

A O Z O R A

あおぞら

OKAYAMA REHABILITATION HOSPITAL
NEWS & TOPICS

Vol.100

春

2025/4

健康通信

「**廃用症候群 ～宇宙飛行士に学ぶ**」

あおぞらニュース

「**回復期リハビリテーション研究大会
優秀賞受賞しました!**」

あおぞら通信

「**第24回岡山リハビリテーション病院
院内研究ポスター発表会**」

「**4月より外来診療医が一部変更します**」

「**出前出張講座のご紹介**」

「**スタッフペット紹介**」

岡山失語症友の会 コスモス通信

「**コスモスも、SDGsの取り組みを始めています**」



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

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



廃用症候群 ～宇宙飛行士に学ぶ

岡山リハビリテーション病院 リハビリテーション医師 岡 清貴



こんにちは。リハビリテーション科の岡と申します。私はいつも、平易でわかりやすい説明を心がけております。しかし、正直苦戦しています。どのような言葉を使えば患者さんやご家族とイメージを共有できるのか。例え話をしてわかりやすく説明できたとしても果たしてその例え話で正しかったのかなど、悩みがつきません。そんな私ではありますが、今回は廃用症候群について説明してみたいと思います。

「廃用症候群」について調べてみると、様々な定義や説明がでてきます。それらをまとめてわかりやすくいうと**「動かないために、身体が衰えて、精神を病んで、さらには何かしらの病気になってしまう!! (症候群)」**といえましょう。この文言は当たり前といえば当たり前なのですが深掘りしていくと知識として役に立ちます。

そして深掘りするために、いきなりですが宇宙飛行士の話をします。これは例え話のようで例え話ではありません。宇宙飛行士と重病患者さんには共通点があるのです。

以下、JAXA 様ホームページの「宇宙でからだはどうなる？」より抜粋。

- 1 地球上ではからだの中を流れる血液などの体液も重力によって体の下側に引っ張られています。宇宙に行くと重力が小さくなるので、体液が下に引っ張られずに、上半身に体液が多い状態になります。そのため、宇宙では顔がむくみます。反対に、宇宙飛行士が地球に帰ってくると立ちくらみ（起立性低血圧）を起こすことがよくあります。地上は宇宙よりも重力が大きいため、心臓から頭に血液を届けることが難しくなることで発生します。
- 2 宇宙空間に長期滞在していると、足や腰を中心に筋肉や骨が弱くなります。地上にいるときは、常に重力がかかっているので、その力に対抗しようとあまり意識しなくても、常に足腰の筋肉や骨を使っています。重力がとても弱い宇宙では、2本の足で立たなくても姿勢を維持できますし、移動するとき足を使う必要がありません。長い間、宇宙に滞在すると筋力が弱くなり、骨の量も減ってしまいます。尚、宇宙飛行士は筋肉や骨が弱くなることを防ぐため、国際宇宙ステーション（ISS）に滞在しているときは1日に約2時間の運動をしています。
- 3 狭い空間で生活するうちに強いストレスを感じることもあります。

以上、抜粋終了です。

要約&補足しますと、宇宙飛行士は骨はすかすか、筋肉は細く頼りなくなり、地上に戻ったらまともに立つこともできません。そこで約45日間のリハビリテーションがおこなわれるそうです。さて、なぜこんなことになってしまうのかは、もうおわかりでしょう。人間にとって「重力に逆らって動くこと」はそのまま「トレーニング」だったのです。それが無重力環境で「重力によるトレーニング」がなくなってしまうと、身体はどんどん衰えていくのです。

それと似たことが地上でも起きます。「安静」です。もちろん地上には重力があります。しかし、そこでじっと寝ていたらやはり「重力によるトレーニング」はありません。

そのため、宇宙（ほどではありませんが）と似たようなことが起こってしまいます。

もちろん、重病患者さんは治療のために「安静」が必要です。しかし、長期間の安静は身体のアちこちに不具合を起こします。それが「廃用症候群」なのです。

ではどのような不具合があるのでしょうか。

それにはまず前述した、立ちくらみ（起立性低血圧）・筋力低下・骨量低下があります。

その他は以下のごとくと考えてください。

実は人間は、体動・重力・呼吸をうまく利用して体液などの「流れ」を作っているのです。

安静では体動が制限され重力や呼吸をうまく利用できず「流れ」が悪くなります。

その結果、

血液の 流れ が滞る	→	血栓症・浮腫
気道分泌の 流れ が滞る	→	肺炎
胆汁の 流れ が滞る	→	胆のう炎、胆管炎
尿の 流れ が滞る	→	尿路感染症、尿路結石症
消化管の 流れ が滞る	→	逆流性食道炎、食欲不振、便秘
皮膚が圧迫され血液の 流れ が滞る	→	褥瘡（床ずれ）
リンパ液の 流れ が滞る	→	浮腫・痛み

のように何らかの病気になってしまいます。

また、心の流れが滞ると、うつ状態やせん妄になったりすることもあります。

流れを保つことが大事なのです。

ではどのように対応すればいいのか。それはリハビリテーションで「流れ」を保つことです。

回復期リハビリテーションでは、障害が重い患者さんでも、全介助の患者さんでも、療法士さんのもとリハビリテーションで、「座る・立つ・歩く」の離床をおこなうことが重要です。実はリハビリテーションには、「流れ」を確保して病気を防ぐという側面があるのです。リハビリと聞くと、機能回復にばかり目がいきますが、病気の予防にも大きな役割を果たしているのです。

余談ですが、宇宙飛行士は尿路結石症がしやすい職業であることがわかっています。これは尿の流れが滞ることに加えて、骨からカルシウムが溶け出て、腎臓でカルシウムの結晶が析出する可能性が上がるからでしょう。一方で重力による皮膚の圧迫がありませんから、褥瘡（床ずれ）はできにくいはず。

まとめます。廃用症候群は「**動かないために、身体が衰えて、精神を病んで、さらには何かしらの病気になってしまう症候群**」です。その予防にも治療にもリハビリテーション医療はとても有用です。

さて、イメージは共有できましたでしょうか？

最後まで読んで頂きありがとうございました。

あおぞらニュース

2025年2月に札幌で開催された、回復期リハビリテーション病棟協会主催の研究大会にて当院の副院長 鼠尾晋太郎が優秀演題に選ばれました。

発表演題名

ポリファーマシーが高齢者脳血管障害患者のリハビリテーション成果に及ぼす影響： リハビリテーション効果の比較検討



ポリファーマシーとは、**複数の薬を同時に服用**することを指します。特に高齢者などが複数の病気を抱えている場合に、医師から異なる薬が処方されることが一般的です。ただし、これには注意が必要です。なぜなら、異なる薬が互いに作用し合い、副作用が強まる可能性があるからです。

ポリファーマシーの主な問題点としては、以下のようなことが挙げられます：

1. 薬同士の相互作用による副作用のリスク増大
2. 薬の効果が弱まる、または予期せぬ効果が現れる
3. 薬の服用ミスや飲み忘れのリスク増大

厚生労働省の報告では65歳から74歳では約3割、75歳以上では約4割の患者が5剤以上の投薬を受けているとされています。服薬数が多いほど身体機能の回復が阻害され、自宅退院の可能性が下がるとの報告もあります。

今回は、当院に入院された65歳以上の脳卒中を発症した患者様を対象に、ポリファーマシーが生活動作の回復に影響するかを調べました。

その結果、全体の6割の方がポリファーマシーに該当していました(図1)。また、ポリファーマシーに該当する人は、ポリファーマシーではない人に比べて、生活動作の改善が低い傾向にあることが示されました(図2)。

ポリファーマシーの対策としては、定期的に医師や薬剤師と相談し、薬のリストを見直すことが重要です。服用している薬の数を減らすことや、副作用のリスクを最小限に抑えるために、処方される薬の組み合わせを慎重に選ぶことが求められます。

図1. 薬剤数の分布

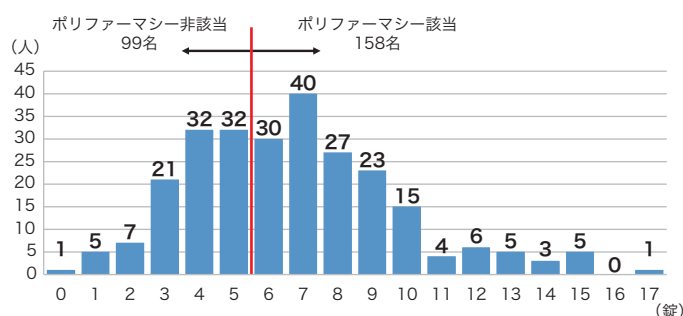
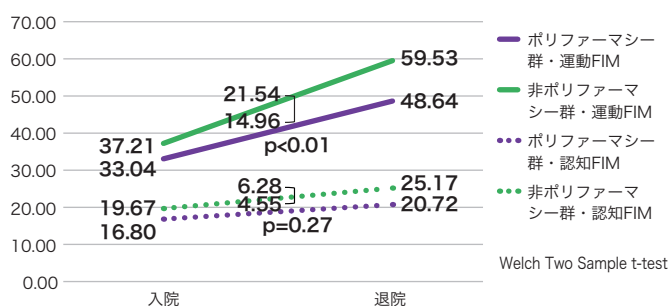


図2. 生活動作 (FIM) の変化



院内研究ポスター発表会



ポスター展示期間 2025年2月15日(土)～3月14日(金)

第24回目となる院内研究発表会を開催しました。ポスター形式となりましたが、質問票でお互いの発表内容について深めていき、学びの場となっています。

- 1 2024年 医療安全対策委員会報告
2024年1月～12月
部署：医療安全対策委員会 医療安全管理者
- 2 ポリファーマシーが高齢者脳血管障害患者のリハビリテーション成果に及ぼす影響
～リハビリテーション効果の比較検討～
部署：診療部
- 3 2024年度 3階管理チーム
～症例を振り返った退院のあり方
部署：3階管理チーム
- 4 身体抑制解除に向けての取り組み
部署：3階病棟Aチーム
- 5 介助指導パンフレット作成後の取り組み
～統一した介護指導を提供するために～
部署：3階病棟Bチーム
- 6 転倒インシデントを防ぐための患者指導や掲示物の効果
部署：4階病棟
- 7 自宅退院に向けた排泄支援
部署：5階病棟
- 8 5階病棟
倫理カンファレンスチームの取り組み
部署：5階病棟 倫理カンファレンスチーム
- 9 臨床倫理に関するアンケートを通して見えたもの
部署：臨床倫理コンサルテーションチーム
- 10 リハ栄養チームの取り組みと今後の課題
部署：理学療法室
- 11 当院での運転評価・訓練におけるドライブシミュレーターの活用について
部署：作業療法室
- 12 当院言語聴覚室における嚥下スクリーニングの検査の実態と今後の課題
部署：言語聴覚室
- 13 失語症者における心理的回復過程の検討
～複線径路・等至性モデル(TEM)を用いて～
部署：言語聴覚室
- 14 通所リハビリにおける低栄養リスク改善への取り組み
部署：通所リハビリテーション
- 15 生活習慣病予防チームによる生活習慣病予防教室の取り組みについて
部署：生活習慣病予防チーム



今年の優秀賞は、

「12 当院言語聴覚室における嚥下スクリーニングの検査の実態と今後の課題」
となりました。おめでとうございます！

ポスター掲示の内容についてのお問い合わせは、地域医療連携室(086-274-7011)までお願いします。

4月より外来診療医が一部変更します

外来担当診療科目 内科・リハビリテーション科・循環器内科・ボツリヌス療法外来

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前 (9:00～12:00)	黒瀬 浩通	鼠尾 晋太郎	十河 みどり	岡 清貴	鼠尾 晋太郎 藤田 浩平	十河 みどり 岡 清貴
午後 (14:30～17:00)	十河 みどり	安部 太貴	—	黒瀬 浩通	リハビリテ- ション科医	—

■ 外来診療時間 午前 9:00～12:00 午後 14:30～17:00

■ 外来受付時間 午前 8:30～午後 17:00 ■ 休 診 日 日曜 祝日 水・土曜日の午後

※ 初診の方以外は予約制とさせていただきます。医師の都合により代診となる場合がございますのでご了承ください。

【専門外来の紹介】

当院は脳卒中リハビリテーションを専門としており、脳卒中後の患者さまのさまざまな困りごとに対応すべく、専門的な外来を整備しております。

- ◆ 自動車運転外来：脳卒中後の後遺症が自動車運転に影響するかを診察し、必要に応じて運転の訓練・支援・助言をおこないます。
- ◆ 装 具 外 来：装具の不適合などの問題が生じた場合に、相談・対応いたします。
- ◆ ボトックス外来：脳卒中後の後遺症で手足が痙縮で硬くなる場合にボトックス注射による治療をおこないます。
- ◆ そのほか、復職・就労など生活面の困り事にも対応いたします。

出前出張講座のご紹介

日付	テーマ	場所	職種
令和6年6月26日	生活の工夫～生活下での体の使い方・動かし方の工夫～	牛窓町（浜区集会所）	作業療法士
令和6年10月17日	誤嚥性肺炎の理解と予防	築港新町中央公民館	言語聴覚士・歯科衛生士
令和6年11月12日	フレイル・ロコモ予防	操南公民館	理学療法士
令和6年12月6日	生活の工夫・道具の工夫～家屋環境のリスクと対処法～	大元公民館	作業療法士
令和7年1月27日	転倒予防・骨粗鬆症の理解と予防	岡南公民館	理学療法士
令和7年1月28日	心臓の健康を守るために	操南団地（あじさいクラブ）	医師・理学療法士
令和7年3月13日	フレイル・ロコモ予防	弘西ふれあいサロン	理学療法士
令和7年3月14日	生活習慣病の理解と予防	万富公民館	看護師

当院では、地域への出前出張講座をおこなっています。R6年度は8件おこない、地域の皆さまに健康や疾病に関する講演等をおこないました。今年度も実施いたしますので、ご要望等ございましたらぜひ当院までご連絡ください！

（窓口：地域医療連携室 TEL：086-274-7011 山崎）

スタッフ ペット紹介

看護師 谷澤のペット

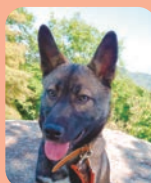


黒猫

ジウくん

いつも後ろをついて歩きます。

施設管理 平田のペット



犬

ギンジくん

1歳3ヶ月。見た目は警察犬、中身はやんちゃ坊主の男の子です。

薬剤師 栗のペット



白猫

ビイちゃん

よく喋ります。

岡山失語症友の会 コスモス通信



コスモスも、SDGsの取り組みを
はじ
始めています



SDGs（持続可能な開発目標）活動の推進が世界各地でおこなわれていますが、コスモスでも「失語者にとって持続可能で維持できる取り組み」を探り、追求して行きたいと決めています。

項目	取り組み内容	具体行動
<p>3 すべての人に健康と福祉を</p>	<p>11 住み続けられるまちづくりを</p>	<p>失語症者が、消費行動で感じた不利益または利益を、販売者や生産者へ、フィードバックし続ける。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・月例会やひなげしの会等にて、「消費者レポート」を出し合い、蓄積する。 ・定期的に、販売者や生産者へフィードバックする。

以下が、コスモス会員の声です。

- コンビニなどで障害者用の駐車場を1つは作ってほしい。駐車場が小さいのなら、この場所は障害者がいる時は、障害者が優先ですと車の人がわかるように書いてはいかがですか。
- ××の本店は、車を停めている事はあまり見た事はないが、障害者用の駐車場が1つしかないのはどうかと思う。
- ××モールの5階とあと何階に障害者用の駐車場はあるが、もっと数を増やして欲しい。自分はよく利用するが、障害者用の駐車場がいつぱいの時がある。その時は遠くても他の車が少い所に車を停めます。自分は車に乗り降りする時、ドアを大きく開けています。なので普通の人みたいにはできません。会社でもドアが大きく開けれる所をいつも探しています。ただ××モールの駐車場でも、右側に柱がある所だったら、なんとかで乗り降りできます。柱のある所は他に比べて右側が少し広いです。
- 選挙の時、投票所に行くが、鉛筆で名前がうまく書けません。片手しか動かないのでうまく書けません。普通の人にははできることが難しいです。せめて文鎮でもあればと思います。あと、この前の選挙で初めて見とどけ人の人に「選挙の紙をいれましたか」と言われた。ものすごく、かなしかった。
- 買い物をしている時、またその店までの行き帰りの時など、必要以上にまわりを見回して、他人に迷惑をかけていないか考えています。××モールでも、通路のはしを歩いています。健康者みたいに楽しくいろんな店を見て歩きたいです。
- レジに行く時も、人がいない通路を探してレジに行っています。
- 小さい子供や赤ちゃんがいる家族も、もっと駐車場の大きい場

所が今以上にできればいいと思います。お年寄りの人が、安心して車の乗り降りができる場所が、今以上にあればいいと思います。

- 障害者、お年寄り、赤ちゃんや小さな子供のいる家族の車の上に屋根が欲しい。
- お店の人達が失語症の事をわかってほしい。
- 歩行者道路がガタガタ歩きにくい。
- お金の支払いで主人が助けてくれた。
- ファミレスなど飲食店に車イスを置いてほしい。
- 駅のような公共施設のトイレ（多目的トイレでないもの）の出入口、個室の中の左右両方に手すりを設置して頂けると助かります。
- 飲食店で会計をする際、荷物や杖を置くスペースや、引っかけるフック等が設置されると良い。
- タッチパネルでの注文形式のお店では、メニューを紙でも準備してもらえるととても助かる。もしくは「お手伝い必要カード」などがあると良い。
- 寺社仏閣や城・庭園など歴史的文化施設の敷地内道路は玉砂利が敷き詰められたり飛び石が設けられている場合が多く風情や趣を醸し出している。しかしこれら風情ある施工は足の不自由な者や車椅子利用者にとっては進行を妨げる大きな障害でもある。対策：道路の端に車椅子の幅だけ平坦にするか舗装を施す。



失語症者の声を、岡山の企業・団体等へ伝えることで、「健康と福祉」や「まちづくり」につながる、と信じています。コスモスは「失語症者を社会の戦力にする」ことに貢献します。

(文責・岸田)



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！

● 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旨とし、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…

公益財団法人操風会 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/>