出産時につらい陣痛を体験したのに生まれた子供を見た瞬間、痛みや辛さを忘れるといわれているのは生まれた子供との結びつきが強く、オキシトシンが多く分泌されているからだそうです。

ペットと触れ合う時や、普通にお世話をしているだけでも癒しのホルモンは分泌されるのですが、さらに癒し効果を得られるのが、「目を合わせて接すること」だそうです。

ペットと遊ぶ時など、目が合うことはありますが、じっくりと目を見て接する時間はほとんどないという飼い主が多いようです。ペットと目を合わせて接すると、普通に接しているときよりオキシトシンの分泌量が3倍に増えると言われているそうです。実はこの時、ペット側もオキシトシンが分泌されて心が癒されているので、こうして見つめあうことでペットも飼い主も一緒に心を安らげるようになります。また、ペットを撫でることでオキシトシンは分泌されます。動物病院の先生が推奨しているのは1日15分程度、犬や猫を撫でることです。人間は犬や猫を撫でると、オキシトシン以外にも「セロトニン」「フェニルエチルアミン」が分泌され、これらが気持ちを穏やかにしてくれる作用を持つようです。心が穏やかになると同時に、イライラや人に対してキレることも少なくなるとされています。

また、ペットとの触れ合いで心が安らぐのは、ホルモンの分泌だけが理由ではないようです。飼い主が悲しんでいる時や疲れている時、ペットは飼い主に近づき寄り添ってくれます。ペットとして飼われている犬や猫は飼い主の顔を窺っていて、いつもと様子が違うと気になり近寄って慰めてくれます。これも飼っている、または飼ったことがあるという方には経験があるのではないのでしょうか。

ここ数年で、犬や猫を飼う老人ホームや介護施設が増えているようです。これは、動物が寂しさを感じている高齢の入居者に寄り添い、気持ちを和ませてくれるからだそうです。それまで笑顔が少なかったお年寄りも、動物と触れ合うことで自然と笑顔が増え、塞ぎこむことも減ったという施設がいくつもあるそうです。人間同士では分からない癒しがペットにはあるようですね。

そして、不妊治療をしている夫婦がペットを飼うことも多くなっているようです。ペットを飼うと愛情が生まれ、母性本能が刺激されます。さらに、ペットを飼うことで癒し効果も得られます。すると、オキシトシンだけでなく、エストロゲンなどのホルモンも分泌され、ホルモンバランスが整い妊娠しやすい体質へと変えてくれる可能性があるそうです。そして、不妊治療の要となる大きなストレスを解消することもできます。ストレスのせいで妊娠しにくい体質になってしまう場合があるようなので、心を癒してくれるペットを飼う夫婦が増えているということらしいです。

今回は犬や猫を主体に取り上げましたが、触れ合うことができる鳥やうさぎ、モルモット達も同様の癒し効果をもっています。また、熱帯魚の場合、眺めているだけでもオキシトシンが分泌されますが、触れ合うことができるペットよりは効果が落ちてしまうようです。ですが、これも熱帯魚への愛情次第で癒しの度合いは変わるかもしれませんね。

ストレスを発散するために何かをしても、オキシトシンが分泌されていなければ、「ストレスが発散されて心が安らいだ」とは言えません。ペットと触れ合い、日々の癒しにしてみてください。そして、癒すだけでなく癒してあげることも忘れないでください。自宅でペットを飼っていない場合は、動物園や水族館、または動物と触れ合えるようなカフェやお店に是非行ってみたいはいかがでしょうか。





## 患者さんの権利

- 医師や病院の選択の自由と、セカンドオピニオンを受ける権利
- 診断・治療に関する情報を得て、同意または拒否する自己決定権
  - ・意識喪失患者は、家族または法廷代理人の同意が必要（緊急時は例外）
  - ・法的無能力者も、家族または法廷代理人による本人の意思決定への参加
  - ・患者さんの意思に反する処置、治療は法の許容範囲内で例外的に実施
- 十分に説明を受ける権利と共に、知らされない権利
- 医療に関する秘密が保持され、個人情報保護される権利
- 予防・早期発見と医療を選択する権利と自己責任
- 尊厳を尊重し、苦痛のない人間的な終末期ケアを受ける権利
- 聖職者による霊的・倫理慰安などの宗教的支援を受ける権利



## 浩生会スズキ病院理念

- 1 私たちは、練馬区の中核病院として地域医療に貢献することの責務を自覚し、安全良質・高度な医療を行ないます。
- 2 私たちは、愛と和の精神をもって、暖かく思いやりのある医療人であることに努めます。
- 3 私たちは、進取な心構えで自己研鑽に務め持てる能力を最大限に発揮すべく努力をしていきます。



## 浩生会スズキ病院の基本方針

1. 私たちは、患者さまのプライバシーを守り、意思と権利と安全を尊重した医療を実施します。
2. 私たちは、自己研鑽に努め、最新の医療知識と技術に基づいた医療を提供します。
3. 私たちは、地域の人々や他の医療機関、福祉・介護機関と共に医療・介護と福祉のネットワークを進め、腹部2次救急、消化器外科・悪性腫瘍の専門治療、急性期高齢者医療を実施し、地域医療に貢献します。



診療科目・診療担当者表

平成 30 年 11 月 1 日 改訂

		月	火	水	木	金	土
午前	内科	鈴木(牧)	鈴木(牧)	鈴木(牧)	鈴木(牧)	鈴木(牧)	鈴木(牧)
	糖尿病内科	澗潟					
	消化器外科・外科	病院長	病院長	病院長	病院長	病院長	病院長
				平野		菅	新井田
	循環器内科	佐藤(直)☆		鈴木(臣)☆	福田☆		
	呼吸器内科			加藤☆			加藤☆
	整形外科		坂本				
	訪問診療	鈴木(小)	古川	町田	鈴木(小)		
リハビリ		植田		植田			
午後	内科	鈴木(牧)	鈴木(牧)	鈴木(牧)	鈴木(牧)	鈴木(牧)	鈴木(牧)
	消化器外科・外科		平野		菅		平野
	整形外科(2:30~)		坂本		加藤英		坂本
	呼吸器内科						第2週休診 Pm2:00 ~
	泌尿器科	宇井					
	訪問診療	鈴木(小)	古川	町田	鈴木(小)	鈴木(小)	鈴木(臣)
	リハビリ		植田		植田		

※ 診療日:月~土曜日 休診日:日祝祭日。(急患の方は、24 時間受付しております。)

※ 診療受付時間 : 8 : 30~11 : 30、13 : 00~16 : 30

※ ☆:予約制です。

