

下関リハビリテーション病院 季刊誌

オレンジ

人と人、心と心。いつも春の陽だまりでありたい。

Shimonoseki Rehabilitation Hospital

vol. 21

2018.10
Autumn

基本理念

手には技術、頭には知識、患者様には愛を

CONTENTS

- | | |
|--------------------------|-------------|
| 2P 腰痛のお話し | 6P 馬関祭り |
| 3P 家族教室 | 7P 食事前の嚥下体操 |
| 4P 市民公開講座のお知らせ | 8P 医療連携室より |
| 5P 第22回 日本ウォーキング学会 プログラム | 8P アクセス |
| 6P 医療連携懇談会 | |



一般社団法人 巨樹の会

下関リハビリテーション病院

腰痛のお話し

慢性腰痛の原因は医者もわからない?



脊椎の病気を外来で診察していて圧倒的に多いのは腰痛です。
今回は、急性腰痛（いわゆるぎっくり腰など）ではなく、慢性腰痛のお話をします。

副院長 小川 浩一（専門分野：脳神経外科・脊髄脊椎外科）

医学的には3ヶ月以上続く腰痛を「慢性腰痛」と呼びます。ではその原因は何でしょうか。日常診療でよくある光景はこうです。

Aさんは半年以上前から続く腰痛に悩まされ病院を受診しました。レントゲンを撮り、特に異常は見られないということで内服を処方され様子を見ていきましたが、いっこうに改善しません。そのため今度は大きい病院へ行って診察を受けることにしました。再びレントゲンを撮り MRI検査もしてもらつた結果、椎間板ヘルニアと診断されました。

別の内服薬を処方され経過を見ましたがやはりよくならず、最近は家事をするのもつらくなり日中も横になってふさぎ込んでいることが多くなりました。心配した家族は今度は別の病院へ・・・。



医療技術が発達したこの現代においても、慢性腰痛の3/4は原因不明です（医師はプライドがあるので原因不明と言わないと思います）

が・・・）。では、医師は何をしているのでしょうか、その種明かしをします。

まずは原因のはっきりした病気を探しています。下肢の痛みやしづれを伴う場合は椎間板ヘルニアや腰部脊柱管狭窄症を考えますし、癌の転移、脊椎の感染症、圧迫骨折なども見逃してはいけません。これら重篤な病気を否定できた残りの大部分が非特異的腰痛と呼ばれます。

先ほど原因不明と書きましたが、最近この原因が明らかになってきました。腰局所の問題だけでなく、社会的、心理的要因が深く関与しているというのです。

家庭内で問題はないか、仕事で悩んでないか、人間関係でトラブルはないか、金銭関係で困っていないかなど、様々なストレスが体や心を不健康な状態に変えてしまい、ひいてはそれが腰痛となって現れてくるよ

うです。しかも、腰痛のみならず、頭痛、頸部痛、肩こり、背部痛など他の部位にも痛みを抱えていることが多く、慢性疼痛症候群とも呼

◆次回は「心臓のお話し」です

ばれるようになっています。

一番の問題は、この痛みのため体を動かさなくなることで、さ



らに体と心の不健康が増幅してしまいます。外来診察時に、痛みはあるが十分動けている場合はまだ安心ですが、痛みのために動かなくなってきた場合は要注意です。患者さんはまずこの痛みをどうにかしてとて欲しいと訴えることが多いですが、医師としての当面の治療目標は、痛みをとることよりも多少痛みがあっても前と同じように動けて普通の日常生活を送れるようになります。「健全な肉体は健全な精神に宿る」です。

患者さんの社会的背景を聞き出し、以上のようなお話をしても、患者自身に自分で治す気持ちを起こさせるために的確なアドバイスを行には、3時間待ちの3分診療では無理です。患者の人間的、社会的背景を理解してくれるかかりつけ医を持って、みずから運動習慣を保ち続けること、特に歩くことが一番大事かと思います。



家族教室

7/14
開催

『介護・介助指導①(寝返り・起き上がり・立ち上がり・移乗・歩行の介助指導について)』

今回の家族教室は「寝返り・起き上がり・立ち上がり・移乗・歩行の介助指導」について行わせて頂きました。



8/11
開催

『介護・介助指導②(車椅子操作・階段昇降について)』



8月11日に「車椅子操作・階段昇降・床上動作」をテーマに家族教室を開催しました。入院患者様のご家

9/8
開催

『楽しめる食事とは（主に高血圧・糖尿病の方の食事について）』

今回は「楽しい食事をテーマに主に高血圧食、糖尿病食についてのお話をさせて頂きました。

厳しい制限のイメージですが、いかに楽しく、美味しく、無理をせず継続していくかご家族の皆様と一緒に考えることができたのではないかと思います。大切な方のために熱心にメモを取って聞いてくださるご家族の皆様を間近で感じ、もっと自分

病院でのリハビリを終えた後、自宅へ帰られた際に直接関わっていくのはご家族が主となってきます。そういった際に「介助を行う方」「介助を行われる方」両者への負担が一番少くなる介助方法はどうすれば良いのかをみなさんと一緒に考える機会になりました。

ご家族側からのご意見、ご感想も頂けたので今後の関わりに活かしていきたいと思います。

リハビリテーション科
理学療法士 高石 章吾

- 参加者の声
- 左麻痺の人間の介助の仕方がよくわかりました。
 - 短時間だったが解りやすい説明でした。
 - 介助説明の際は、横向きの方が見えやすかったと思いました。
 - 家族が患者役をするのも良いのではと思いました。

族にも多く参加していただきました。在宅医療が推進されてきている昨今、在宅でご家族を介護しながら生活される方も多くいらっしゃいます。そうした中で、回復期リハビリテーションの役割として、今回取り上げた介助指導の重要性も高まってきていると感じます。

- 参加者の声
- 車椅子の基本的な操作法がわかってよかったです。
 - とても詳しく説明して頂いたので車椅子の扱いが理解できました。
 - 階段の昇り降りの注意点がわかった。
 - どういう動作が危険なのかよくわかった。

家族教室にとどまらず、日々のリハビリの中で、ご家族としっかりコミュニケーションを取りながら、在宅復帰の支援を行っていかなければと思います。

リハビリテーション科
作業療法室
副主任 仲村 康樹



- 参加者の声
- 調味料について具体的でわかりやすい。
 - 塩分や糖分を気を付けないといけないと、いつも思っていますが今日の話題を聞いて改めて気を付けようと思いました。
 - 具体的なメニューの紹介があればよい。

<今後のスケジュール>

- 10/13（土）言語聴覚士による『言語聴覚法（言葉・飲み込みの障害について）』
 - 11/10（土）認知症委員による『認知症（種類と対応の仕方について）』
- ※いずれも 13:00 ~ 14:00（質疑応答時間込み）

管理栄養士 石堂 郁恵

＜主催＞日本ウォーキング学会
下関リハビリテーション病院

市民公開 講座

参加無料
先着 200 名

ウォーキングでアンチエイジング

2018
10.13 ●

海峡メッセ下関 10F 国際会議場

〒750-0018 山口県下関市豊前田町3丁目3-1(駐車場 150 台有料)

基調講演

14:00-14:50

30年の歩行ロボット研究から誕生した
無動力歩行支援



名古屋工業大学教授
佐野 明人 先生

歩行ロボットの研究から生まれた、モーターも電池もない軽い装置『ACSIVE (アクシブ)』をプロデュース&デザインし、2015年にグッドデザイン賞を受賞。身近な歩行支援機、マイナス10歳の歩行記憶の再生を実現。

- ◆テレビ出演「革新のイズム」「未来EYES」「夢の扉+」
- ◆ラジオ出演「多田しげおの気分爽快!!～朝からP・O・N～」

特別講演

16:10-16:50

身体が心が嬉しくなるウォーキング

講師 神戸常磐大学教授
柳本 有二 先生



専門分野は運動生理学、健康化学、子供の健康づくり他。
社団法人全日本ノルディックウォーク連盟スポーツサイエンス委員会委員長でもある。

- ◆テレビ出演「おもいっきりテレビ」「世界一受けたい授業」「おもいっきりドン」「おもいっきりいいテレビ」「ドン!」「女子アナスペシャル」「ミラクルチェンジ」「運命の選択」「たけしのニッポンのミカタ」「主治医が見つかる診療所」「日曜さわやかトーク」「兵庫県知事と対談」「スイエンサー」「関西情報ネットten!」
- ◆ラジオ出演「kiss FM Kobe レギュラーコメンテーター (2008年)」「FMあまがさき『幼児の健康』(2013年)」

第 22 回日本ウォーキング学会 下関大会 実行委員会

大会長 林 研二 (下関リハビリテーション病院 院長 兼 下関看護リハビリテーション学校 校長)

事務局：石田 憲司 (下関リハビリテーション病院 事務長) 問い合わせ先：TEL.083-232-5811 専用メールアドレス：walking-gakkai22@shimoreha.jp



10月 13日 (土)

午前の部

- | | |
|---------------|--|
| 11:00 ~ 11:30 | 大会長講演
『ウォーキングでアンチエイジング』
下関リハビリテーション病院 院長 林研二先生 |
| 11:30 ~ 12:00 | 特別講演
『ウォーキングによる健康寿命の延伸およびアンチエイジング』
京都女子大学 教授 寄木明先生 |

午後の部

- | | |
|---------------|--|
| 14:00 ~ 14:50 | 基調講演
『30年の歩行ロボット研究から誕生した無動力歩行支援』
名古屋工業大学 教授 佐野明人先生 |
| 14:50 ~ 15:00 | 休憩 |
| 15:00 ~ 15:30 | 教育講演Ⅰ
『歩行障害と脊椎疾患』
下関リハビリテーション病院 副院長 小川浩一先生 |
| 15:30 ~ 15:40 | 休憩 |
| 15:40 ~ 16:10 | 教育講演Ⅱ
『高齢者と栄養』
下関リハビリテーション病院 医局長 多田建智先生 |
| 16:10 ~ 16:50 | 特別講演
『身体が心が嬉しいウォーキング』
神戸常磐大学 教授 柳本有二先生 |

【会場案内】海峡メッセ下関
〒750-0018 山口県下関市豊前田町3丁目3-1
(駐車場 150 台有料 30 分 100 円)



講演は全て
国際会議場 10F で行います。

当院医師の講演もあります！
皆様の参加をお待ちしております！



大会長 林 研二
(下関リハビリテーション病院 院長)

10.14 日 記念ウォーキング大会
関門海峡しおかぜウォーク



歴史の町下関を歩きながら、ウォーキングの楽しみ方、将来の展望について語り合い、仲間を増やしましょう！
下関と門司をつなぐ海の中、関門トンネル人道も歩きます。

医療連携懇談会

8月31日 関門医療センターの医師・看護師・リハビリ・医療ソーシャルワーカーの方、約25名をお招きして医療連携懇談会を行いました。



当院から、病院実績報告、症例発表とパーキンソン体操(LSVT-BIG)について発表させていただきました。



医療ソーシャルワーカー
副主任 上野 純子

その後、軽食をとりながら、関門医療センターからご紹介いただいた患者様のリハビリの経過や退院に向けた支援についてなど活発な意見交換ができました。

今後も連携懇談会等を通して、急性期病院と回復期病院、また在宅部門との連携を深めていくように関わっていきたいと思います。



8月26日(日)に馬関祭りのイベントのひとつである「平家踊り総踊り大会」へ参加しました。

平家踊りとは壇ノ浦の戦いで敗れた平家一者の供養の踊りを源に作られた伝統ある踊りです。

今年は職員56名の参加となりました。初めてでたどたどしく踊る職員や何回も参加したことがありとてもしなやかに踊る職員など様々でした。

今回より職員の浴衣での参加を提案し、私を含めた5名が浴衣で参加をしました。また来年も参加したいと思います。



総務課 京谷 沙菜恵



食事前に嚥下(えんげ)体操をしましょう

誤嚥は食べ始めの一囗目に起こりやすいと言われています。

食べる前に嚥下体操を行い、安全に食べる準備をしましょう。

片麻痺の人は動かすことのできる片側だけでも効果があります。

※首に障害がある方は、首・肩の運動は医師の指示に従ってください。



リハビリテーション科
言語聴覚士 大畠 智志

嚥下とは?

〈えんか〉とも読むが、医学的には〈えんげ〉という。
食物を口腔から胃まで運ぶ運動(のみこみ運動)。

1 ゆっくりと深呼吸をしましょう。



口から息をゆっくりと吐き出してから
鼻から吸い込みます。

2 普通に呼吸をしながら 首をゆっくりと回します。



右へ1回、左へ1回まわしたら
左右に1回ずつゆっくりと首を
曲げます。

3 肩の運動です



肩をすくめるように上げ、
力を抜いて肩を下ろします。
2~3回繰り返します。

4 上体を左右に ゆっくり倒します。

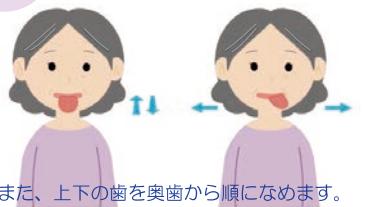


5 頬の運動です。



頬を膨らませたり、ひっこめたりします。
2~3回繰り返します。

6 舌の運動です。



また、上下の歯を奥歯から順になめます。
大きく口を開いて舌を出したり、
ひっこめたりします。
左右にも動かします。
各2~3回繰り返します。

7 発声訓練です。



「パパパ」「タタタ」「カカカ」「ラララ」を
各5回発声します。
次に「パタラカ」を5回発声します。

8 呼吸訓練です。



口をすぼめて息を強く吸い、
冷たい息が喉にあたるようにします。

9 喉の筋力訓練です。



額に手を当てて抵抗を加え、
おへそを覗き込むように強く
下を向くようにします。
6~7秒間持続させて下さい。
5回繰り返します。

10 ゆっくりと深呼吸をしましょう。

はじめに行った深呼吸を最後に行います。
ゴクンと唾液を飲んで、喉の動きを確かめて下さい。



いかがですか?
ぜひ食前に嚥下体操を続けてみて下さい!



70歳以上の方へ

医療連携室より

8月1日より、
70歳以上の高額療養費の
限度額が変更になりました



高額療養費とは?

ひと月にかかった医療費の自己負担額が高額になった場合、一定の金額（自己負担限度額）を超えた分が、あとで払い戻される制度です。

大切！

「限度額適用・標準負担額限度認定証」、
「限度額適用認定証」を医療機関で提示
すると、自己負担限度額までの支払いと
なります。

重い病気などで病院等に長期入院したり、治療が長引く場合には、医療費の自己負担額が高額となります。医療費が高額になることがわかっている場合は、あらかじめ申請手続きをしておきましょう。

区分		外来 + 入院 (世帯)
		外来(個人)
現役並み所得者	III (課税所得690万円以上)	252,600円 + (医療費 - 842,000円) × 1% < 140,100円 >
	II (課税所得380万円以上)	167,400円 + (医療費 - 558,000円) × 1% < 93,000円 >
	I (課税所得145万円以上)	80,100円 + (医療費 - 267,000円) × 1% < 44,400円 >
一般		18,000円
		(年間上限) 8月～翌年7月
		140,000円
低所得者 II		24,600円
低所得者 I		15,000円

※過去12ヶ月以内に限度額を超えた高額医療費の支払いが4回以上あった場合、4回目以降の自己負担限度額はくじ内となります。

【申請のお問い合わせ窓口】

- 国民健康保険 → 市（区）役所 又はお近くの支所
 - 健康保険 → 全国健康保険協会
 - 後期高齢者医療保険 → 市（区）役所 又はお近くの支所

未申請の場合でも、後日申請を行い「限度額適用・
負担額限度認定証」、「限度額適用認定証」を提示
すれば、自己負担額との差額分が払い戻されます。

「限度額適用・標準負担額限度認定証」、「限度額適用認定証」は申請された月からの適用となります。

ご不明な点がございましたら、下記へご連絡いただき、担当医療ソーシャルワーカーへお尋ね下さい。

相談受付

TEL : 083-232-5811 月曜日～土曜日（祝祭日のぞく）
9:00～17:00
メールでのご相談 : renkei@shimoreha.jp

表紙の写真 撮影者コメント: 長府城下町にて祖母と撮影した一枚です。並木道の散歩はおすすめです。



一般社団法人 巨樹の会
下関リハビリテーション病院

〒750-0064 山口県下関市今浦町9番6号
TEL:083-232-5811
FAX:083-232-0219
URL:<http://www.shimoreha.jp>
Mail:info@shimoreha.jp

アクセス方法

- JR 下関駅より徒歩5分
 - サンデン交通竹崎バス停より徒歩1分

