

A O Z O R A

あおぞら

OKAYAMA REHABILITATION HOSPITAL
NEWS & TOPICS

Vol.91

冬

2023/1

健康通信

「当院でおこなっている検査の概要
について説明します」
— 筋電図外来 (電気生理学的検査) —

リハビリノート

「装具について」

あおぞらニュース

「緊急時訓練」

「院内展示作品展」

失語症友の会 コスモス通信

「定例会 「9月」「10月」「11月」を紹介いたします」

「スタッフ ペット通信」

栄養部通信

「食事で冬バテ予防」



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

健康通信

当院でおこなっている検査の概要について説明します

筋電図外来（電気生理学的検査）リハビリテーション科 森田 能子

最もよくおこなうのが末梢神経の伝導速度の検査です。運動神経と感覚神経のそれぞれで測定をします。この検査が最も本領を発揮するのは末梢神経の絞扼障害、つまり圧迫されることで起こるしびれや痛みそして筋力低下の症状を呈するいくつかの疾患です。実はこれらは容易に発症し、それもまじめに一生懸命働く人に好発することが多いのです。

典型的なのが手根管症候群です。これは手指を良く使う労働をする人達に好発します。問診ではその方の職業と働き方を聞くことが大きな決め手になります。実例を挙げると、ステーキハウスのウェイトレスさんが夜間安静時の手指のしびれを主訴に整形外科より検査目的で紹介されました。親指から薬指の橈側（親指側）半分までの手の掌に感覚鈍麻があり、親指を広げる力が弱いのが主たる症状です。彼女の症状は指に強い力を入れて重い鉄のお皿をいくつも運ぶことで手指の腱鞘炎が起こって、手根管の同じトンネルの中を走る正中神経が圧迫されたことで引き起こされました。この検査で手首の神経伝導速度の遅れが認められ症状の裏付けとなり、手根管症候群を診断する大きな決め手となりました。この方の様に一生懸命に肉体を駆使して仕事をして症状を呈してくる方のなんと多いことか！仕事を休むのがまず第1の解決手段なのですが、現実には仕事を休んだりやめたりが生活のためならそう簡単にはいかないようです。家庭の主婦にもみられます。家族のために一生懸命に掃除や炊事等の家事と内職や趣味で手仕事に精を出すのご用心です。体からの使いすぎの警告なのですが、真面目な日本人が陥りやすい落とし穴でしょうか。

手の末梢神経の障害は他にもあります。睡眠中によく起こる下垂手です。急に発症するのですが、多くは1-2ヶ月以内に回復するのです。が、中年以降だと脳卒中と自己判断して救急外来を受診される方もいるほどです。麻痺の手で物を持ち上げられなくなるので茶碗も箸も持てません。一方、じわじわ起こるのは鷲手と言われる尺骨神経麻痺です。これは数年以上かけて本人も気が付かないうちに進行してきます。掌で水をすくうと指がピッタリくっつかないで隙間ができてこぼれます。小指・薬指が先まで伸び切らず洗面がやりにくくなります。稀な疾患ではありませんが本人は徐々に慣らされてしまって、他人から指摘されるまで放置していることもあるほどです。尺側のしびれを自覚していて痛みを強く感じる時は困って受診されます。肘部での圧迫だと手術適応となる場合が多いです。

このように末梢神経障害は臨床で稀ではなく、又この検査がその診断の決め手として価値あるものと理解していただけましたか？電流を流し、場合によっては針を刺すので痛い検査として認識されて怖がって受診されますが、個人差がありますが何とか耐えられます。圧迫部位の原因探索の一助となることを知っておいてください。





装具について

当院には脳卒中を発症した方が多く入院されており、片麻痺の後遺症により足に装具をつけながら歩く練習をしていることがあります。また、大腿骨の骨折後の二次的な障害として膝関節の痛みを訴えられる方もおられ、変形した膝関節を固定するための膝装具をつけて歩く練習をすることがあります。今回は、安定して歩くことができるように足に装着する下肢装具について紹介したいと思います。

下肢装具とは

脳卒中などで運動麻痺が生じた場合、身体の様々な機能の回復を補助する目的として足に装着するものです。

脳卒中の早期からの装具療法は歩行を助け転倒を防ぐ効果があります。



下肢装具で得られる効果

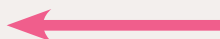
- 歩行機能の補助
- 体重を支える
- 変形予防の矯正
- 転倒予防

下肢装具の種類

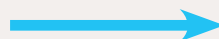
足の状態や生活スタイルに応じて様々なタイプのもがあります。適切な時期に最良の装具を用いることでより安全な歩行を可能にします。

患者さまに適した装具を、医師、理学療法士、義肢装具士で相談し、選択していきます。

強い・重い



固定力・装具の重量

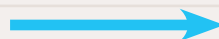


弱い・軽い

高い・内反尖足



筋緊張・足部の変形



低い・下垂足



金属支柱付き短下肢装具
(型取り必要)



プラスチック製
靴べら式短下肢装具
(型取り必要)



SPS
(既製品)



下肢装具の用途



ゲイトソリューションデザイン (既製品)

靴と一体化し油圧ダンパー機能により屋外でのアクティブな動きをアシストします



タマラック (型取り必要)

足関節が曲がる方向に動くタイプの装具です



RAPS (既製品)

軽くて強いカーボンの支柱と角度が調整できる高機能の装具です



Walk on (既製品)

カーボン性の支柱により歩行時の蹴り出す力を補助します



膝装具 (既製品)

両側を金属で支え、変形した膝関節を調整しながら荷重時の疼痛の軽減を図ります



足関節サポーター (既製品)

捻転予防とつま先が垂れ下がるのを防ぎながら足関節の固定性がアップします

装具用の靴について

装具の種類によっては、装具装着時に左右別サイズの靴が必要になります。



オルトα+こみち



Vステップ



あおぞらニュース



当院では、緊急時対応に備えて様々な訓練を実施しています。

BLS 研修



BLSとはBasic Life Support（一次救命）の略称で、心肺停止または呼吸停止等で倒れた人に対し、救急隊や医師が到着するまでにおこなう救命処置のことです。研修では、まず動画でBLSの手順を学び、その後デモンストレーション用の人形と訓練用AEDを用いて、実際に救命処置の手技をおこないました。看護師などの医療職だけでなく、事務職員や栄養士など通常は救命処置に馴染みのない職員についても訓練をおこないました。



電子カルテシステム障害訓練



電子カルテのシステムダウンを想定した訓練をおこないました。システム障害の発生から紙カルテ運用への切替え、障害状況の情報共有、診察や検査指示など実際の業務について確認し、紙カルテを使用した場合の運用について訓練をおこないました。

消防訓練



当院では年に2回消防訓練をおこなっています。今回は夜間の入院病棟での火災を想定した訓練をおこないました。火災発生から消防署への通報、入院患者さまの避難、誘導や消火活動など、夜間少人数のスタッフで対応が迅速にできるよう訓練をおこないました。



今後もさまざまな訓練を通して、安全な療養環境が提供できるよう職員全体で努めてまいります。

院内展示作品展

11月中旬より、『院内作品展』を開催しました。準備期間が短い中、患者さまが手作業で作成していただき、温かみのある展示会となりました。ご協力いただいた皆様、ありがとうございました！



定例会「9月」「10月」「11月」を紹介いたします

9月

コスモス例会にて、失語症者と意思疎通支援者によるクロスミーティングをおこないました。意思疎通支援者の3期生・4期生が集まり、失語症者と初めて“生”の会話を体験しました。(※意思疎通支援者とは…失語症者向けに、外出の付き添いや手続きの援助などコミュニケーション支援を無料でこなう人)

グループに分かれ、お互い自己紹介をしながら、失語症者が困っていることや相手に期待したいことなどを意見交換しました。

次に、グループ対抗で、行ってみたい温泉とその都道府県を当てるゲームで楽しみました。乳頭温泉=秋田県というふうに。



10月

9月に続いて、失語症者と意思疎通支援者のクロスミーティングをおこないました。9月とは違うグループメンバーにし、意思疎通しやすい方法について話し合いました。「ゆっくり話す」「はい・いいえで答えられる質問」「地図や時計があると伝えやすい」など。

その後、「県内の市町村から思い出すのは何？」ゲームで盛り上がりました。例えば、高梁市と言えば「猫城主」「山田方谷」というように。



11月

グループに分かれ、まず近況を報告し合いました。テーマは「秋に関すること」として、遊びや食べ物など発表し合いました。「町内運動会」「ウォークラリー」や、「干し柿」「青ウナギ」など話題満載でした。

その後、ことばゲームで楽しみました。



令和5年もコスモスをよろしくお願いします！

スタッフ

ペット通信

通所リハビリ OT 吉村(光)のペット

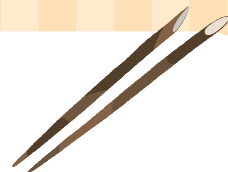
名前：むき
 雑種 茶トラ
 5歳 オス
 甘えん坊です



通所リハビリ 看護師 吉村(朱)のペット

名前：あの人
 ミニチュアダックス
 13歳 メス
 食いしん坊です





食事で冬バテ予防

冬バテとは

「夏バテ」は暑さにより、「冬バテ」は寒さによって起こる様々な身体の不調を表します。夏よりも冬の方が昼夜の寒暖差が大きく、急激な気温変化で自律神経が乱れ、体調が崩れやすくなります。

冬バテの症状は？

- 体がだるい
- 寝つきが悪く眠りも浅い
- 風邪やインフルエンザなどの感染症にかかりやすい
- 食欲不振、胃腸のトラブル など
- 十分な睡眠をとっても疲れが残っている
- 集中力が低下する
- 頭痛や肩こり

食事で冬バテを予防

～規則正しく食事を摂り、体を内側から温めましょう～

食事は1日3食バランスよく摂ることが基本です。体を内側から温めるには根菜類を使った鍋物や汁物などがおすすめです。根菜類の中でも特に血行促進効果の高いしょうがをすりおろして普通の料理に加えてみるのもよいでしょう。

【体を温める食べ物】

根菜類：人参、ごぼう、れんこん、大根、かぶ、しょうがなど

香辛料：唐辛子、カレー粉、わさび、シナモンなど

飲み物：紅茶、ココア、生姜湯、ウーロン茶、ほうじ茶など



🍴 体を温めるおすすめレシピ

しょうが入りけんちんみそ汁

【材料】(2人分)

- ・木綿豆腐 …………… 1/3 丁 (100g)
- ・大根 …………… 60g
- ・にんじん …………… 40g
- ・ごぼう …………… 20g
- ・小松菜 …………… 20g
- ・油 …………… 小さじ 2
- ・しょうが (せん切り用) … 適量
- ・だし汁 …………… 1 と 3/4 カップ
- ・みそ …………… 大さじ 1
- ・おろししょうが …… 適量

【作り方】

- ①大根、にんじんは薄いいちょう切りにする。ごぼうは半月切りにし、水にさらしてアクを取る。しょうがはせん切りにしておく。
- ②小松菜は固めにゆで、3cmの長さに切る。
- ③なべに油を入れてあたため、①を炒める。豆腐を崩しながら入れて炒め、だし汁を加える。煮立ったらアクを取り、火を弱めて野菜がやわらかくなるまで煮る。②とだし汁で溶いたみそを加える。
- ④器に盛り、おろししょうがをのせる。

アレンジヒント

● 体を温める作用のある一味や七味唐辛子をかけても◎

1人分

■エネルギー：106kcal
■塩分：1.1g

からだにおいしいキッチン栄養学 参照

● 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60分
岡山駅から…………… 約20分
新岡山港から…………… 約10分
岡山ICから…………… 約40分
早島ICから…………… 約30分



● 経営理念

- 1 安心して、生命をゆだねられる病院
- 2 快適な、人間味のある温かい医療と療養環境を備えた病院
- 3 他の医療機関・福祉施設と共に良い医療を支える病院
- 4 職員ひとりひとりが幸せで、やりがいのある病院

● 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・ご家族さまの自己決定を尊重し、患者さまにそれぞれの疾病・障がいにあった支援を可能な限り行い地域での生活を目指し、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、急性期および地域医療・介護に携わるスタッフとも密接な連携を図り、回復期から生活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ご家族さまや環境も考慮し、社会における患者さまの役割を提案し支援いたします。
- 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

訪問リハビリテーションの
お問い合わせは…

〒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 在宅支援室
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 <https://www.okayama-reha-hp.or.jp/>