

A O Z O R A

# あおぞら

OKAYAMA REHABILITATION HOSPITAL  
NEWS & TOPICS

Vol.104

春

2026/4

健康通信

脳卒中の予防と早期発見

あおぞらニュース

ドライビングシミュレーターが新しくなりました  
多職種意見交換会(ワールドカフェ)、脳卒中県民フォーラム

あおぞら通信

第25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

岡山失語症友の会 コスモス通信

「コスモスの会と出会えて」



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/>

# 脳卒中の予防と 早期発見

「脳卒中」はある日突然、何の前触れもなく私たちの日常を襲います。今回は、歴史的なエピソードを交えながら、脳卒中から命と生活を守るためのポイントを解説します。



## 歴史を変えた「血圧」の教訓

## 予防の重要性

### 義の将・上杉謙信を襲った「冬の浴室」

最強の騎馬軍団を率いた「越後の虎」こと上杉謙信。彼はまさに、高血圧によるリスクを体現したような最期を遂げています。

#### 引き金は「塩」と「酒」

謙信は大の酒好きで、肴にはたっぷりの塩をまぶした梅干しや味噌を好んだと言われています。現代の医学で見れば、塩分の過剰摂取は血圧を急上昇させる最大の要因です。

#### 悲劇の場所

49歳の時、織田信長との戦いの準備中に「厠（当時のトイレは屋外や寒い場所が多かった）」で倒れ、そのまま亡くなりました。

寒い冬の温度差で血圧が急変動する「ヒートショック」が原因の脳出血であった可能性が極めて高いとされています。戦国武将の時代には、降圧剤もなければ高血圧という概念もありませんでした。現代の私たちが得られる教訓は以下2点が挙げられます。

#### 「塩分」という敵に勝つ

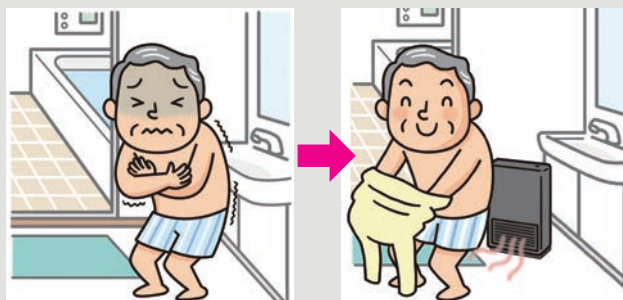
謙信が愛した梅干しや味噌も、今は「減塩」という武器でコントロールできます。

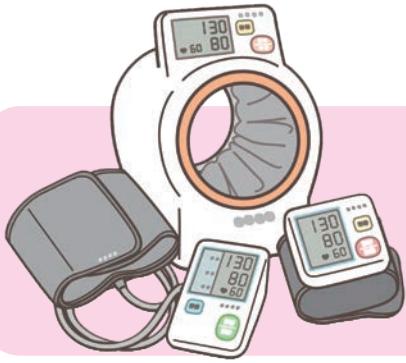
#### 温度差に備える

冬場の脱衣所やトイレを暖かく保つことで、謙信のような悲劇は防げます。



上杉謙信愛用の馬上杯。馬に乗ったまま酒を飲むためのものです。





## 脳卒中の最大の敵は「高血圧」です。

では血圧はいつ頃から測定され治療されるようになったのでしょうか。

### 歴史を変えた「血圧」の教訓

### 予防の重要性

## フランクリン・D・ルーズベルト大統領を襲った「高血圧」

1945年、第2次世界大戦の終結を話し合うヤルタ会談に出席したアメリカのフランクリン・D・ルーズベルト大統領。当時の彼の血圧は、上が200、下が120を超える極めて危険な状態でした。しかし、当時はまだ高血圧の恐ろしさが十分に認識されておらず、彼は会談からわずか2ヶ月後、脳出血によって急逝しました。

血圧の測定は1896年にイタリアのシピオーネ・リーヴァロッチが初めて非観血的に腕帯を用いて測定する方法を考案しました。1940年代～1950年代にかけて高血圧の危険性が指摘されるようになってきましたが、治療薬が出てきたのは1958年の「チアジド系利尿剤」の登場を待たないといけませんでした。

もし、現代のような血圧管理の知識と薬があったなら、彼が倒れることはなく、その後の世界史は全く別の形になっていたかもしれません。この教訓が教えてくれるのは、「**自覚症状がなくても血管を守ること**」の大切さです。先に述べた減塩の習慣だけではなく、こまめな水分補給や定期的な検診や必要な治療の継続が大切です。血圧、血糖値、コレステロール。これらは「血管の悲鳴」を教えてくれる指標です。



ヤルタ会談時の写真。左から、チャーチル英首相、ルーズベルト米大統領、スターリン・ソ連首相

## 脳卒中の治療は「時間との戦い」です。

血流が止まった瞬間から、脳の細胞は静かに、しかし確実に傷ついていきます。

そこで覚えていただきたい合言葉がFAST（ファスト）です。

Face	顔がゆがんでいないか
Arm	片腕が上がらない、力が入らない
Speech	ろれつが回らない、言葉が出ない
Time	ひとつでもあれば、ためらわず救急要請

「少し様子を見よう」という数分が、その後の人生を左右します。異変に気づき、すぐ動くこと。それが自分を守る第一歩です。



「異変」に気づくための  
**合言葉**

# あおぞらニュース

## ドライビングシミュレーターが新しくなりました

当院では、患者様の社会復帰支援の一環として、自動車運転支援を行っています。運転能力（身体機能、認知機能など）の評価の一貫として、ドライビングシミュレーターを活用しています。

★この度新しく、Honda ドライビングシミュレーター DB型 Model A が導入されました。



▲従来品 Honda セーフティナビ



▲ハンドル、アクセル・ブレーキペダル、シフトレバー、座席等が実際の車と同じものになり、より実車に近い感覚で評価・訓練が行えます。  
「シートベルトを締め、ブレーキを踏みながらエンジンをかける」といった、運転開始までの手順・動作の評価も可能です。

▲従来品で実施していたペダル操作の評価、視野の評価、市街地走行に加えて、急ブレーキの評価も可能です。

ドライビングシミュレーターでの評価と合わせて、紙面上での注意力検査などを行いながら、患者様・ご家族様と一緒に、その後の運転に関して相談をしていきます。

病気・怪我の後の運転に関してお悩みの方は、リハビリスタッフまでお気軽にご相談ください。

## 多職種意見交換会（ワールドカフェ）、脳卒中県民フォーラム

2026年1月18日に岡山労災看護専門学校にて多職種意見交換会、脳卒中県民フォーラムが開催されました。

午前中には「考えよう、支えよう、脳卒中になった先のことー脳卒中患者と家族へのからだところの支援を考えるー」というテーマでワールドカフェスタイルで多職種の方と「脳卒中の意思決定」、「倫理」、「脳卒中支援」について意見交換することができました。とてもタイムリーなテーマで急性期～維持期、在宅に従事している方の視点は当院で感じることができない新鮮な意見を聞くことができ、今後の仕事でいかせる意見交換がたくさんでき大変勉強になりました。

午後からは脳卒中県民フォーラムにも参加させて頂きました。160名の方にお越し頂き「脳卒中を支える」というテーマで「脳卒中の急性期治療と地域連携」「脳卒中患者の就労支援」「脳卒中患者とその家族の支援」の3つの講演がありました。県民の方には難しい内容もあったとは思いますが真剣に講演を聞かれており、とてもわかりやすい内容で濃い講演であったと思います。講演の合間には県民の方と一緒に体操する時間もあり、皆さん楽しそうに参加されていました。

来年度は当院と岡山旭東病院が企画幹事病院となっており、秋頃に開催を予定しています。わかりやすいテーマで皆様に「参加してよかった」と思えるようなものにしたいと思っていますので開催時には是非ご参加のほどよろしくをお願いします。

理学療法士 野津 徹



## なかまちーずフェスティバルのお知らせ

第6回

つながろう！安心できるまち 中区

# なかまちーず フェスティバル

2026.5.31 (日) 10:00 ~ 15:00 頃

入場無料 岡山ふれあいセンター 大ホール、研修室ほか  
〒702-8002 岡山市中区桑野 715-2

- 健康チェック ●フレイル予防
- ハンドケア ●防災
- 終活相談などのブース出展



学生による書道・演奏パフォーマンス、各種フードコーナー・キッチンカーなど盛りだくさん企画しています！

今年のテーマ

「つながるって、あんしん」  
～誰もが主役になれる地域へ～



今回は「つながるって、あんしん」～誰もが主役になれる地域へ～をテーマに、住み慣れた地域で安心して暮らし続けるために、認知症、在宅医療・介護、生活、防災など、役立つ情報が満載の参加型イベントです。地域住民の皆さんと、医療・介護・福祉の専門職、学校、企業、公共機関などが連携し、顔の見える関係を築きながら、地域の安心・安全、そして地域力の向上を目指します。

健康増進や助け合いの意識を高めるきっかけに、ぜひご参加ください！

# 第25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

ポスター掲示期間

2026年2/14(土)～3/13(金)

25回目の院内研究発表会を開催しました。各部署の日頃の活動が可視化され、お互いの業務を知る良い機会となりました。



	タイトル	部署
①	2025年 医療安全対策委員会報告 2025年1月～12月	医療安全対策委員会 医療安全管理者
②	日光浴による覚醒・睡眠リズムへの影響	3階病棟 Aチーム
③	口腔ケアの向上を目指して	3階病棟 Bチーム
④	脳出血後後遺症があり自宅退院を目指す患者の更衣動作獲得に向けた取り組み —更衣動作評価表を作成・活用して—	4階病棟 Bチーム
⑤	チームで取り組む FIM すり合わせの意識向上	5階病棟 Aチーム
⑥	退院困難と捉えていた症例における在宅支援 —支援難渋事例の退院支援過程の検証—	5階病棟 患者医療支援室
⑦	脳出血後の下肢痙縮に対するボツリヌス療法の有効性 —症例報告—	リハビリテーション部 理学療法室
⑧	チームビジョンを取り入れたチーム活動の現状とメンバーの意識変化	リハビリテーション部 作業療法室
⑨	脳梗塞により高次脳機能障害を呈し短期間で運転再開・復職に至った症例	リハビリテーション部 言語聴覚室
⑩	全身振動療法 (WBV) は「効く」 では、どう使えばよいのか？ —SR・RCTの整理とエビデンスギャップの可視化—	リハビリテーション部 Power Plate チーム
⑪	訪問リハビリテーションの現状と今後の展望	リハビリテーション部 在宅支援室
⑫	通所リハビリテーションの現状と課題	通所リハビリテーション
⑬	テクノエイドチームの活動報告と商品紹介	リハビリテーション部 テクノエイドチーム

# 岡山失語症友の会 コスモス通信



## コスモスの会と出会えて

福武 初美

私は長年、頭痛やめまいがあり、MRI を撮ったところ「硬膜動静脈瘻」だとわかり、手術することになりました。大学病院で約8時間の手術中に脳梗塞が起きて、術後に意識が戻りませんでした。急性期の治療を受け意識は戻ったものの体が動かなかったので、転院してリハビリをすることになりました。

リハビリ病院には80日以上入院しましたが、すごく充実した毎日でした。『なんで私が』とか『どうしてこんなことに』とかは全く思わず、ただ良くなることだけを考えました。最初は車椅子で、それから歩行器になり、杖歩行になり、退院前は杖を忘れて歩くくらいになりました。スタッフの皆さんが素晴らしく、リハビリが楽しかったです。皆さん真面目で一生懸命にして下さるからこちらも一生懸命になりますし、皆さんがいつも明るく、若くてかっこよかったのが励みになりました。私より高齢の患者さんが頑張っておられるのもすごいなと思いました。看護師さん方も、しんどい、辛いお仕事だと思うのに、夜中のコールにも嫌な顔ひとつされず、今でも申し訳ない気持ちがあります。福祉の仕事をしていたのでどんなに大変なことかがわかるからです。

言葉は大変でした。最初はなかなか言葉が出ず、一文字話すのも難しくて、毎日1時間言語の時間がありました。発音だけでなくいろんなことを教えて下さって、宿題も部屋へ帰ったらすぐするくらい楽しかった。退院前にコスモスの会を言語の先生に紹介されて、退院しても先生方との交流が続くと思い、参加しました。会員の皆さんとも交流するようになり、こんな病気になったから素晴らしいリハビリスタッフの皆さんやコスモスの会員さんと出会うことができました。大切なものを得られて嬉しいです。

入院中に支えてくれたお友達や家族にも感謝しかありません。近所のお友達がカードを家のポストへ届けてくれ、家族がそれを見舞いのたびに渡してくれました。約80日の入院中に20通以上、全部に丁寧な字でびっしりメッセージが書かれていました。私を待っていてくれる人がいるんだと思いました。家族は毎日誰かが見舞いに来てくれ、息子が様子をまとめてスマホに全部記録してくれていました。

お友達や家族に支えられ、この病気にならなかつたら出会わなかった病院のスタッフさん方やコスモスの皆さんとの交わりに本当に感謝しています。



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

- ・ 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・障がいが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。
- ・ 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。
- ・ 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。
- ・ 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。

### ● 患者さまの権利宣言 the right of the patients

当院は人間尊重・情報公開・共有の実践・癒しの環境整備を行動指針として理念を追求し、よりよい病院を目指しています。私たちはこの理念に基づいた患者さま本位の医療を実践するために、患者さまの権利(right=あたりまえのこと)を尊重し、実践に向けて努力します。

#### 人間尊重の権利

患者さまは、「人格」を尊重した、思いやりのある医療をうける権利があります。

#### 安全な最良の医療を平等にうける権利

患者さまは、安全な最良の医療を継続して平等にうけることができます。

#### 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。また、患者さまご本人による診療録の開示請求があった場合、当院の「診療情報開示規程」に基づいて適切に行います。

#### 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・治療方法・検査内容・危険性等を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、医療方針について、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。

#### 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。

#### 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・訪問リハビリテーションのお問い合わせは…

TEL.086(274)7020 FAX.086(274)7031



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/>