

A O Z O R A

あおぞら

OKAYAMA REHABILITATION HOSPITAL
NEWS & TOPICS

Vol.82

秋
2020/10

**「当院における新型コロナウイルス感染
予防対策の取り組みのご紹介」**

医療介護Q&A

**「TVドラマ「アンサンブリングシンデレラ」を観て！
薬のことは薬剤師に聞いてみよう！」**

失語症友の会 コスモス通信

「新しい生活様式の中でのことばを取り戻すには」

栄養部通信

「減塩のすすめ」

私のふるさと紹介

「倉敷市真備町」



公益財団法人 操風会

岡山リハビリテーション病院

OKAYAMA REHABILITATION HOSPITAL

<http://www.okayama-reha-hp.or.jp/>

当院における 新型コロナウイルス感染予防対策の取り組み

新型コロナウイルス (COVID-19) が国内で流行の兆しを見せ、全国に波及してから半年余り。その影響はとどまるところを知らず、世界中で猛威をふるい続けています。マスク着用・手指衛生の徹底に始まり、外出自粛やリモートワークの活用等、これまでの日常の多くの場面が様変わりしました。そんなコロナ禍の中、患者様・ご家族様、そして職員の健康を守るため、岡山リハビリテーション病院も日々試行錯誤しています。今回は、その取り組みの一部をご紹介します。(2020年8月現在)

受付周辺



① 正面入口で手指消毒

院内の取り組み



③ 職員が検温 (非接触体温計)



② 順路に従って問診票を記入



リハビリ関連



1F 多目的ホールに、
臨時の「外来リハビリブース」
を開設



対面でのリハビリ用に、
簡易パーテーションを常設



職員食堂



密集と対面を避ける
レイアウト



パソコン周り



共用パソコンの横に、
消毒用アルコールを設置

温かいご支援の数々

また、ウイルスとの戦いという終わりの見えない困難の中、方々から励ましのお言葉や、寄付のお申し出をいただきました。



岡山リハビリテーション病院の
全職員（約240名）に、
応援の品としてご提供いただきました



◀▲廣榮堂様より「元祖きびだんご」



▲アサヒ GHD、シダックス、国分グループ本社様より
「クリーム玄米ブラン」

看護学科の学生さんたちから、
心のコもった励ましのメッセージを
いただきました



その他、公的機関をはじめ、
企業様・患者様及びご家族様より、
マスクや除菌スプレーなど
様々なご支援を賜りました。



いっとき、マスク・除菌用アルコール等、当たり前の品すら入手が困難になるほど混乱を極めたコロナ禍の中、お寄せいただいた多くの皆さまのご支援に、この場をお借りしてお礼申し上げます。





医療介護 Q&A 薬剤部



TVドラマ「アンサングシンデレラ」を観て！ 薬のことは薬剤師に聞いてみよう！

薬剤部長 雫

コミックが原作の病院薬剤師を主人公とした「アンサング・シンデレラ」というTVドラマが、なんと現在（2020年8月）放映中です。（注：2020年秋号の「あおぞら」の発刊時には終了しているかもしれませんが。）薬剤師としてちょっとひとこと感想を……。



医師や看護師が主人公となるTVドラマは数多く放送されていますが、今まで薬剤師を主人公にした病院ドラマがないのは不思議でした。ついに薬剤師が主人公になったTVドラマができたかという思いでいっぱいです。タイトルの“アンサング”という言葉の意味ですが「表立って賞賛されない、縁の下の力持ち」という意味があるそうです。昨今では薬学部も6年制となり医療や在宅の現場で薬剤師も進んで表に出ていかなければならないような教育が行われています。他の薬剤師の方から叱られるかもしれませんが、病院薬剤師として30年近く現場で仕事をしてきた私としては、この一言に尽きるタイトルではないかと思います。

さて、実際にTVドラマを観た感想ですが、随所に薬剤師にしかわからないような実際にあるエピソードや問題が取り上げられています。しかし、TVドラマだから仕方がないかもしれませんがドラマのメインストーリーでないのが残念な気がします。主人公の薬剤師は、理想とする薬剤師のあるべき姿を追いつけています。これからの若い薬剤師の方が少しでもドラマを観て理想の薬剤師像に近づいてくれればと思います。また、薬剤師に対する認識が深まり「薬のことは薬剤師に聞いてみよう！」と、多くの方に思っただけのきっかけになればと思います。



新しい生活様式の中でのことばを取り戻すには

7月ようやく新年度一回目の例会が開催できたのも束の間、新型コロナウイルスの第二波の影響により、再び例会開催を見合わせる事となりました。事務局の織田さんが会員の皆様の様子を折に触れ確認してくださっています。幸いにも今のところ、感染された方、大きく体調を崩された方はいらっしゃらないようで安堵しています。

感染症対策として行動範囲の制限を余儀なくされている方も多いかと思えます。言葉が不自由になられた方々にとってのリハビリに重要なのは日常生活の中で言葉をしっかり使っていくことがとても大切になってきます。家庭や地域、趣味活動の場を利用して、出来るだけ多くの人とつながって言葉を交わしていただきたいのですが、残念ながらそれが大きく制限される状況が続いています。

それでは新たな生活様式としてどのような対策が取れるのでしょうか。お互い知恵の出どころかと思えます。一つには何か創造的な活動に取り組むことが大切になってくるのではないのでしょうか。庭木に水をやったり、ペットの世話をしたり、といった何かを育てること、部屋の片づけ、これからの季節であれば衣替えの準備、お料理、もしくは食べたいものをあれこれ考えてみることに、新聞を読みもしくは眺めて新しい情報に触れることも大切になってきます。自分で行動に移すことでご自身の想像力と創造力を高めていきましょう。テレビのつけっぱなしではいけません。目と耳がメディアに占領されて創造力が減退してきます。テレビは目的を持って番組を選択してご覧になってください。

秋の夜長、今この原稿を書いているのは夜の10時ですが、外では虫の鳴き声が聞こえています。鈴虫、松虫、コオロギ、皆さんはどの鳴き声がどの虫かお分かりになりますか。私は詳しくはわかりませんが、ご家族で何気ない日常に目を向けて語り合ってみませんか。

この感染症が収束し、お互いに気兼ねなく笑顔で語り合える日々が再び一日も早く訪れることを切に願っています。

コスモス代表 伊澤幸洋



コスモスは、失語症者の社会復帰と雇用支援に向けて、これからも頑張ります！



減塩のすすめ

「2020年版 日本人の食事摂取基準」では食塩の摂取目標が男性 8.0g から 7.5g へ、女性 7.0g から 6.5g へ引き下げられました。日本人の塩分摂取量は年々減少していますが、平成 30 年の国民健康・栄養調査では男性 10.1g、女性 9.3g と多めです。塩分をたくさん摂ると、薄めるために血管内の水分量が増えます。すると、心臓は通常より強い力で血液を送り出すことになり、血圧を上げてしまいます（高血圧）。この状態が続くと、血管がその圧力に耐えるために硬くなり（動脈硬化）、心疾患や脳卒中のリスクを高めることになります。

減塩チェックリスト

- 薄味の料理だからといって、食べ過ぎていませんか？
- 汁物は 1 日 1 回以下ですか？
- ごはんの友（梅干しや佃煮、漬物など）は控えていますか？
- 外食は塩分量に注意していますか？
- 練り製品、肉加工品を多用していませんか？
- 麺類のスープはできるだけ残していますか？
- 塩づけ、干ものなどの塩蔵品は控えていますか？
- 食卓でしょうゆやソースを使用していませんか？
- おやつは塩分量にも気をつけていますか？

（国立循環器病研究センター かるしおプロジェクトより）

1 日の中で気をつけたい減塩ポイントです。塩分の摂りすぎの要因は、身近なところに潜んでいます。



減塩のコツ

☆塩分の多いものを控えましょう

- 汁物は 1 日 1 杯とし、汁は少なく具沢山に
- 麺類のスープは残す
- 漬物、佃煮、練り製品、加工品は量を控える
- しょうゆ、ソース、ドレッシングは直接かけずに小皿に入れて付けて食べる

☆おいしく減塩しましょう

- 香辛料（唐辛子、こしょう、カレー粉など）、香味野菜（ねぎ、生姜、にんにくなど）の風味を活かす
- レモン、ゆず、すだちなど柑橘類や酢を加えて酸味をきかせる
- かつお節、こんぶ、いりこ、干しいたけなどのだしを使って、深みのある味わいに
- ほどよく焦げ目をつけ、焼いた香ばしさを活かす
- 全部の料理を薄味にするのではなく、メインの料理にはしっかり味をつけるなどメリハリを

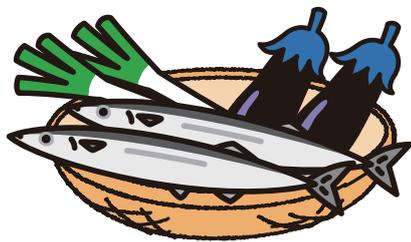
☆カリウムを含む食品を積極的に摂る

野菜や海藻、果物に多く含まれるカリウムにはナトリウム（塩分）の排泄を促す働きがあります。野菜は 1 日 350g が目標。果物は 1 日 200g 程度が目安です。（腎臓に病気がある方は、カリウムを控える必要があります。医師・管理栄養士に相談しましょう）

さんまとなすの香味だれ

【作り方】

- ① さんまは半分に切り、小麦粉をまぶして揚げ油でカラリと揚げる。
- ② なすは1cm幅の輪切りにして水につけておく。水気を切って素揚げにする。
- ③ しょうが、長ねぎはみじん切りにする。
- ④ フライパンに③と調味料を入れあたためておく。
- ⑤ ④に揚げたさんまとなすを入れ絡める。



【材料】(2人分)

さんま(三枚おろし) …… 2尾
 小麦粉 …… 小さじ1
 なす …… 1/2本
 揚げ油 …… 適宜
 しょうが …… 1/2かけ
 長ねぎ …… 5cm程度
 しょうゆ …… 大さじ1弱
 酢 …… 大さじ1弱
 さとう …… 大さじ1/2
 みりん …… 小さじ1/2

1人分

■エネルギー：306kcal
 ■たんぱく質：13.9g
 ■塩分：1.2g
 ■カリウム：253mg

揚げることでコクがアップ☆

酢と香味野菜のたれが絡んで、下味を付けなくても美味しく食べられます。好みに刻んだ大葉や青ねぎをのせたり、白ごまをふっても。

私のふるさと紹介

看護部 4階看護師 藤井

岡山県 倉敷市 真備町

私の住む町は倉敷市真備町箭田です。有名な物として竹の子と遣唐使の吉備真備です。日本にカタカナを広めた人物として町内では様々な所に古来の中華風建造物が建っていて町内で知らない人はいないくらい真備町にとって有名な人物です。

かなしい事に2018年の丁度この時期に西日本豪雨を経験しました。

私の生まれ育った家も大規模半壊の被害を受けました。

岡山県はニュースになるような大きな事件や自然災害は少なく、まさか真備町で自然災害が起きるとは一ミリも思っていませんでした。浸水した日は水が引かず家に入ることが出来ませんでした。

翌日から掃除をしに自宅に向かいました。一日水に浸った家は本当に臭く、床はふにゃふにゃです。町中の汚染した置や家具を一斉に道路、役場、学校の運動場などに破棄する為、ゴミの山がいくつもあり、ここは日本なのかと疑う光景でした。

沢山の物を失い、多くの犠牲者がでた豪雨は真備町に限らず、最近では毎年全国で発生しています。

あの景色はもう決して見たくはないです。

豪雨から約2年が経過していますが未だ真備町には帰ってこない住民が多数います。また家を倒して新地になった場所が沢山あります。家の中の泥を吐き出しただけの建物も沢山あります。決壊した川の工事も完成していません。まだまだ復興中です。

被害発生時はニュースなどで多くの人に触れる機会はあります。しかし日数が経過すると人々は忘れていくでしょう。だけどそこで体験した住民は西日本豪雨を忘れる事は出来ないでしょう。

自然災害だけではなく今年は、毎日コロナ情報で気が滅入りますが何か一つでも楽しい事、好きな事が出来たら、今はそれだけで十分幸せだと思っています。



● 当院へのアクセス

● 岡電バス

岡山駅前バスターミナル・
天満屋バスターミナルより
「岡山ふれあいセンター」
「三幡南」「新岡山港」行き乗車
→「操南団地入口」停留所下車すぐ。

● お車の方

国道2号線倉田交差点より
県道45号線を南へ100m
岡山桃太郎空港から… 約40分
岡山駅から…………… 約20分
新岡山港から…………… 約10分
岡山ICから…………… 約30分
早島ICから…………… 約20分



● 院是

しんせつな態度 ていねいな言葉

● リハビリテーション基本理念

- 1 私たちは、患者さまにそれぞれの疾病・障害に合った支援を可能な限り行い、さまざまな活動の質を高めることに努めます。
- 2 私たちは、亜急性期から維持期までの幅広いリハビリテーションサービスの提供を行います。
- 3 私たちリハビリテーションに携わる職員は、患者さまの情報を常に共有しチームアプローチを行うことで、患者さまだけでなく患者さまを取り巻く家族や社会も考慮し可能な限りサポートいたします。
- 4 私たちリハビリテーションに携わる職員は、常に新しい医療知識・技術の習得に努めます。

● 看護部の理念

おもいやりの心、親切な態度、温かい言葉・笑顔で自立をうながす看護をめざします。

● 患者さまの権利

- 1 人権尊重の権利
患者さまは、「人格」を尊重した、思いやりのある医療を受ける権利があります。
- 2 公正な医療を受ける権利
患者さまは、差別することなく、公正な、最良の医療を受けることができます。
- 3 診療情報に関する権利
患者さまは、当院で行われたご自身の診療に関する情報を提供されます。
- 4 インフォームドコンセント(十分な説明に基づく同意)と自己決定権
患者さまは、医療の内容・治療方針・検査内容・危険性などわかりやすい言葉で説明を受け、理解し、納得のもとに適切な医療を受ける権利があります。
また、医療方針として、他の医療機関での医師のセカンドオピニオン(主治医以外の医師の意見)を受けることができます。そのために診療情報を請求することができます。
- 5 プライバシーの保護と秘密保持
患者さまは、当院での可能な範囲で、他人に侵害されない権利があります。
- 6 ケア(医療と介護)の連続性を求める権利
患者さまは、自分のケアの連続性を期待し、病院がどのような保健・医療・福祉機関や教育機関と連絡がついているかに関する情報を受け取ることができます。

通所リハビリテーションの
お問い合わせは…

公益財団法人操風会 岡山リハビリテーション病院内 通所リハビリテーション事務所
TEL.086(274)7020 FAX.086(274)7031

岡山リハビリテーション病院での
ボランティアの受付は…

〒703-8265 岡山市中区倉田503-1 (公財)操風会 岡山リハビリテーション病院内 ボランティア受付
(担当/事務部 企画情報管理室) TEL.086(274)7001 FAX.086(274)7010



公益財団法人 操風会
岡山リハビリテーション病院

OKAYAMA REHABILITATION HOSPITAL

〒703-8265 岡山市中区倉田 503-1

TEL.086(274)7001 FAX.086(274)7010

ホームページ <http://www.okayama-reha-hp.or.jp/>