

なご

# 和みの輪

Vol. 16

読んで安心 めくもり情報

平成23年10月発刊

**[教えて！病気のおはなし]**  
ロコモティブシンドローム

**[特集 部門紹介]**  
薬剤部

**[シリーズ チーム医療]**  
褥瘡チーム

**[参加記]**  
災害ボランティア  
春江病院納涼祭

**[カンタン！おすすめレシピ]**  
秋の味覚たっぷり混ぜご飯

**[毎日元気！楽しく健康体操]**  
肩こり予防体操



ご自由に  
お持ち帰り下さい

教えて！ 病気のおはなし

# ロコモティブシンドローム

— 要介護状態にならないために —

## 1 ロコモティブ

シンドロームとは

高齢化社会といわれて久しい日本。高齢者が増えるとともに、骨や関節、筋肉などの運動器と呼ばれる器官の障害も増加しています。運動器の働きが衰えると、暮らしの自立度が低下し、介護が必要になったり、寝たきりになる可能性が高くなります。このように、運動器の障害のために要介護状態となる危険性の高い状態のことを「ロコモティブシンドローム」と言います。

## 2 原因

ロコモティブシンドロームの原因として、次の3つがあげられます。

1. 骨粗鬆症  
（こつそしょうせい）

2. 変形性関節症や関節炎による下肢の関節障害

3. 脊柱管狭窄症  
（せきちゅうくわんさうせう）

また、これら以外の原因として、加齢による身体機能の衰えもあげられます。筋力低下、持久力低下、反応時間

延長、運動速度の低下、巧緻性低下、感覚の低下、バランス能力低下などです。たとえば「閉じこもり」などで運動不足になると、これらの筋力やバランス能力の低下のために運動機能が低下し、転倒しやすくなります。高齢者の場合、複数の障害が重なるため、運動器の障害を移動能力に注目して総合的に考えることが必要となってきます。



## 3 早期発見のために

ロコモーションチェック

ロコモティブシンドロームの予防には早期発見が重要です。運動機能の低下は徐々に進行することが多く、自分でもなかなか気づかないことがあります。次あげる7つのチェック項目について、思い当たることはないでしょうか？

- ①片足立ちで靴下がはけない
- ②家の中でつまづいたり滑ったりする
- ③手すりがないと階段を上げられない



整形外科 渡邊 慎 医師

④横断歩道を青信号で渡りきれない

⑤15分くらい続けて歩けない

⑥2kg程度の重い物（リットル）の牛乳パック2個程）を持ち帰るのが困難である

⑦家の中のやや重い仕事（掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど）が困難である

7つの項目のうち1つでも当てはまればロコモティブシンドロームが疑われます。関節の痛み、筋力の衰え、ふらつきなどが急に出現したり、悪化している場合、その他健康に不安のある場合は、医療機関を受診して医師に相談してください。そうでない場合は身体トレーニングで、ロコモティブシンドロームの予防、治療をおこなっていきましょう。

#### 4 予防のための

##### ロコモティブシンドローム

トレーニングの方法として、次の2つの運動が推奨されています。自分にあった安全な方法で始めましょう。

##### 【その1 開眼片足立ち訓練】

開眼片足立ちとは素足で立ち、目を開けたまま両手を腰にあてて片足を床から5センチほど上げた姿勢（左写真）です。



上げた足が軸足に当たる・床に触れる、軸足の位置がずれる、両または片手が腰から離れるまでの時間が15秒未満の場合は、運動機能が低下していると考えたほうがいいでしょう。

この開眼片足立ちをトレーニングとして取り入れましょう。トレーニングとして行う場合は、素足でなくてもかまいません。床から5センチほど足を上げた状態を左右1分間ずつ、1日3回行いましょう。

転倒の危険があるので、つかまるものがある所で行い、支える必要な方はテーブルなどに手や指をついた状態で行います。

##### 【その2 スクワット】

ここで行うスクワットは負担の少ないものです。

まずはイスの前に軽く足を開いて立つところからスタート。そこから、イスに腰掛けるようにお尻をゆっくりと下げます。膝は90度以上曲げないように（座面にお尻がつかないように）。その後、またゆっくりと直立の姿勢に戻します（左写真）。

スクワットができない場合は、テーブルを前に置いてイスに腰掛け、手をつけて座面からお尻を軽く浮かせてからまた座るという動作を、これを1日に3回、各5〜6回行いましょう。



開眼片足立ちとスクワット以外にも、いろいろな運動を積極的に行いましょう。

ストレッチ、関節の曲げ伸ばし、ラジオ体操、ウォーキング、各種スポーツなどがロコモティブシンドロームの予防として有効です。

#### 5 最後に

日本は世界にさきがけて高齢社会を迎え平均寿命は約80歳になっていきます。入院して治療が必要となる運動器障害は50歳以降に多発しています。このことは、多くの人にとって運動器を健康に保つことは年齢を重ねるに伴い難しくなることを示しています。将来運動器の障害から要介護状態とならないために、今からロコモティブシンドローム対策をとっていきましょう。



## 部門紹介 薬剤部



「地域医療の担い手として患者さまに

信頼される薬剤師を目指して」



薬剤部 主任 (主任) 学術等担当  
寺尾 文恵 武曾 和明



全面院外処方を採用している病院も多い中、患者さまの利便性を考え、当院ではほとんど院内で調剤を行っています。外来窓口は、オープンカウンター形式で、薬剤師の顔が見えるようにし、患者さまが声をかけやすいように工夫しています。

### 顔の見える薬剤師

当院の薬剤部は、薬剤師6名、助手2名のスタッフが配属されています。地域の中核病院の薬剤師として、外来患者さまや入院患者さまの内服薬の調剤や服薬指導、服用中のお薬の管理、抗がん剤注射の調製及び管理、薬剤師をめざす薬学生の教育などに取り組んでいます。

### 患者さま一人一人に

### 応じたお薬の管理

患者さまの中には、複数の科を受診されたり、多くの種類のお薬を複雑に組み合わせられて服用されている方がいます。そのような場合、錠剤を一包化(服用1回分をワンパック)した調剤をしています。こうすることで、複雑に処方されたお薬の飲み忘れや飲み間違いを防止することができます。また、錠剤が服用できない場合には、錠剤を砕いて調剤することもあります。このように患者さま



のお薬の服用状況を把握し、一人一人に合わせた調剤をしています。

薬剤師は外来患者さまだけでなく、入院患者さまへの指導も行っています。

病棟では、患者さまの病態や検査値も確認し、お薬の効果や副作用の有無のチェックを行っています。



### 安全かつ効果的な

### 服用のためのアイテム

お薬の管理で便利なアイテムとして、お薬カレンダーとお薬手帳があります。お薬カレンダーは、服用する1回分のお薬をひとつのポケット

トに入れることができ、お薬の管理を簡単にすることができます。退院後自らお薬の管理ができるように入院中にお薬カレンダーの使い方を説明しています。

### お薬カレンダー



一方、お薬手帳は、来院された際、薬剤師が処方されたお薬の内容を記載しています。手帳を見せていただくことで、他院で同じ種類のお薬や、飲み合わせの悪いお薬が処方されていないかをチェックすることができます。また副作用の経験のあるお薬が処方されることも防ぐことができます。

### お薬手帳



### 適正かつ安全な薬物療法



抗がん剤の治療では、投与量・投与間隔が重要であり、薬剤師はこれらを把握し、医師の処方のサポートをしています。治療当日の患者さまの状態をチェックし、医師、看護師と協議しながら、適正で安全な抗がん剤治療を受けていただけるようにしています。さらに、抗がん剤の薬効・副作用とその予防法やその対策について説明をし、副作用の早期発見に努めています。薬剤師の立場から、がんによる痛み苦痛を軽減できるようにしています。

### 薬学部学生に対する

### 実務実習の提供

大学の薬学部が6年になり、当院でも実習生を受入れています。服薬指導等の業務を教えるだけでなく、患者さまに接している姿から、患者さまとの関わり方を学んでもらっています。実習生は「薬剤師として必要なことは患者さまとの信頼関係だと思いました。患者さまや他のスタッフに信頼される薬剤師を目指したいと思います。」と感想を述べています。医療に貢献できる薬剤師となるよう学生の実務実習にも取り組んでいます。

私達は、少しでも患者さまが安心して薬物治療をすめられるように心がけています。



# シリーズ「チーム医療」

じょくそう

## 褥瘡チーム

褥瘡とは？

「床ずれ」とも言われます。

体の一定の部分に一定時間以上、一定の圧力が加わり続けると、体の表面を走る毛細血管が圧迫され、血流が乏しくなり、皮膚に十分な栄養が送られなくなり、皮膚組織が壊死し、圧迫された部分に潰瘍が形成されます。褥瘡とはこの皮膚の潰瘍のことを指します。

褥瘡の原因は様々

全身状態の原因

- ・栄養の不足
- ・寝かせやむくみ
- ・拘縮がある

皮膚における原因

- ・皮膚の圧迫や摩擦
- ・皮膚の乾燥
- ・汗や失禁による皮膚汚れ

褥瘡発生

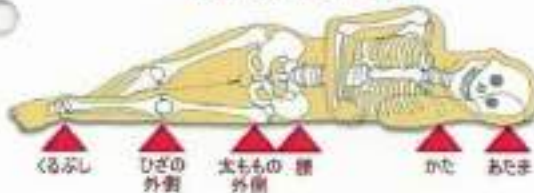
姿勢変換の問題

- ・自分で姿勢を変えられない
- ・姿勢変換の介助不足

仰向けに寝た場合



横向きに寝た場合



その「赤み」は要注意？



圧迫を除いて30分経っても「赤み」が消えない場合、初期の褥瘡が疑われます。

褥瘡のできやすい部分

褥瘡は骨が突出している部分（左図の赤矢印の部分）にできやすく観察が必要です。

### 褥瘡予防のポイント

① 長時間の圧迫を避ける  
同じ姿勢を避け、2時間ごとに姿勢を変えましょう。  
関節の運動制限がある方は、肘・ひざ・かかとなどの圧迫に注意してください。

② 皮膚を清潔に保つ  
汗をかいたら着替え、おむつが汚れたら早めに交換しましょう。

③ 栄養をしっかりと摂る  
栄養の不足や偏りに注意しましょう。色々な食材を揃えて1日3食バランスのとれた食事をするのが大切です。

④ 皮膚の観察をする  
皮膚を観察します。異常があれば、必要に応じて医療機関に相談しましょう。



複数の専門職で構成される褥瘡チーム

褥瘡治療の中心は「回診」と「褥瘡ケア」

褥瘡治療は、週1回の褥瘡回診と褥瘡ケアを中心に行われます。褥瘡回診は複数の専門職で構成される褥瘡チーム（左写真）で行われ、各専門的な立場から意見を出し合います。そこで立てられた治療方針に従い、日々の「褥瘡ケア」が看護師により行われます。次の週の回診で褥瘡の状態を評価し、必要に応じて治療方針を検討することで早期治療を目指しています。

褥瘡委員会 看護部 水上ひとみ  
(写真下段右側)

# チームを支える専門職の役割



### 看護師

毎日、小まめに全身の皮膚を観察して、褥瘡の予防に努めています。また褥瘡発生時には集中的にケアを行います。



### 医師

チームの意見をまとめ、褥瘡の状態を診ながら治療方針を立て、適切な処置を行います。



### 管理栄養士

栄養状態をチェックして、適切な栄養補給方法や栄養量を考えています。



### 薬剤師

治療に適した薬剤の提案や薬剤の効果的な使い方をアドバイスしています。

### 理学療法士

褥瘡予防に向けた姿勢を提案したり、ご自身で姿勢を変えられるようリハビリテーションを行っています。



## 災害ボランティアとして

私は福井県災害ボランティアセンターの要請で6月20日から5日間、災害ボランティアとして参加しました。

私は、一般のボランティア13名、県職員3名、看護師2名の計18名がチーム「ふくい」として被災地に向かいました。

現地は3カ月経った現在でも多くのがれきが山のようにっており、生々しい傷跡が目の前に延々と広がっていました。ライフラインも電気、ガスに続いて、ようやく水道が復旧した状態でした。



## 被災地での活動

私たちのチームは岩手県陸前高田市の広田地区を担当しました。医療介護支援の本部の情報を基に介護の必要な高齢者のいるお宅を訪問しました。訪問したお宅では車いすで生活されている方の洗髪、清拭、足浴、脈や呼吸の測定といった身体的ケアを行いました。

訪問先のご家族の方からご趣味で描いた高田の名所「松原」の絵画を見せていただきました。その光景も今では見る事ができなくなった淋しい思い、経営していた整備工場が流されてしまい息子さんが職を失った苦悩などを話され、私たちは話を聴くことしかできませんでした。

5日間という短い時間でわずかなことしかできなかった私たちに被災地の方からの「ありがとう」の一言一言に心が締め付けられる思いがしました。



## 被災地に求められるもの

これからの仮設住宅生活において、多大なストレスから「うつ病」や持病の悪化、一人住まいの孤独死など、起こりうる問題は数え切れません。現場の多様なニーズに応えるためにはもっときめ細やかな身体的・精神的なケアが必要だと考えています。

## 災害ボランティアに参加して

現在、福井に戻り日常の当たり前の生活に感謝しなければなりません。これまで何度となく福井も数多くのボランティアの方々に助けられた経験があります。災害はいつ自分に降りかかるかは分かりませんが、今回貴重な体験をさせていただいたことで、改めてお互いに助け合い思いやる気持ちを大切にしていきたいと思えました。

(看護師 浅田さとみ)





## 老化を予防する食事

鮭の赤い色は「アスタキサンチン」と呼ばれる栄養素です。アスタキサンチンは強力な抗酸化作用を持ち、老化やガンの引き金となる活性酸素から体を守ってくれます。また、免疫機能向上やストレス解消にも役立つ栄養素です。その他にも鮭には、風邪に対する抵抗力をつけるビタミンAやカルシウムの吸収を助けるビタミンD、高脂血症や糖尿病、動脈硬化の予防改善に有効なビタミンE群なども含まれています。また、良質なたんぱく質や脂肪も含まれており、とても優秀な食材です。

今回はそんな鮭と食物繊維たっぷりのきのこを使ったレシピを紹介いたします。



栄養科 管理栄養士  
河村 裕子

## 秋の味覚たっぷり混ぜご飯



### 材 料

(4人分)

|                  |            |      |           |
|------------------|------------|------|-----------|
| 甘塩鮭              | 1切 80~100g | しょう油 | 大さじ1~1.5  |
| きのこ              | 200g       | ご飯   | 600g(2合弱) |
| (しめじやまいたけなどお好みで) |            | 三つ葉  | 適量        |
| バター              | 20g        | 刻みのり | 適量        |
| 酒                | 大さじ1       |      |           |

エネルギー(1人分)342kcal たんぱく質 10g 塩分 0.8g

### 作 り 方

- ①鮭を焼き、身をほぐして皮は刻む。
- ②きのこ類は適当な大きさに切る。  
(しいたけは薄切り。しめじ・まいたけは小房に分ける。えのき茸は長さ半分にしてほぐす。)  
※お好みのものを組み合わせて使ってください
- ③フライパンを熱してバターと②を入れ、しんなりとするまで炒める。酒、しょうゆで味をつけて取り出す。
- ④温かいごはん①と③を混ぜる。
- ⑤器に盛り付け、お好みでみつばや刻みのりを散らしたら出来上がりです！

## 春江病院納涼祭



平成23年7月8日、ボランティアによる春江病院納涼祭が行われました。みどり保育園の園児により合唱や肩たたきなどが行われ、参加者との触れ合いの中に和やかな雰囲気漂っていました。また、看護学生や病院職員による楽器演奏も大いに盛り上がりしました。今年は、飛び入りで多田邦夫様の参加もあり、自らの入院談も交えながらものまねやハーモニカ演奏などが披露され笑いを誘っていました。入院や外来の患者さま、ご家族の方、多くのご参加本当にありがとうございました。

## 肩こりの症状

日常生活で「肩がだるい」「肩が重く感じる」などのいわゆる「肩こり」を感じたことはありませんか？

肩こりの症状として、首すじ、首のつけ根から、肩または背中にかけての凝りや張りといった感じ、時には痛みを感じたり、頭痛や吐き気を伴うことがあります。

肩こりに関係する筋肉は複数ありますが、首の後ろから肩、背中にかかる僧帽筋（そうぼうきん）という大きな筋肉がその中心になります。



肩こりに関与する筋肉

## 肩こりの原因

- ・長時間同じ姿勢をとり続ける
- ・猫背・前かがみ等の良くない姿勢
- ・運動不足
- ・ショルダーバッグの使用
- ・冷房の風に当たる
- ・精神的なストレス

## 肩こりの予防

- 同じ姿勢を長く続けない。
  - 蒸しタオルなどで肩を温め、筋肉の血行を促し疲労をとる。
  - お風呂で身体を温めリラックスする。
  - 適度な運動や体操をする。
- ※無理せず、体調の悪いときは控えて下さい。



リハビリテーション部  
理学療法士 前田亮

## 肩こり予防体操



③ 後ろで手を組んで 10 秒間背伸びをします。



② 肩を回します。前回し 10 回、後ろ回し 10 回。



① 肩をすぼめてからすつと力を抜きます。5 回



⑥ 両手を挙げて 10 秒間背伸びをします。



⑤ 頭に手を回して両肘を 10 秒間開きます。



④ 首を傾け 10 秒間、次に反対を行います。

## 新入職員リフレッシュ会

7月9日～10日、新入職員のリフレッシュ会に参加しました。春江病院の歴史に関するクイズ、よさこいなど様々な企画があり、楽しみながら心身のリフレッシュができました。新入職員と先輩方のグループワークでは、新入職員同士が悩みや思いを話し合い、それに対し先輩方からのアドバイスをいただきました。この会を通して職員としての志や意思を共有することができ、とても有意義な時間を過ごすことができたと思います。

(リハビリテーション部 村西 千穂)



## 九頭龍ドラゴンボート大会

8月7日に行われた第4回九頭龍ドラゴンボート大会に Team 春江病院として参加しました。ドラゴンボートは音頭をとる太鼓が1名、漕ぎ手が10名、舵とり1名の12人乗りのボートです。「今年は優勝を！」と意気込み、例年以上に気合いを入れて臨みましたが、奮闘及ばず惜敗してしまいました。来年こそは悉願の優勝目指し、頑張りたいと思います。

(リハビリテーション部 正真 康宏)



## 病院情報

### ◆ 診療時間・休診日

(診療時間)

月火水金 9:00～18:00 木土 9:00～12:00

※12:00～16:30 は新患と急患のみの診察を行います。

(休診日)

木土の午後、日曜祝日 ※救急対応しています。

### ◆ 診療科目

外科、消化器外科、乳腺外科、肛門外科、整形外科、  
脳神経・頭部脊髄外科、形成外科、リウマチ科、眼科、  
内科、呼吸器内科、循環器内科、消化器内科、  
糖尿病内科、代謝・内分泌内科、神経内科、アレルギー科、  
リハビリテーション科、放射線科、総合診療科、  
麻酔科 (麻酔科棟棟医：嶋田貞博、小林泰三)

### ◆ 専門外来

女性外来、禁煙外来

### ◆ 健診

人間ドック、協会けんぽ生活習慣予防健診、  
がん個別検診、特定健康診査、企業健診、  
特定保健指導など

お問い合わせ先：0776-51-1503

### ◆ 在宅医療

訪問看護、訪問リハビリ

お問い合わせ先：0776-51-8989 (内線 382)

居宅支援事業所

お問い合わせ先：0776-51-1982

### ◆ 関連施設

通所リハビリ カルミア春江

お問い合わせ先：0776-51-1250

※見学等は随時受け付けております。



読んで安心 めくもり情報

# 和みの輪 Vol. 16

平成 23 年 10 月 発刊

編集・発行所

医療法人 博俊会 春江病院

サービス広報委員会・病院広報誌編集委員会

〒919-0414 福井県坂井市春江町江常下屋敷 62-5

TEL 0776-51-0029 FAX 0776-51-6163

URL <http://www.harue-ho.org/>