

下関リハビリテーション病院 季刊誌

オレンジ

地域に寄り添い、地域と共に

Shimonoseki Rehabilitation Hospital



夏の新幹線
(撮影者：松村 憲章様)

基本理念

手には技術、頭には知識、患者様には愛を

CONTENTS

2P 脱水のお話し

4P 医師紹介

マタニティバッジ

5P 通所リハビリテーション写真展

6P 下リハペンリレー

6P オンライン面談

理学療法士症例検討会

7P 自宅で出来る簡単体操

8P 医療連携室より

アクセス

脱水のお話し 高齢者の脱水症状に要注意！



体内の水分量が不足した時に起こる「脱水症」は、食事や水分の摂取量が減りがちな高齢者が気をつけたい症状のひとつです。

本人も周囲も気づかないまま脱水状態になることを「かくれ脱水」といいます。この段階で正しい処置を施さないと、重症化して命にかかわることがあります。

脱水症のリスクが高くなる夏場だけでなく、常に高齢者が水分をとりやすい環境を整え、脱水症に陥らないように予防することが大切です。

今回は、高齢者の脱水症のサインと予防についてです。



高齢者によく見られる脱水症とは

●脱水症とは

脱水症とは体内の水分が足りない状態のことを言います。体内の水分のことを体液と言いますが、体液は単純に水だけでなく、血液やリンパ液、消化液などで構成されています。この体液は人の身体を維持するために非常に重要です。その割合は成人で60%、高齢者で50%、乳幼児など子供で70%ほどとなっています。体外に出ていく水分量・塩分量

と、体内に補給する水分量・塩分量が同じくらいのときに、ちょうど良いバランスを保っています。しかし、大量に汗をかいたり、発熱や下痢などの体調不良で水分が失われたりすることで、体内に必要な水分量と塩分量が十分でなくなる場合があります。そうした状態が脱水症です。

●脱水症の危険性

脱水症に陥ると、呼吸によって取り込んだ酸素や食物から得た栄養素を体中に届ける働きがしっかり果たされません。そのため、軽度の脱水を放置しておく、血管や内臓、脳などを正常に動かすために必要な酸素や栄養素が行きわたらず、思わぬ病気につながるおそれがあります。早めに適切な処置をを施さないと、命にかかわることもあります。

高齢者が脱水症に陥りやすい理由

脱水症は、年齢を問わず誰でもなってしまう可能性があります。特に高齢者が脱水症に陥りやすいのには、次にあげる高齢者特有の理由があります。

1) 加齢とともに、食欲が減ったり食べ物を飲み込む嚥下機能が低下したりすると**体内の水分量が減っていき**ます。また筋力低下も**体内の水分量が減ってしま**う原因です。

2) 加齢とともに**低下する内臓の働き**も、脱水症を引き起こす要因です。特に体内の水分量を



コントロールする腎臓の働きが低下すると、塩分濃度を適正に調整できなくなり、脱水症に陥るリスクがたかまります。

3) 高齢者は、感覚機能が低下しているため、自分で**のどが渇いていることに気づかない**ことがあります。

4) **排尿が過剰になる病気**、例えば糖尿病や頻尿など排尿の量が増えるような**排泄障害がある**場合、必要な水分まで体外に排出されてしまい、脱水症に陥りやすくなります。

5) 高血圧で日常的に血圧を下げる降圧薬を服用している場合、降圧薬の中には、尿の排出を促して塩分を体外に出すために利尿作用を含んでいるものがあり、これも脱水症の一因になります。

脱水症のサイン こんな症状に注意！

脱水症に陥っても、高齢者本人が気づかないことがあるため、周囲の人が気づいてあげることが大切です。脱水症のサインを軽度から重度まで段階的なサインについて例をあげてみました。



●軽度

皮膚の乾燥、唇がカサカサしていたり、口の中が乾燥していたりします。手の甲の皮膚をつまんですぐに戻らない場合も乾燥しているサインです。行動ではボーっとしたりうとうとしている状態が頻繁に見られたりする場合も、脱水症を起こしている可能性があります。

●中度

頭痛や吐き気などを訴えるようになります。体の水分量が不足し、汗や排尿の量が減るため、トイレの回数をチェックしてください。体重の減少、嘔吐下痢などあきらかな体調異常がおこることもあります。

●重度

話しかけても反応がなくなり、意識がもうろうとしたような状態になる場合があります。ひどいときは意識を失ったり、体の痙攣が起こったりします。

普段からできる脱水症の予防法

高齢者本人だけでなく、周囲の人が気にして水分補給を促すようにすると、脱水症を未然に防ぐことができます。

●1日に必要な水分量

一般的に高齢者の1日に必要な水分量は、体重1kgあたり40mlとされているので、体重が50kgの人は約2リットルの摂取が必要となります。食事から摂取する水分量がだいたい1リットルとするとそれ以外で1リットルの水分を摂取することが目安となります。

●定期的に水分補給をする

本人がのどが渇いている自覚がない場合もあるので、声掛けが必要です。起床時・食事前・入浴後・運動後・飲酒後など、時間を決めて積極的に摂取させましょう。



●好みの飲み物で水分補給する

ペットボトルを「はい」と渡すだけではなく、好きな飲み物を把握して準備しておくなど、自発的に飲むような工夫が必要です。

●フルーツやゼリーなどで補給

水分を補給できるのは飲み物だけではありません。水分を多く含むフルーツやゼリーや水ようかんなども水分の摂取は可能です。



高齢者の脱水症を防ぐには？

脱水症を予防するには、体に必要な水分を定期的に摂取する必要があります。しかし、高齢者の中には筋力が衰えて、トイレまでの移動がおっくうになったり、失禁の経験があったりすると、トイレに行く回数を減らそうと自ら水分の摂取を控えてしまう人がいます。

なかなか自発的に水分補給をしない場合もあるため、水分が多い食事メニューにしたり、デザートにみずみずしいフルーツを出したりするなど、本人が進んで水分を摂取しやすくなるような工夫を試みましょう。すぐに手が届く場所にいつも飲み物のペットボトルを準備しておくのもおすすめです。高齢者の脱水症を防ぐには、このように周囲のサポートが不可欠です。



院長 林 研二

◆次回は「感染症のお話し」です



令和2年5月1日着任 医師紹介



田中 敦子 (たなか あつこ)

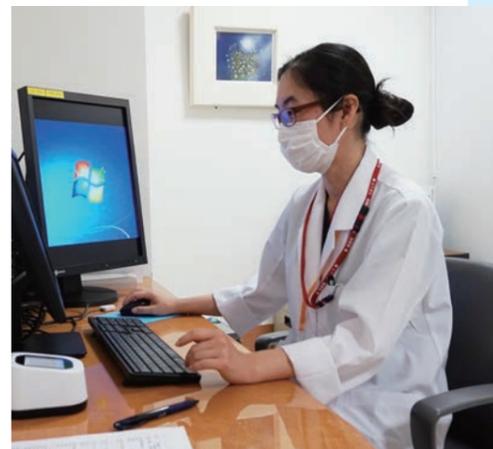
- 山口大学 平成16年卒
- 専門分野 眼科

5月より勤務しています田中敦子です。山口県出身で、大学を卒業後は2年間の臨床研修の後、眼科医として5年ほど山口県内で勤務していました。

その後、医師以外の世界に興味があり、スペインに1年、フランスに8年滞在していました。フランスでは国際展示会などの商業通訳・日本語教師として働きながら、大学院で言語学の勉強をしました。

趣味はテニスとバドミントンです。仲間を見つけてはたまに練習をしています。それと最近、外出しにくかったこともあり、初めてトマトとオクラの苗を買いました。毎日大事に愛でていたかもあり、初めての収穫にも成功しました。

リハビリ医としての経験はありませんが、今は日々いろいろとりハビ



リについて勉強中です。

下関リハビリテーション病院は、すごく活気があって各職種間のコミュニケーションがきちんと取られていて、ミーティングや申し送りもできばきとスムーズです。皆さんがとても仕事熱心なので、負けられないように頑張りたいと思います。

これからどうぞよろしく願い致します。

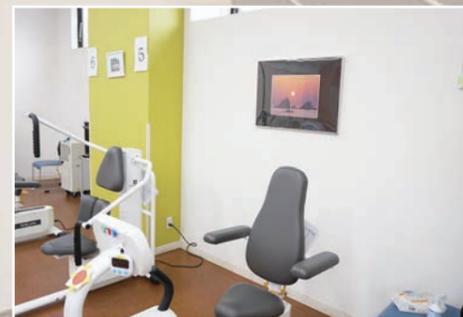
医師 田中 敦子

通所リハビリテーション写真展

開催場所

いきいき健康館

松村憲章様の写真展開催



松村憲章様は、現在当院の通所リハビリと訪問リハビリをご利用中です。

担当の山下です



元々趣味で写真を撮っていたのがありました。2年前頃からカメラを触る機会が減ったのでしたので、これを機に趣味活動の再獲得につながればと思い、写真展を企画しました。

松村様にインタビュー

カメラはいつ頃から？はじめたきっかけは？

昔、父がよく撮ってくれていました。高校生のとき、ある日突然、父がカメラを買ってきて、それをプレゼントしてくれたので、驚きました。その頃から写真を撮り始めました。

どんな写真が多いですか？

当時は農作物の写真が多かったです。その頃、農作物を育てるにあたり、参考にするものがなかったので、成長段階や病害虫などの写真を撮り、自分で参考資料を作っていて、必要な人には見せていました。風景や人物も撮りました。友達や子供や孫も撮りました。賞もたくさん頂きました。

お預かりした写真がどれも本格的だったので驚きました！



つい最近、朝顔を撮りました。写真が趣味だと視野が広がります。道端に咲く小さな花にも目がいき、いつもアンテナをはっています。

当院のリハビリをご利用されていかがですか？

現在通所リハビリを週2回、訪問リハビリを週1回利用しています。リハビリに行く(来てもらう)となると、規則正しい生活になるので良いですね。そしてよく声をかけて下さるのが嬉しいです。

今後の目標やチャレンジしたいことはありますか？

やっぱり写真が撮りたいです。もう少し涼しくなったら(奥様に)撮りたい場所に車で連れて行ってもらおうと思っています。

松村さん、ありがとうございました。また素敵な写真を楽しみにしています！

下関市吉見

マタニティバッジ マタニティマークをつけてみて

妊娠初期は、あまり体型が変わらない為、つわり等で体調が優れない時も(人目を気にして)階段を利用する事が多かったですが、マタニ

ティマークをつける事により、妊娠初期からでもエレベーターを利用しやすくなりました。

また、重い物(パイプ椅子等)を運ぼうとすると、他の部署の職員がすぐに手伝ってくれました。よく気づいて頂き、妊娠中でも働きやすい環境になりました。

医事課主任 本田 香菜



マタニティマークとは？

妊産婦が交通機関等を利用する際に身につけ、周囲が妊産婦への配慮を示しやすくするもの。

さらに、交通機関、職場、飲食店、その他の公共機関等が、その取組や呼びかけ文を付してポスターなどとして掲示し、妊産婦にやさしい環境づくりを推進するもの。

マタニティマークは厚生労働省が商標の登録をしています。妊産婦にやさしい環境づくりの推進を図るため国民に対して広くマークを普及する目的から、マタニティマーク使用規定に基づき使用する場合には、デザインを自由にダウンロードして使用することができます。





下リハペンリレー始めました

日頃より検温をはじめ面会制限等にご協力頂き、誠にありがとうございます。思うように病院内に入ることが出来ない今、皆様に少しでもご安心頂けるよう、院内の様子や取り組みについて、当院ホームページのNEWSコーナー『下リハペンリレー』

にて発信中です。そして患者様は退院後の生活に向けて、日々前を向いてリハビリに取り組んでおられます。これからもリハビリに専念していただけるよう、スタッフ一同、精一杯お手伝いさせていただきます。



<https://shimoreha.jp>

- ◆下リハペンリレー4 「新型コロナウイルスの感染予防対策」について
- ◆下リハペンリレー7 「マタニティバッジ」について
- ◆下リハペンリレー8 「すっかり有名になったPCR」について

オンライン面談をしてみませんか

テレビ・Web会議ツール「Zoom」を使って面談を行います。パソコン、スマートフォン、タブレットがあれば簡単に繋ぐことができます。遠くにお住まいのご家族はもちろん、市内在住の方も、その場から面談に参加することができます。結果として、外出をおさえ感染拡

大予防にもつながります。操作は簡単ですので、どうぞお気軽にご利用ください。

お問い合わせ先：各病棟へ

TEL. 083-232-5811(代)

※オンライン面会も検討中です。



院内勉強会『理学療法士症例検討会について』



症例検討会の様子

令和2年8月13日『理学療法士症例検討会』を実施しました。今までは所属階ごとに行っていた症例検討会を、より専門性を高めるため、初の試みで理学療法士全体での検討会を行いました。第一回目のテーマは「電気刺激療法を実施した症例」です。

令和2年度の診療報酬改定で、運動量増加機器加算が追加され、近年、リハビリテーションにおいて電気刺激治療が注目されています。今回は脳卒中片麻痺患者の回復ステージ毎に分けて

治療内容の紹介と結果の考察を行いました。検討会終了後にはスタッフから「勉強になった」という声があがり、大変有意義な時間となりました。

今後も専門性を高め、患者様に質の高いリハビリテーションを提供していきたいと思えます。

リハビリテーション科 理学療法室 主任 辻野 光基



自宅で出来る簡単体操 片脚立ち

ロコモティブシンドローム対策のトレーニング（ロコモーショントレーニング）のことで。

新型コロナウイルスによる影響で外出や運動する機会が減り、体力の低下や筋肉の低下を感じていませんか？



生活期リハビリテーション科 理学療法室 主任 林 修平

バランス能力をつけるロコトレ「片脚立ち」



ワンポイント 転倒しないように、必ずつかまるものがある場所で行いましょう。

ワンポイント 床につかない程度に、片脚を上げます。

1 机や壁、手すりなどに片手を置いて支えにし、転倒しないように片脚立ちをします。



姿勢をまっすぐにして行うようにしましょう。

2 片脚をあげたまま、1分間保ちます。



支えが必要な人は、十分に注意して、机に両手や片手をつけて行います。

3 左右1分間ずつ、行います。1日3回行いましょう。



ワンポイント 指をついただけでもできる人は、机に指先をつけて行います。

おすすめは、スクワット+片脚立ち 前回のスクワットと一緒に行うと効果的です。スクワットは下肢筋力をつけるロコトレで、片脚立ちはバランス能力をつけるロコトレです。

ロコモティブシンドローム（運動器症候群）に効果的な体操（運動）は、日本整形外科学会が予防策として啓発している取り組みです。適度に身体を動かして予防しましょう！



医療連携室より



医療ソーシャルワーカー
副主任 島崎 昇平

今回は『患者サポート相談窓口』について
説明させていただきます。

当院に設置されている「患者サポート相談窓口」の存在をご存じでしょうか。この相談窓口は、「こんなことはどこに相談したらいいんだろう」「困っているんだけど、どうしたらいいかわからない」など、普段生活されている中で困ったことがあったときに相談できる総合窓口となっています。



当院を退院された患者さまや当院の提供するサービスを利用している方、地域の方々もご利用可能です。看護師と医療ソーシャルワーカーを配置しており、当院で対応できないことについては、専門機関のご紹介も致します。

退院したけど、思うように生活できない



引っ越し先でもリハビリを続けたいな



調子が悪いけど、どこに相談したらいいかわからない

こんなこと病院に相談してもいいのかな



受診したことがないけど、相談してみたいな

◆◆◆ 患者サポート相談窓口 ◆◆◆

- ◆当院に相談に来られるすべての方が「患者さま」です。
- ◆ご相談は無料です。個人情報厳守いたします。



その他具体的なご相談事項の例

- 介護保険で利用できるサービスを知りたい
- 退院と言われたが自宅での生活に不安がある
- 転院の際の病院探しや施設探しに困っている
- 通院や入院中の医療費が心配
- 通院や入院中に利用できる制度を知りたい

相談窓口は医療連携室に設置されておりますので、お気軽にご連絡ください。

上記以外のことでも何かお困りごとやご心配なことがございましたら、お気軽にMSWまでご相談下さい。

相談受付

TEL: 083-232-5811 月曜日～土曜日(祝祭日のぞ) 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: 下関市井田の高台より

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

