

四季
だより

こ し ん た だ

秋号

2023
VOL.25

Contents (目次)

・病院機能評価受審について	2P
・頭痛の話 第3回	3P
・看護部だより	4P
・当病院の食事紹介	4P
・栄養科通信	5P
・薬剤科通信	5P
・室内でできる運動について	6P
・リハビリテーション科だより	7P
・医療連携室だより	7P
・グループ施設紹介	8P
・アクセス	



医療法人社団 巨樹の会

五反田リハビリテーション病院

撮影者：栄養科 管理栄養士 東金

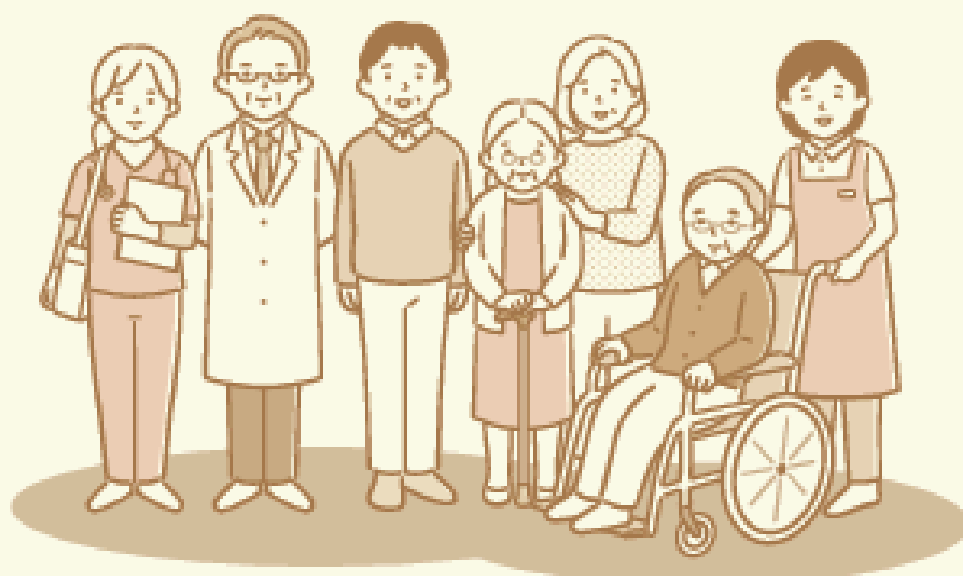
病院機能評価の 受審について

2023年8月に病院機能評価を受審しました。

病院機能評価とは、病院を対象に、組織全体の運営管理および提供される医療について、日本医療機能評価機構(以下「評価機構」)が中立的、科学的・専門的な見地から評価を行い、病院の質改善活動を支援する取り組みです。

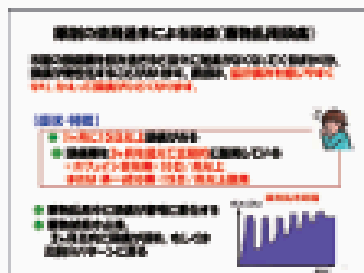
今回の病院機能評価を受審するにあたり、病院職員が一丸となり、患者様へのより良い医療の提供について考え、業務の更なる改善を図ることができました。

総務課 緒方



頭痛薬の使用過多による頭痛(薬物乱用頭痛)

「片頭痛」や「緊張型頭痛」によってたびたび頭痛が生じる方は、「頭痛がひどくなると困る」と思い、早めに頭痛薬を飲むこともあると思います。頭痛薬を上手く使うことは、快適な生活を送るためにも必要なことです。しかし「頭痛薬の飲み過ぎ」は、かえって頭痛を増やしてしまうということをご存じですか?このような状態を「頭痛薬の使用過多による頭痛(薬物乱用頭痛)」といいます。



原因

まだ完全に明らかではありませんが、頭痛薬を飲み過ぎることにより、脳が高みを感じやすい状態になってしまい、普通ならば痛みと感しない程度のことで、痛みと感じてしまう状態と考えられています。また頭痛薬の依存性もともなってきます。テレビや映画で麻薬依存症の人が麻薬が切れると苦しんで、麻薬を打つと楽になるというのとちょっと似た感じになります。

対策

- ①原因となっている頭痛薬を中止する
- ②頭痛薬を中止後の対応として、もともとある頭痛を予防すること



もともとの頭痛が片頭痛である場合

片頭痛は以前にもお伝えした通り「ズキンズキンと激しく痛む、吐き気・嘔吐をともなう、痛すぎて動くのがつらい」という強い頭痛になることが多い頭痛です。そのため頭痛がひどくならないように早めにちよくちよく頭痛薬を飲むことになり、「頭痛薬の使用過多による頭痛(薬物乱用頭痛)」にもなりやすいのです。そこで片頭痛自体を予防することが出来れば、頭痛薬を中止しても頭痛が起こらなくなります。ただし今までは有効な予防法がなかったので頭痛薬の乱用を中止することはなかなか出来ませんでした。しかし約2年前から10数年間の研究・治験を重ねて、周期的な片頭痛の予防薬が登場しました。「抗CGRP(カルシトニン遺伝子関連ペプチド)抗体製剤」という薬で、1か月に1回皮下注射をします。

注射の仕方は

- ①1か月に1回病院に来て注射をする
- ②3か月に1回病院に来て3回分注射をする
- ③3か月に1回病院に来て、糖尿病のインスリン注射のように自分で出来る簡単な器具を3回分もらって、自宅で1か月に1回注射をする

このようにして「抗CGRP(カルシトニン遺伝子関連ペプチド)抗体製剤」という片頭痛の予防薬を使うと、頭痛薬を中止しても片頭痛が全く無くなった方が10%、3分の1になった方が40%、半分になった方が40%という具合に(自験例)、「頭痛薬の使用過多による頭痛(薬物乱用頭痛)」から解放されました。



もともとの頭痛が緊張型頭痛である場合

ひどい頭痛ではないのですが「何となく頭が重い、すっきりしない」という状態から、すっきりしたいためにちよくちよく頭痛薬を飲むことになり、「頭痛薬の使用過多による頭痛(薬物乱用頭痛)」になってしまいます。この場合は原因となっている首回り、肩回りの筋肉の凝りを和らげる対策を丁寧に実行していただければ、頭痛薬を中止しても頭痛は起こりません。



副院長 喜多村

看護部だより



転んでは遅い!!

～転倒・転落防止のために*今、あなたにできること～

当病院は、転倒により股関節や腰を骨折され、急性期病院で治療終了後、リハビリを目的とした患者様が数多くいます。患者様に安全に入院生活や退院後の生活を過ごしていただけるよう、様々な転倒・転落防止に取り組んでいます。今回は、ご自宅での生活においても役立つ転倒・転落予防策をご紹介します。

かかとの付いた靴をはきましょう

スリッパやサンダルは脱げやすく、思わぬ所でつまずいたりしやすいので、自分の足にあったサイズのかかとのある靴をはきましょう!



部屋を整理整頓しましょう

床に新聞紙やボールなどが置いてあったり、床にコード類が多くあると転びやすくなるため不要な物は片づけ整理整頓しましょう!



固定された物につかまらしましょう

立ち上がりや広い歩きの時不安定な物につかまると転ぶ危険性があります! しっかりと固定された物やですりにつかまらしましょう



椅子の脚に不安定



固定された物

薬の調整はかかりつけ病院にご相談を

降圧剤・精神安定剤・血圧を下げる薬・アレルギー剤などを服用されている場合、足元がふらつくことがあります。自己判断で増減や中止せず必ず病院に相談しましょう!



看護部 看護師 日向

当病院の食事紹介

当病院では、季節に応じた行事食を毎月お出ししています。

今回は直近でお出した行事食をご紹介します。

秋はおいしい食材がたくさんあり、食もすすみます。日々の献立にも季節の食材を取り入れ、楽しく栄養を摂れるといいですね。

9月 行事食



秋の味覚メニュー

10月 行事食



秋の食材を使ったメニュー

栄養科 管理栄養士 畑

🍴食物繊維について

みなさんは秋の食材と聞いて、何を思い浮かべますか？さつまいも、栗、南瓜、きのこ類など、秋に旬を迎える食材はたくさんあります。秋に獲れる食材には、ビタミンが豊富、根菜類などは身体を温める作用があるなど冬を迎える今、身体に嬉しい効果が期待できます。その他にも、秋に旬を迎える食材には、食物繊維が豊富な食材も多くあります。

食物繊維の役割は大きく3つ。①便秘の予防 ②血糖値上昇の抑制 ③コレステロールの吸収抑制などがあります。

その中でも今回は便秘予防について詳しくお話したいと思います。食物繊維には2つの種類があります。水に溶ける水溶性食物繊維と水に溶けにくい不溶性食物繊維です。例えば、「レタス〇個分の食物繊維が入っています!」と食物繊維が豊富な食材の代表として扱われやすいレタスですが、レタスに多く含まれているのは不溶性食物繊維になります。**不溶性食物繊維**は、便のかさを増す働きがあります。代表的な食材は、**さつまいも**、**きのこ類**、**玄米**などです。それに対し、**水溶性食物繊維**は便を柔らかくする働きがあります。代表的な食材としては、**昆布**、**わかめ**などの**海藻類**、**こんにやく**、**果物類**になります。加齢とともに生理的機能の低下から便秘に悩まれる方も少なくありません。食事がおいしい季節になりました。旬の食材を摂り、便秘の予防をしませんか。また、便秘予防には、適度な運動と水分補給も忘れずにおこなうことが大切です。

不溶性食物繊維



水溶性食物繊維



栄養科 管理栄養士 畑

薬のマメ知識

～ 薬を飲み忘れたら?… ～

薬を飲み忘れた時の対処は、その薬によって違います。

もしも飲み忘れに気が付いた場合でも、2回分の薬を一度に飲んだり、次の服用の直前に飲んだりすると、効き目が強く出過ぎる場合がありますので避けてください。

また、食事との関係で、食後の薬を空腹時に飲んだり、食直前の薬を食後に飲んだりすると、効果が出なかったり、逆に効果が出すぎたり、副作用が出たりすることがありますので、服用の指示(いつ飲むか)も守りましょう。

但し、医師や薬剤師から「飲み忘れたときの対処法の説明」を受けている場合は、その指示に従うようにしましょう。



薬剤科 薬剤師 大内

室内でできる運動について

① お尻上げ運動

効果 大殿筋

- 1 仰向けになり、膝を90°に曲げ、両手をお腹の上に置きましょう。
- 2 両膝の間を拳ひとつ分程開いたまま、お尻を持ち上げます。

※お尻を上げすぎて背中を反らないように注意しましょう。



② 太ももを上げる運動

効果 腸腰筋

- 1 体が後ろへ倒れないことに注意し、ゆっくりと太ももを持ち上げます。
- 2 持ち上げた足をゆっくりと降ろすと同時に、反対側の足をゆっくりと持ち上げます。

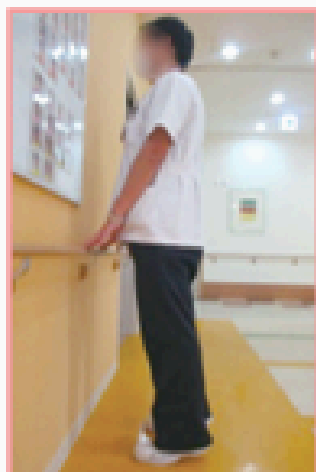


③ 踵上げ運動

効果 下腿三頭筋

- 1 つま先をついたまま、背伸びをするように両足の踵を持ち上げます。

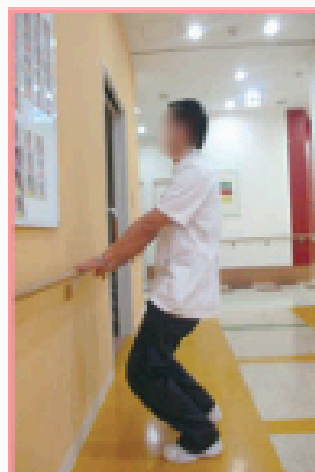
※手に力を入れ過ぎず、腰が反らないように注意しましょう。



④ スクワット

効果 大腿四頭筋

- 1 足を肩幅の位置に開き、つま先は正面か、やや外側に向けます。
- 2 ゆっくりと腰・膝を曲げていきます。
※膝の曲がりの目安は30°~45°
- 3 曲げたあとは最初の姿勢へゆっくりと戻します。



リハビリテーション科 作業療法士 岡村

リハビリテーション科だより



表面筋電図の紹介

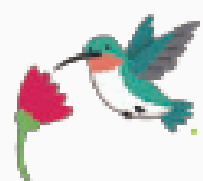
表面筋電図の基礎

- 表面電極という容積伝導により伝わってくる活動電位を皮膚の上から導出できる。そのため痛みを伴わないのが特徴です。また、筋全体の活動を捉えることに適していますが、深層筋の導出は困難です。
- 筋が収縮する際に発生する活動電位を定量化したものです。
- 筋収縮時に脊髄前角細胞からインパルス信号によって活動電位が生じます。

筋電図を臨床で活用する際は…

- 歩行周期、収縮タイミングの理解**
⇒筋活動を評価し各相での問題点を客観的に評価し治療に活かす。
- 同時収縮の確認**
⇒同時収縮や過剰収縮・弛緩などの筋活動の問題点を客観的に評価し治療に活かす。
- バイオフィードバック**
⇒心拍のような自覚・制御が困難な現象をセンサーにより検出し音や光などに変換し対象者に自覚させ治療に活かす。

リハビリテーション科 理学療法士 前田



医療連携室だより

第6回 カマチグループ医療連携会 開催!

2023年8月30日、帝國ホテルにて第6回カマチグループ医療連携会を開催しました。4年ぶりの開催となり、日ごろから連携していただいている医療機関や、介護保険施設、在宅関係機関の方々をお招きし、総勢581名来場いただきました。

今回初めて明生リハビリテーション病院と都内6病院(赤羽・蒲田・江東・小金井・原宿・五反田)での合同開催となりました。

第一部は当グループ会長蒲池真澄の挨拶に始まり、東京品川病院 院長蒲池健一によるカマチグループ病院実績報告と今後の事業展開、原宿リハビリテーション病院 稲川利光先生による「むすびプロジェクト」の報告、蒲田リハビリテーション病院 リハビリテーション科 作業療法士 遠藤拓海さんによる症例発表報告がありました。第二部は立食形式での懇親会を催しました。活発な意見交換をし、コロナ禍でお顔合わせができなかった分、日々の連携における感謝を直接伝えることができました。

今後も関係各所の方々との連携の結び目を強くしていき、次回の医療連携会を迎えられるよう取り組んでいきます。



医療連携室 社会福祉士 小又

医療連携室

医療連携室の受付時間 9:00~17:00 (月~金曜日)

入院相談

奥田・加藤・澤田・小又・小澤

診療相談

黒木・香川・菊地・宮田・松澤
横山・石塚・中村

☎ 03-3779-8826

直通



病床数 **221** 床

新所沢駅から徒歩**10**分
2023年11月25日(土)
新規開院

社会医療法人社団 埼玉田舎の会
所沢美原総合病院

〒359-0045 埼玉県所沢市美原町2丁目2934-3
お問い合わせ **04-2928-9110** (所沢駅北口南側)



未来の健康を
守るのは、
私だ。

看護学科
SCHOOL OF NURSING

理学療法学科
DEPARTMENT OF PHYSIOTHERAPY

作業療法学科
DEPARTMENT OF OCCUPATIONAL THERAPY

健康な未来を
令和健康科学大学
WAKO HEALTH SCIENCES UNIVERSITY

〒611-0213 福知山市東区和田5丁目1番12号
TEL 082-602-4761 (代表) FAX 082-602-5740
HP <https://www.whs-u.ac.jp/>
入館・広域 専用 TEL 0800-888-9023

四季だより
ごんたんだ

秋号
2023
VOL. 25

令和5年11月

医療法人社団 田舎の会
五反田リハビリテーション病院

広報委員会
〒141-0031
東京都品川区西五反田8丁目8-20
TEL 03-3779-8820
FAX 03-3779-8823



- 五反田駅 (JR山手線、都営地下鉄浅草線、東急池上線) 徒歩8分
- 大崎駅 (JR山手線、埼京線、りんかい線) 徒歩12分
- 大崎広小路駅 (東急池上線) 徒歩3分