

SUZUKI HEALTH TOMORROW

Vol.354

R2.10



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



リハビリ便り

「QOL(Quality Of Life)；生活の質」について

理学療法士 依田万波

はじめまして。7月からリハビリテーション科に入職しました、理学療法士の依田(よだ)と申します。よろしくお願い致します。

私は信州で野山を駆け回りながら自由に、活発に育ちました。趣味は旅行と食べ歩きで、様々な土地に行っては名物を食べてきました。近年は国内旅行では飽き足らずオーストラリアに1年間住んでみたり、台湾や韓国にリュック一つで遊びに行ったりしていました。



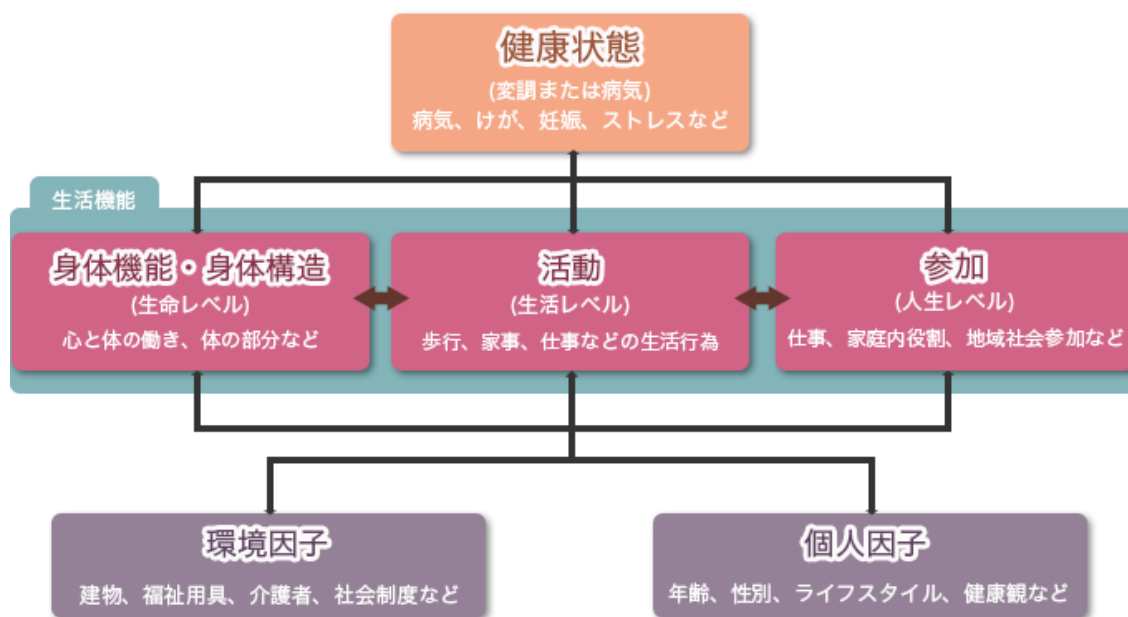
最近はコロナ禍で世界中の生活が一変してしまいましたが、これまでの趣味を満喫できなくても私らしい生活をするべく工夫をしています。

そんな私から、今回は「生活の質」についてお話したいと思います。

生活の質は「QOL (Quality of Life)」とも言われ、人間が人間らしく、個人がその人らしく生活できているかを評価する概念です。

多くの場合、病気やケガによって身体機能が低下したとき、同時に QOL も低下してしまいます。リハビリの目的は身体機能の改善のみでなく、QOL の向上も重要になります。

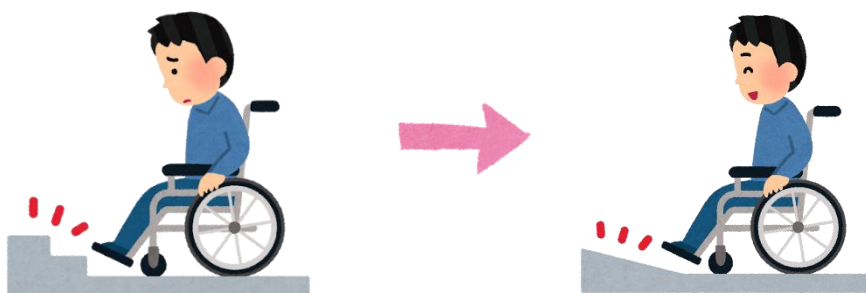
私たちはリハビリの方針を決めるためにまず問題点を抽出しますが、その時によく使うのが「ICF(International Classification of Functioning, Disability and Health)；国際生活機能分類」という問題抽出方法です。詳しくは下の図をご参照下さい。



ベースとして、健康状態の変化により引き起こされた身体機能の変化、それに伴う活動・参加の変化が生活機能として相互に影響し合います。

加えて、疾患による身体機能や生活機能の障害、社会的不利といったマイナス要素を抽出するだけでなく、環境や個人因子も考慮して「こうすれば出来る」を見つけるといった視点が含まれています。

例として何らかの疾患によって車椅子利用者となった場合、一般的な家屋では段差があるため一人で家に入出入りすることが困難です。しかし、段差昇降機やスロープを導入して環境を変えることで、身体機能自体は変わらなくても一人で外出できるようになり、QOL を向上させることが可能となります。



趣味なども同様です。ジムに通うことが好きだったけれど身体的にそれが難しくなってしまうとします。ジムに通う目的が運動にあるのならデイサービスなどで易しい運動をするのも一つです。人との交流が目的ならば運動以外の習い事も手です。一つの趣味にとらわれず、新しい楽しみを見つけること自体が QOL の向上に繋がる場合もあります。

ちなみに私のコロナ禍の趣味は、料理になりました。

最近はタコライスとゴーヤーチャンプルーを作って沖縄気分を楽しみました。大好きな食べ歩きに今までと違う形で接することで、「インドアも悪くないな」と新しい発見をした今日この頃です。



みなさんもお家で過ごす時間が多いこんな時だからこそ、ご自身の QOL と向き合ってみてはいかがでしょうか。

「 令和2年度 看護職復職支援研修 」

復職支援研修担当 佐藤

今年度もスズキ病院 復職支援研修が開催されました。例年だと、夏と冬で計2回開催しているこの研修ですが、コロナウイルスそしてこれから来るインフルエンザシーズンへの感染対策として今年は日程の間隔を短くして行いました。

また、緊急事態宣言による打ち合わせ等の延期もあり、準備時間や募集期間が短期となっていました。ですが研修希望者も多く、各部署の協力もあったおかげで無事に開催・終了することができました。

【復職支援研修とは？】

1日・5日間・7日間のコースに分かれて、最近の医療についての講義や採血・注射などの演習を行う研修です。離職中の看護職の方に向けた研修なので、少人数体制の指導で講義を行うほか実物を使用した手技も行います。当時働いていた時の感覚や自信を思い出すこともできると、過去の研修受講者からも割と好評のようです。

今年は、第1クール：8/19(水)～8/25(木) 第2クール：9/9(水)～9/17(木)で行い、様々な理由で看護職への再就職を目指す方々が集まりました。研修受講者の方々が復帰への自信をつけて研修最終日を迎えられることが多いので、開催している側としても励みになっています。当院では夏(8月)頃に1クール目を開催することが多いので、もし来年以降で復職を考えている方は要チェックです！！看護職の復職を考えている方は、準備として是非復職支援研修に参加してみてください。当院の令和2年度の研修は終わってしまいましたが、他の病院等では今も研修希望者を募っている病院がありますので探してみてくださいね！



月に1回、乳がんのセルフチェック（自己検診）

診療放射線技師 郷田 凪沙

乳がんは体の表面近くにできるため、自分で観察したり、触ったりすることで発見しやすいがんです。セルフチェックの時期としては、乳房の張りが引いてやわらかくなり、しこりが分かりやすい月経開始5日目より1週間程度が最適です。閉経後の女性の場合は、毎月、検診をする日を決めて行います。乳がんのしこりは、石ころのように硬く、痛みがないのが特徴です。

○目で見るチェック

- ・鏡の前で、腕を高く上げて頭で組み、乳房のひきつれ、くぼみ、乳輪の変化、乳首のへこみ、湿疹、皮膚の変色、乳房の大きさや位置に左右差がないかなどのチェックをする。
- ・腕を腰に手を当てて、乳房にしこりやくぼみがないかもチェックする。

○手で触るチェック

- ・触る方の腕を上げ、逆側の手の4本の指をそろえて、指の腹と肋骨で乳房を挟むようにして、10円玉大の「の」の字を描くように指を動かしながらチェックする。乳房のしこりや凹凸、わきの下の腫れやしこり、以前より硬くないか、全体に違和感がないかなど、わきの下から乳首までチェックする。
（仰向けで行う場合も触る方の腕を上げて、逆側の手で触る。）
- ・乳房の付け根から乳頭にかけて、やさしく押してしぼるようにして、乳頭からの分泌がないかをチェックする。



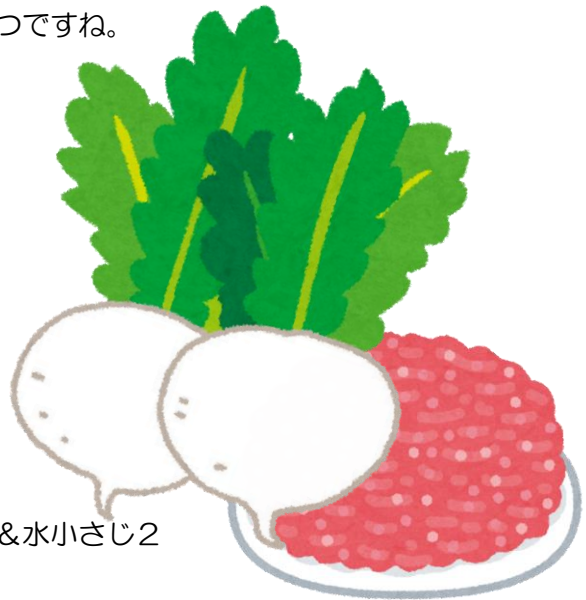
入浴時にボディークリームやボディークリーム、ボディークリームまたはジェルを付けて行くと、乳房の凹凸などがよく分かります。また、乳房が大きい場合や、下垂気味の場合は、仰向けになり、触れる側の肩の下に座布団などを入れた状態で触れると、乳房の厚みが薄くなるので、しこりを発見しやすくなります。

「 カブの豚そぼろ煮 」

秋のカブは春に比べて甘味が強いを知っていますか？
ビタミンや食物繊維も豊富な秋の味覚の1つですね。

《基本の材料》 (目安：2人分)

- ・カブ … 2～3個
- ・豚挽き肉 … 100g
- ・いんげん … 50g
- ・酒 … 大さじ 1.5
- ・砂糖 … 大さじ 1
- ・みりん … 大さじ 1
- ・醤油 … 大さじ 1
- ・おろししょうが … 小さじ 1/2
- ・水 … 100cc
- ・水溶き片栗粉 … 片栗粉小さじ 1 & 水小さじ 2



(1人当たり約220kcal)

《手順》

1. カブの葉を、茎を少し残して切り落とします。
茎の根元部分を綺麗に洗い、茎がついたまま皮ごと2つから4つに切り分けます。
2. 葉はサッと茹でて、水で冷やした後に水気を5cm程度の長さに切っておきます。
いんげんのヘタを落として2～3等分に切ります。
3. フライパンでサラダ油を熱したら挽き肉を入れ、色が変わるまで中火で炒めます。
4. 色が変わったところでカブ・酒・砂糖・みりん・醤油・おろししょうが・水を入れたら、
蓋をして5分程弱火で煮た後、いんげんを入れてしんなりするまで更に煮ます。
水溶き片栗粉とカブの葉を入れ、とろみをつけたら完成です。

★ポイント★

- ・茎の根元の土は取りにくいので竹串などできれいにしてみてください。
- ・カブの皮からはおいしい出汁がでますが、気になる方は皮を剥いて調理してください！



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



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。



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

2020年 4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	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	子安					
	訪問診療	鈴木(小)	古川	町田	鈴木(小)	鈴木(小)	鈴木(臣)

※ 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。

