

SUZUKI HEALTH TOMORROW

Vol.339
R1.7



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

HP: <https://suzuki-hospi.or.jp/>



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 認定病院
日本外科学会専門医制度関連施設
機能強化型在宅支援療養病院



リハビリ便い

理学療法士 濱田 駿介

私の出身は宮崎県です。地元の専門学校を卒業後、就職をきっかけに上京しスズキ病院に入職しました。理学療法士1年目です。今は仕事と環境に慣れるのに精一杯で目まぐるしく時間が過ぎていく毎日です。今回は4月から当院に新しく設立した「地域包括ケア病棟」について簡単にご紹介させて頂きたいと思います。

○入院対象

- ・急性期の治療(骨折・各手術・肺炎など)で、まだ経過観察や退院までの準備が必要な方
- ・退院後の生活にリハビリテーションが必要な方
- ・在宅で介護をしている家族の負担軽減が必要な方 など

○地域包括ケア病棟に対するリハビリテーションの関わり

私たちは医師、看護師、医療相談員などの多職種と連携しながら、自宅、施設への復帰を目的としたリハビリテーションを行います。復帰するにあたり1人1人の身体機能・認知機能に合わせ、1対1でのリハビリテーションの中で患者さんに必要な基本的な動作(寝返り～立ち上がり)や日常生活動作(食事、トイレ、お風呂、着替えなど)、家事動作などの練習を行います。リハビリテーションの内容としては、患者さんご本人やご家族の希望を聞く事で、退院後の生活に沿ったプランを提供する事が出来ます。また、退院後の生活でどのような動作が必要となるか、どこを目標として進めていくかによって内容も変わっていきます。



私は患者さんと接するに当たって、患者さんの活動に対する意欲・モチベーションを大切に考えています。私もですが同じことを毎日継続しようと思っても、飽きてしまい気持ちも下がり長続きしません。外出が自由にできない患者さんにとって、リハビリテーションが「息抜き」や「楽しみ」となり、その気持ちが身体機能を向上させ、退院時の目標に近づけられ

ると良いと思っています。またリハビリテーションの時間内だけでなく、日中の病棟での過ごし方や食事の取り方、トイレ誘導の方法を多職種で話し合い、共有する事で患者さんの日常の活動性向上も図っていきます。



地域包括ケア病棟に関する詳しい情報や、転入院のご相談、その他ご不明な点等は当院地域連携室の医療相談員へお気軽にお尋ねください。



患者さんの権利

- 平等で、質が保護された最善の医療を差別なく、継続して受ける権利
- 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

口腔ケア～こうくうケア～はじめます 第2回

病棟看護師 山口澄江

前回の第1回目は少しかたい話してしたので、今回は身近な歯ブラシの話です。
みなさんは普段どんな歯ブラシを使っていますか？お店には色々な種類の歯ブラシが数多く並んでいますね。

成人が選ぶのに適当とされている歯ブラシは

- ① ナイロン毛
 - ② ヘッド(毛のある部分)は下の前歯の内側に入るくらいの大きさ
 - ③ 毛先が丸く処理されていたり、細切りにされているもの
 - ④ 毛の硬さは、普通のもの
- という4つの目安を参考にしてください。



毛のある部分が小さめで、毛先が細く処理されているものは、歯の隙間や歯周ポケットが磨きやすくなります。ナイロン毛は豚毛や馬毛より吸水性が少ないので、乾燥しやすく衛生的です。毛は柔らかすぎると腰がなく歯垢が取れにくくなりますが硬すぎると歯肉を傷つけることがあります。

高齢になり筋力低下があれば、ハンドル部分が太くて握りやすく軽いタイプのものをすすめます。

歯みがきは口の中をきれいにする基本で、多くの人が習慣にしているものです。歯ブラシは清潔にし、使いやすいものを選んでいくようにしましょう。

参考文献 『改訂版 口腔ケア基礎知識 口腔ケア4級・5級認定資格基準』

永末書店 2017

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行きます。

私の出身地 紹介

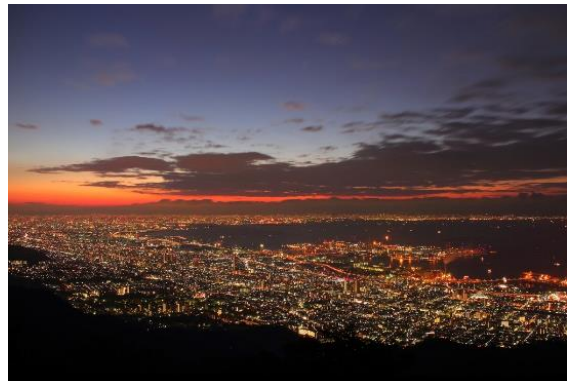
検査科 Y.T

わたしの出身地である兵庫県について紹介したいと思います。

みなさんは兵庫と聞くとどんなイメージがあるでしょうか。県庁所在地の神戸市はおしゃれな街として有名だと思います。世界遺産の姫路城や春夏の高校野球が行われる甲子園球場も兵庫県にあるということをご存知でしょうか。北は日本海に面し、南は瀬戸内海から太平洋へと続いている兵庫県は、その多様な気候と風土から「日本の縮図」といわれているそうです。

そんな兵庫県の、わたしの好きな場所を二か所厳選してご紹介します。

まず一つ目は、神戸市にある「摩耶山掬星台」です。北海道の「函館山」、長崎県の「稲佐山」と並んで日本三大夜景の一つに数えられ、関西では No.1 の夜景スポットです。1000万ドルの夜景とも言われ、摩耶山掬星台からは神戸市街から阪神間、大阪平野や遠く和歌山の山々までが一望できます。神戸三宮からのアクセスもよくデートにもぴったりだと思いますので、兵庫県に来られた際はぜひ行って見て下さい。



二つ目は瀬戸内海に浮かぶ淡路島です。神戸からは明石海峡大橋を渡り、一時間ほどで行くことができます。明石海峡大橋は、神戸と淡路島を結ぶ、全長 3,911m の世界一の吊り橋で、高さはなんと 298m もあるそうです。予約をすれば橋の上まで登ることができ、高所恐怖症でなければ絶景が楽しめると思います。そして本題の淡路島ですが、自然に恵まれており、美味しい食べ物がいっぱいです。淡路島で有名な食べ物は玉ねぎ、ハモ、とらふぐなどです。特に玉ねぎは、玉ねぎをとる UFO キャッチャーがあったり、巨大玉ねぎオブジェが置いてあったりと、淡路島のいたるところで玉ねぎ愛が溢れています。道の駅で買える淡路島バーガーは玉ねぎカツや淡路ビーフがサンドされていて、全国ご当地バーガーランキングで一位になったこともあるくらい、とても美味しいです。

今回は二か所だけご紹介しましたが、兵庫県には他にもまだまだ魅力的な場所がありますので、みなさんも是非一度訪れてみて下さい。



「 香りの癒し 」

ヘルストゥモロー編集員 K.S

みなさんは日頃、香りに癒されることはありますか？お香やアロマ、柔軟剤や芳香剤など自分の好きな香りを嗅ぐと、とてもリラックス出来ますよね。私たちはなぜ良い香りで癒されるのでしょうか？今回は「香りから得られる癒し」について記事を書かせていただきます。

まず、人はものすごく嗅覚に敏感な生き物だそうです。人は自分の嫌いな香りを嗅ぐと、明らかに不快感が顔に出たりその場を離れたりしますね。美味しそうな料理の香りを嗅ぐと急にお腹がすいたり食欲が増したりするように、臭いの種類によって効能はそれぞれ違いますが、人の身体は嗅覚による刺激を受けやすい仕組みになっているようです。そのため、アロマのような良い香りを嗅ぐことで集中力がアップしたり、リラックス・リフレッシュをすることができるのですね。

リラックス効果のある香りの代表格といえばアロマですが、なぜアロマにリラックス効果があるのでしょうか。みなさんもアロマセラピーという言葉聞いたことがあると思います。アロマセラピーというのは、『香りを嗅ぐことによって体や心のケアをする治療法』です。現在では趣味でアロマセラピーをしている方もいる程で、普段の生活に取り入れている方も多いです。では、なぜ香りを嗅ぐだけで症状が改善したりすることがあるのでしょうか。

私たち人間の「嗅覚」は脳につながっています。香りの分子が鼻から直接入っていき、視床下部（自律神経などをつかさどる場所）、下垂体へと伝達されます。入ってきたそれぞれの香りの成分に対応した神経科学伝達物質（ホルモン）が分泌されるそうです。この分泌されたホルモンによって症状が改善するという仕組みになっているわけですね。

現在アロマの種類数は 100 種類とも 200 種類とも言われています。
今回は、その中の数種類をタイプ別にいくつかご紹介します。



<ハーブ系の香り>

●ペパーミント

爽快な清涼感あふれるクリアな香りです。眠気を覚まして、意識をはっきりさせたい時に役立ってくれます。神経の疲労、うつ状態を和らげてくれます。ヒステリーを起こした時に神経を鎮めてくれます。

●ローズマリー

クールで清涼感のある、染み透るような香りです。疲労している時や無気力のときに元気づけ、心を強くしてくれます。頭をすっきりさせ、記憶力を良くします。

<柑橘系の香り>

●レモン

フレッシュで爽快感のある香りです。神経が高ぶるなどの興奮状態を鎮めてくれます。気分をリフレッシュさせ、頭がサッパリします。記憶・集中力を高める働きもあります。

●グレープフルーツ

爽やかで甘すぎない香りです。気分を明るくし、幸福感を感じさせてくれます。気分がムラが生じている時など、精神を安定させる作用もあります。

<フローラル系の香り>

●ローズ

華やかな香りが気持ちを明るくしてくれます。イライラ、落ち込み感をやわらげ、嫉妬、恨みなどのイヤな感情を癒し、ストレスを軽減してくれます。

●ラベンダー

穏やかでやさしい香りです。神経の緊張や精神的疲労を緩和し、リラックス効果が期待できます。自律神経を整える為、質の良い睡眠をとるのに抜群の効果があるそうです。

<エキゾチック系の香り>

●サンダルウッド（白檀）

落ち着いたある深い甘みを湛えた特徴的な香りがします。穏やかな気分になせ、ストレスを和らげる働きがあります。

<樹脂系の香り>

●フランキンセンス（乳香）

木製の甘い香りに微かに爽やかさがプラスされた香りです。感情を落ち着かせてくれます。心をなごませ、幸福感をもたらします。また、産後のマタニティーブルーを回復させます。

<スパイス系の香り>

●シナモン

スパイシーな中にもコクのある甘く深い香りが特徴です。気分が沈んで無気力になっている時、孤独感にさいなまれている時に助けてくれます。食欲増進効果があります。

この他にもアロマの種類は非常に多く存在しています。それぞれの香りで効能が違ってくるので目的のために選んで使用するのもいいのですが、どれを選んでも体や心に悪いということはないので、深く考えずに好きな時に好きな香りを楽しみましょう。香りの成分の中には、その成分自体にリラックスをもたらす作用があるとわかっているものもあります。ですが、知識や情報だけで判断せずに、直感的に好きな香りを選ぶのが一番リラックスできると考えている方も多いそうです。どのような成分であれ、自分の脳が「気持ちいい」と反応することが自律神経系により作用をもたらします。

最近は雑貨屋さんなどでもよくアロマグッズが販売されています。みなさんも自分の好みの香りを、実際に嗅ぎながら探してみたいかたでしょうか。

診療科目・診療担当者表

2019年 7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			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)		
午後	リハビリ		植田		植田		
	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	吉山					
	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。

