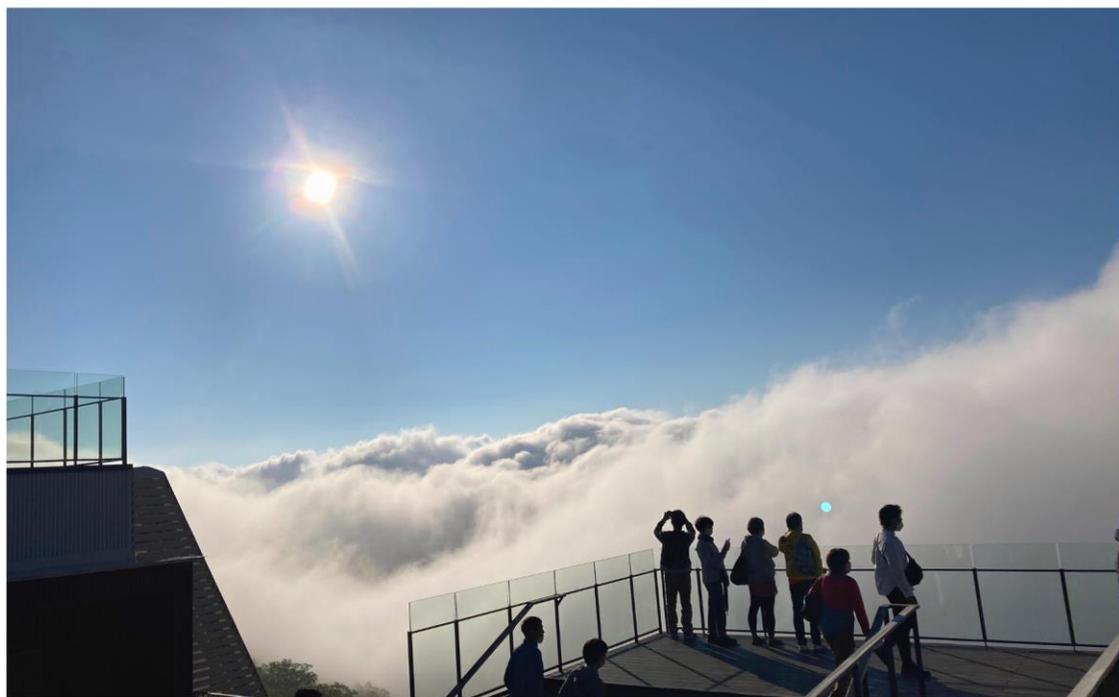


# SUZUKI HEALTH TOMORROW

Vol.376  
R4.8



## 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

## ADL(日常生活動作)について

作業療法士 滝瀬 葉奈

高齢者が自分らしく元気に暮らしていくためには、生活機能の維持・向上が欠かせません。生活機能の指標として、医療や介護の現場でよく用いられる言葉がADLです。

ADLとは、Activities of Daily Livingの略で、日本語では「日常生活動作」と呼ばれています。

具体的には「歩く」ことや「着替えをする」こと、「入浴する」ことなど、日常生活を送るうえで最低限必要な動作を指します。今回は、ADLの具体的な内容と作業療法士としてどのようにアプローチしているのか紹介していきたいと思います。

### 【機能的自立度評価方法：FIM(Functional Independence Measure)】

日常生活において、本人が実際にしている日常生活動作をはかる方法として「FIM」という評価方法を用います。運動項目(13)と認知項目(5)の18項目で、各項目は1点(全介助)～7点(自立)の7段階で採点され、満点は126点です。総合得点が高いほど自立度が高いと判定されます。

大項目	中項目	小項目
運動項目	セルフケア	① 食事
		② 整容
		③ 清拭 (入浴)
		④ 更衣 (上半身)
		⑤ 更衣 (下半身)
		⑥ トイレ動作
	排泄コントロール	⑦ 排尿動作
		⑧ 排便動作
	移乗	⑨ ベッド・椅子・車椅子
		⑩ トイレ
		⑪ 浴槽・シャワー
	移動	⑫ 歩行・車椅子
		⑬ 階段
認知項目	コミュニケーション	⑭ 理解
		⑮ 表出
	社会的認知	⑯ 社会的交流
		⑰ 問題解決
		⑱ 記憶

点数	介助者	手助け	手助けの程度
7点	不要	不要	完全自立
6点	不要	不要	修正自立、時間がかかる 装具や自助具が必要、安全性の配慮が必要
5点	必要	不要	監視、準備、指示、促しが必要
4点	必要	必要	最小介助
3点	必要	必要	中等度介助
2点	必要	必要	最大介助
1点	必要	必要	全介助

## 【ADL に対しての作業療法の取り組み】

### ①生活場面への直接的介入

患者さんが食べやすい姿勢、食器や道具、椅子やテーブルの評価をしています。そして、情報を多職種で共有しその人に合った環境を検討・提案しています。また、トイレで排泄できるように、トイレへ誘導し動作練習を行います。離床時間の拡大を図るために、その人が興味のある作業活動の提案もします。



### ②住宅改修の提案

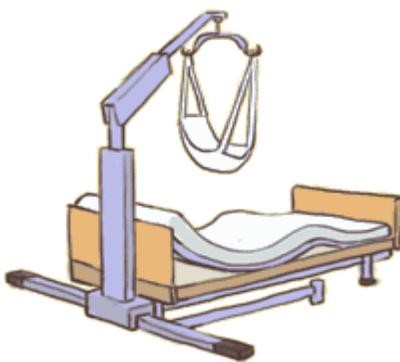
廊下・トイレ・浴室などに手すりを設置したり、開き戸(扉)を引き戸(スライド式)に変更することで、自力でトイレや浴室に行けるようになる等、自立した生活を長く続け易くなります。

### ③福祉用具の提案

福祉用具は身の回りの動作をなるべく自分でできるよう補助する役割があります。以下のような福祉用具を提案し、安全に過ごせよう支援します。



ポータブルトイレ



リフト



ベストポジションバー

### ④介助量の調整

心配だからといって周囲がサポートしすぎると、本人が本来持っている能力を発揮できないことがあります。家族や多職種が介助しやすいような介助方法を検討し指導を行います。本人の様子をよく観察し、必要最低限のサポート役に回ることが大切です。そうすることで自発性を引き出しながらアドバイスすることが出来ます。

### 【まとめ】

高齢者がその人らしい生活が送れるように、支援することが重要です。そのために ADL の維持・向上が欠かせません。介助者・家族の方が本人に寄り添った介護を心がけることで実現できるでしょう。

## 遺伝性乳がんについて

診療放射線技師 郷田凧沙

同じ家系の中に乳がんや卵巣がんの患者が要る場合、遺伝性乳がんを疑います。遺伝性乳がんの診断は BRCA1、BRCA2 遺伝子に変異があるかどうかを調べます。

遺伝性乳がんの特徴は、若い年齢で発症しやすいことに加え、両側の乳房に乳がんを発症しやすいこと、そして乳がんと卵巣がんの両方を発症しやすいことです。

年齢に関係なく、問診などで遺伝性乳がんである可能性があるとして医師が判断した場合は、遺伝カウンセリングを受けることを勧め、血液検査による遺伝子検査を行う場合があります。その結果、BRCA1、BRCA2 などの変異が認められた場合、乳房や卵巣に対する予防的手術が考慮される場合があります。しかし、日本ではこれらの手術に対して保険適用がありません。

遺伝性乳がんの遺伝子を持つ人は 18 歳から自己検診をし、25 歳から 6 ヶ月に 1 回は医師の触診、乳房 MRI を受け、30 歳からはマンモグラフィなどの検診が推奨されています。

### 乳がんの既往がないが遺伝性乳がんのリスクが高いかもしれない人

1. 親戚に以下のようなことが一つでもある場合
  - がんにかかりやすい遺伝子に異常があるひとがいる
  - 2 個以上の乳がんにかかった人がいる
  - 卵巣がんの人がいる
  - 父方・母型のどちらかに 2 人以上の乳がんの人がいる。少なくとも 50 歳以下で発症している。
  - 男性乳がんの人がいる
2. 近親者中に 45 歳以下で一度あるいは二度、乳がんになった人がいる



# 「山の日」

## 広報委員

「山の日」は2016年に新設されたばかりの新しめの祝日ではありますが、その意味や由来については詳しく知らないという方も多いのではないのでしょうか。「山の日」とは一体どんな祝日なのか。由来と国民の祝日となった経緯についてご紹介します。

「山の日」は毎年8月11日の祝日です。「山に親しむ機会を得て、山の恩恵に感謝する」という趣旨があります。他の祝日と違って、根拠となるような山に関する特別な出来事や、明確な由来があって制定されたというわけではないところが珍しい点です。

また、「山の日」が制定されたのは「海の日」が祝日となったことがキッカケとなっているそうです。私たち日本人は海に囲まれた国土で、更にその約6~7割は山地という環境で暮らしています。そのため、私たちは昔から山や海に敬意を抱きながら生活し、それらの恵みに感謝しながら、自然とともに生きてきました。自然に囲まれた日本で「海の日」が祝日に制定された後、山梨県などの一部地域が独自に「山の日」を制定し始めたと言われています。

地域それぞれの「山の日」の日付は、府県によっても様々だったようです。8月8日は「やまなし山の日」「ぎふ山の日」。11月11日は「かがわ山の日」「えひめ山の日」「こうち山の日」など、「8」や「11」を用いていたそうです。

この2つの数字を起用した理由として「八」の字が山の形に見えるため「8」、木が立ち並びイメージから「11」という様に、山を連想させる数字であるとも言われていますが、これらの理由は後付けのようで、本当の理由はハッキリしていないそうです。

山の日制定について反対する議員もほとんどいなかったため、質疑応答もなく、賛成多数でスムーズに衆議院を通過したといわれています。また、祝日のない6月にしようという案や「海の日」(7月第3月曜)の翌日にする案などがあったそうです。山の日そのものの制定が問題なく運んだ反面、日程を「8月11日」にするまでには紆余曲折があったようです。

「夏山シーズン前の山々がもっとも輝く月」として6月第1日曜を推す声、「8月13日からのお盆に繋がる、夏山シーズン」を狙った、8月12日を推す声も多かったといえます。

しかし、8月12日は「御巣鷹山日航機事故」という悲劇があった日でもあり、慰霊の日を祝日とすべきでないという点から、最終的に8月11日に決まったようです。

主だった由来の存在しない山の日、山岳団体などによる「山に親しんで欲しい」という熱意が現実のものとなった祝日ともいえます。このため、2016年の施行以来、様々なイベントが山の日前後に行われるようになりました。昨年はオリンピックにより祝日の移動が行われましたが、今年は例年通り11日にやってきます。大人になると日々の生活に追われ、子供の頃と比べて、自然と触れ合う機会も減ってしまいます。これをきっかけに、普段あまり考えることのない山を思い、各地のイベントに足を運んでみてはいかがでしょうか。



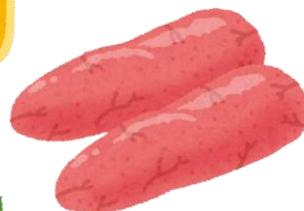
## 「大葉と焼きたらこの混ぜご飯」

8月に旬を迎える万能野菜である大葉と、多くのビタミンを含むたらこを使った簡単レシピです。大葉は爽やかな香りとその使いやすさでも人気で、夏バテ解消にも活躍してくれる野菜です。



### 《材料》 (2人分)

- ・大葉 … 2～3枚
- ・たらこ … 1本
- ・ショウガ … 1/2片
- ・本みりん … 大さじ1/2
- ・炊いたご飯 … 2杯分



(1人当たり約290kcal)

### 《手順》

1. トースターにアルミホイルを敷き、たらこを乗せます。  
5分程加熱し、ひっくり返したら更に5～6分加熱します。  
取り出したらみりんを全体にまぶしておき、あら熱が取れたら手でほぐします。
2. 大葉を粗みじん切りにし、ショウガはみじん切りにします。
3. 暖かいご飯にほぐしたたらこと大葉、ショウガをさっくりと混ぜ合わせ、お茶碗に盛り付ければ完成です。

### ★ポイント★

- ・β-カロテンの量が野菜の中でも多い大葉は、肌の老化や生活習慣病の予防にも期待ができます。ミネラルやビタミンも豊富なので、食事の栄養補助にも最適な野菜です。
- ・今回のレシピではたらこをしっかりめに加熱していますが、お好みに合わせた火の通り具合でつくってみるのもおすすめです！



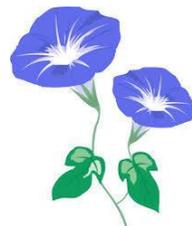
## 患者さんの権利

- 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地域医療に貢献します。



診療科目・診療担当者表

2022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	澗瀧					
	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			金森	新井田	
	循環器内科			鈴木(臣)☆	福田☆	鈴木(臣)☆	
	呼吸器内科			加藤☆			加藤☆
	整形外科		坂本			田中将	
訪問診療	田中	澗瀧	町田	古屋	下澤		
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				平野
	整形外科(2:30~)		坂本				坂本
	循環器内科					佐藤 第4週	第2週休診 Pm2:00 ~
	泌尿器科	三戸					
	訪問診療	田中		町田	古屋	下澤	

※ 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。

