



日本医療機能評価機構

院内報同仁

正確な診断
適切な治療

良質な対応

2017年9月 第233号

医療法人 八重瀬会 同仁病院

〒901-2133 浦添市城間1-37-12 Tel 098-876-2212 Fax098-876-4209

同仁病院 Facebook

検索



リハビリテーションについて考える

リハビリテーション科
主任 津覇 健太郎



最近では一般的な言葉として広く使われる様になったリハビリテーションという言葉ですが、その言葉の意味を考えた事がありますか？

私達がよく使う「リハビリテーション」は英語ですが、このリハビリテーションという言葉の由来はラテン語からきていと言われています。「re」+「habilitate」の二つの言葉に分けられます。「re 再び」、「habilis 適した」、すなわち、リハビリテーションを直訳すると「再び適合させる」という意味になります。

理学療法士、作業療法士、言語聴覚士の3職種がリハビリテーション専門職と呼ばれていますが、リハビリテーションという言葉の意味を考えると、病気により障害を持った人を「再び適した状態にする」全ての取り組みがリハビリテーションと言えます。なのでそれに関わる人は、医療従事者だけではなく家族やそれを取り巻く全ての人リハビリテーションチームの一員になります。1人の障害を持った人を再び適した状態にする為に私達医療従事者を含む在宅の家族やその方を支援する全ての人チームとして取り組みを行なっていく必要があります。医療の現場では治療を中心とした医療行為が主になりますが、広義でいえば病院で行なう医療行為もリハビリテーションの一部と言えるのではないのでしょうか？

日本の高齢化率が最大になると言われている、2025年に向けて様々な策定がなされており、その一つとして地域包括ケアシステムの構築が現状最も優先される課題とされています。その中で私が行なっている事は理学療法のみで、患者さんを「再び適した状態にする」には私1人ではどうする事も出来ず、やはりチームで取り組んで行く必要があります。最近になってチームとして取り組む意味を持つ「リハビリテーション=再び適した状態にする」という言葉とその意味を深く考える事が多くなりました。

私達が今後取り組む課題、これから行なう事を考えると、ますます頭を悩ます日々が続きます。私達が今後チームで取り組む「リハビリテーション」という言葉をもう一度考え直して今後の医療、福祉、地域を取り巻く課題についてチームで取り組んで行こうと思います。



【医局インフォメーション】

アイビー・リー・メソッド

麻酔科医
比嘉 孝雅



「やることがいっぱいあるのに、何からやればいいか分からない」「今日でやっておきたい事が結局、今日もできなかった…」「なんとなくやる気が起きない」という経験を皆様は一度ないし頻繁に経験した事があるのではないのでしょうか？今日は、こういう経験をお持ちの方には是非知ってもらいたい「アイビー・リー・メソッド」という方法を紹介したいと思います。

アイビー・リー・メソッドとは、やるべき行動を絞り込んでいくTo Do リストの一種で『1つの作業が終わるまでは、断固として次の事はやらない』という仕組み作りです。作り方としては、前日の夜ないし当日の朝に今日やるべき事を6つ上げて、1番から6番まで優先順位の高い順に番号を付けます。ルールとしては、1番をやり終えていないのに2番目の事や3番目の事に手を付けないということです。

もし、一日の作業時間内の途中で終わってしまった場合、その日のリストは破棄し、きれいさっぱり忘れて次の日に改めてTo Do リストを作成します。リストに上げた事を全部できなくても、悲観的になるのではなく「今日一番やらないといけなかったことをやり遂げた」と自分を褒めてあげましょう。

これは我々人間は本能的に複数のことを同時に気になってしまう性質をもっている為、無意識下で別のやるべき事が気になったりして集中力の邪魔をして結局、何も出来なくなってしまいます。しかし「今は終わるまでこれしかやらない」と目に見えて書き上げることで、即座に取り掛かるべき作業が定まり、集中力を持ってやる事ができるということに繋がります。

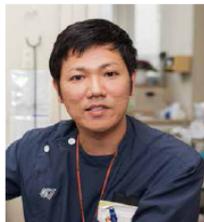
もし日常生活において色々やりたい事があってもなかなか捗らない、手をつけられないという方は、その日一日のやるべき事を明確化し順に実行することで、たとえ全部出来なくても達成感が味わえるかと思うので、是非、一度お試しください。

※ちなみに、私の今日のTo Do リストの#1は「この原稿を書くこと」でしたので、普段書かない作文を作成した自分を褒めると同時に今日一日の達成感を感じております。



ジギングで念願の
アーラミーバイを釣り
上げました!!

股関節疾患にはいろいろな治療 選択肢があることをまず知ってください。 その上であなたにとって最適な 治療を一緒に模索していきましょう。



「重いものを持つと股関節が痛い」、「最近、股関節の動きが悪くなったような気がする…」高年齢化に伴い、このような股関節に関する悩みをお持ちの方も多いようです。一方で、病院に行くとともに手術の話をするのでは、と不安で踏み出せずにいる方もいらっしゃいます。そこで今回は、「方針はあくまでご本人のご要望に沿って立てています。まずは専門医に相談して、今ある選択肢を聞いてみてから考えても良いのでは」と話す八重瀬会同仁病院の山内裕樹先生にお話を伺いました。

山内 裕樹 先生 八重瀬会同仁病院 院長代理・整形外科部長

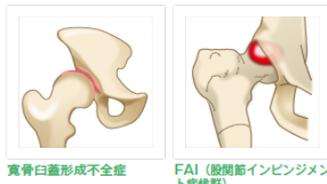
ドクタープロフィール 専門分野：股関節外科・脊椎脊髄外科・リウマチ外科・外傷外科 平成11年東京医科歯科大学卒業

専門医：日本整形外科学会専門医、日本整形外科学会認定脊椎脊髄病医、日本整形外科学会認定運動器リハビリテーション

専門医、日本整形外科学会認定リウマチ医

脚の付け根（股関節）が痛む病気とは？

高齢者の場合、脚の付け根が痛む原因の多くは変形性股関節症です。変形性股関節症というのは、軟骨が老化してすり減り、骨同士がゴリゴリすり減ることにより症状を出します。変形性股関節症は寛骨臼形成不全症が主な原因として挙げられます。あと、最近良く言われるFAI（股関節インピンジメント症候群）と言われる状態も変形の原因になることがあります。



寛骨臼形成不全症 FAI (股関節インピンジメント症候群)



変形性股関節症の進行

術前・術後のリハビリについて教えてください

リハビリは、術前から股関節専門のトレーニングを受けた理学療法士指導のもとしっかりと行って頂いています。主にはお尻の筋力（臀筋）強化などの筋力トレーニングと股関節の可動域訓練を行います。臀筋強化の方法として、横になって寝て頂き、その状態で脚をあげるというプログラムなどを行って頂いています。



手術後のリハビリは、術翌日から始めることが多いです。また術後リハビリは入院期間中で終わりというのではなく、ご家庭に戻られてからも自己リハビリや通院リハビリをしっかりと続けることが大事です。

変形性股関節症にはどのような治療法がある？

最初は保存的治療です。例えば痛み止めの薬の内服や、筋力トレーニング、生活指導、体重コントロールなどから始めることが多いです。ただし変形がかなり進み、末期の状態だと効果があまり見込めないこともあります。

手術療法としては骨切り術（骨を切らず手術）や人工股関節置換術といった方法などがあります。

人工関節置換術は国内では年間5万例以上行われており、股関節の痛みがかなりスッキリ取れるのが一番のメリットだと思います。

変形は前期、初期、進行期、末期という4段階に分かれています。人工股関節置換術は、主に進行期以降の方にお勧めすることが多いです。



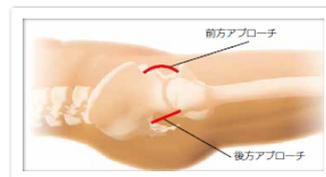
骨切り術



人工股関節置換術

手術後に気をつけるべき姿勢や運動は？

頻度は少ないですが、脱臼というリスクがあります。患者さんには日常生活で脱臼しにくい姿勢の指導を行っております。当院では主にDAA（前方アプローチ）を用いており、使用器械の設置角度などを3次元的に計画し、十分な経験と知識に基づき正確な器械設置を行っているため、ほとんど脱臼することはありません。ただし、非常に変形の強い方や、可動域の非常に悪い方、もしくは再置換手術など非常に難しい手術の場合には、従来の後方アプローチを使用した手術が必要な場合もあります。



手術のアプローチ

山内先生から股関節の痛みで悩んでいる方へメッセージをお願いします

まずは是非とも股関節の専門医にご相談されると良いと思います。残念ながら、「股関節の専門医」と一般的に標榜するような資格というのはありませんが、インターネットの情報なども参考にいただき、股関節の専門の先生にご相談下さい。そしてその先生の診察を受けて、どのような選択肢・方針があるかを聞き、それからよくご自身で考えられるのが良いかと思えます。

「手術怖い」「やっぱり手術しないといけなかな」と思っている方でも、保存療法をしっかりとやって、手術を回避できる方もいらっしゃいます。しかし、相談がなければそういった話にもたどり着けません。病院に行くのは気が進まないとは思いますが、一番はご自身の体や将来のために、是非一歩踏み出してみてください！

セクション便り

指定通所介護 デイサービス とどろきの里



私たち、とどろきの里は地域に根付いたデイサービスです。

現在通われている利用者様は総合事業対象者・要支援・要介護1～要介護5までの方々が利用されています。みんなで楽しみながら体を動かしたり、沖縄の歌・三線・踊りと充実した音楽療法などお一人、お一人に合わせたケアができるように職員一同心がけています。

介護が必要であっても住み慣れた地域での生活を続けていきたい、また普段介護をがんばっているご家族の手助けになりたいという思いに応えていきたいと思えます。

職員は年齢も経験も様々ですが、利用者様がとどろきの里で充実して過ごしていただけるよう職員一同力を合わせていきたいと思えます。



ご利用者様とご家族様のために精一杯頑張ります！



院外講演会活動

浦添市老人福祉センターにて骨密度測定会を開催しました。

平成29年9月13日(水) 9:00～16:00

今年も地域包括支援センター「仁」と浦添市老人福祉センター主催による敬老フェスタに参加しました！骨密度測定会の他に保健師、管理栄養士による保健指導や理学療法士によるマシーントレーニングの正しい使い方、検査室畦元室長は頸動脈エコーを実施しました。特別講演として午前にはPT津覇主任による「貯筋」のための講演、午後には内科部長、内視鏡センター長の山城先生による「胃がん、大腸がんにならないために」について行い、参加者の皆さん興味深く聞いていただいたように思います。老人福祉センターの所長はじめスタッフの皆様、当日は台風が接近していたにも関わらずご協力頂き誠にありがとうございました。



南部地区歯科医師会 寺子屋講演会

平成29年8月10日(木)

南部地区歯科医師会会長挨拶から始まり、座長に当院歯科・口腔外科部長の吉田先生、院長代理、整形外科部長の山内(裕)先生の講演が行われました。医科歯科連携はこれからも重要な要素となり、より一層の連携強化が必要となります。

演題

「整形外科医からみた骨粗鬆症薬とMRONJの問題点」

院長代理、整形外科部長 山内 裕樹

医×歯
連携



【在宅介護ガイドンス】

やえせAssemble Garden 地鎮祭



去った平成29年8月23日（水）構想10年、ここに至るまで様々な困難や障害を乗り越え、在宅介護総合センターやえせAssemble Gardenの地鎮祭、安全祈願祭を無事終える事ができました。ほっとした気もありますが、ここからが本番！兜の緒を締め、次なる課題・目標に向け在宅介護部一同みんなで力を合わせ邁進していきます！！



名称： 在宅総合介護センター やえせAssemble Garden
Assemble=集まる、集合する Garden=庭園、庭、園、空間 等

決定した名称のごとく、人の集まる庭園や空間などで、明るく温かみがあり、人を大切にす施設を目指します。

山内理事長コメント



やえせAssemble Gardenの地鎮祭、安全祈願祭を無事終える事が出来ました。冒頭紹介にもありました通り、構想段階を含めると約10年の歳月を要しましたが、周辺や多くの方々のご理解、ご協力により辿り着けたこの日でした。

具体的な施設配置、設計に関しては、田場朝和総務部長を筆頭に、砂川保博「仁」センター長、池間幸之介「シルバー園」所長、親川渡「とどろきの里」所長、そして山内ヒロ子薬務室参与が中心となり、推進・具体化され、そして、多くのスタッフの協力がありました。

しかし、本番はこれからです。クリニック、介護、居住施設等10施設が参入する沖縄ではおそらく初めてのモデルともなる総合施設です、われわれ八重瀬会は、今まで多くの医療介護及び関連施設を運営

し、成果を挙げてきました。地域の方々に、ひいては沖縄全体にしっかり貢献したい、がその源泉です。やえせAGは、その名の通り、多くの人々が集まり、手作りの庭園の様なやすらぎの空間をみんなで作り上げる。その中で、利用者の方々に楽しく充実した時間を過ごしていただき、我々スタッフも楽しくやりがいのある業務を推進していく、という基本コンセプトで作られる施設です。八重瀬会の素晴らしい施設が、又一つ増えます。楽しみです。みんなで、魂のこもった施設をしっかり作り上げていきましょう。

食事摂取・嚥下訓練について

H29.9.14(木)18:10～ ティーダホール

リハビリテーション科の言語聴覚士5名による院内講演会が行われました。それぞれの発表に加え実技を交え解り易く、多数の職員が参加しました。高齢化社会を向かえる問題の一つに摂食・嚥下機能強化は口から栄養をしっかりとるために必要です。STの皆さん発表お疲れ様でした。



FMLEキオ(80.6MHz) H29.10.5(木) ONAIR 「てーげードクターK」 17:00～18:00



今回のてーげードクターKは麻酔科比嘉、潮平Drと何故か玉城大樹が出演。台風さなかの収録となりましたが麻酔科医としての熱い想いや、リアルに海で鮫と格闘したエピソード、カープファンなあまり広島大学に進学した裏話など話題いっぱいの内容となりました。理想の麻酔科医とは⇒手術が終わって退院する頃には、患者さんが存在すら忘れていたような麻酔科医を目指したい、との言葉が印象的でした。

第187回 同仁病院ゴルフコンペ～ベルビーチゴルフクラブ～ H29.9.20(水)

優勝：山入端

2位：小祿

3位：宗

ドラコン

No.5 比嘉(清)

No.18 町田

ニアピン

No.2 宮城

No.9 玉城(大)

No.15 宮城

No.17 鈴木



セミナー修了者
認定合格者

●柏木 宏幸 平成29年7月23日(会場:東京都)
PEG・在宅医療研究会主催
「嚥下機能評価研修会 ～第18回PDN VEセミナー東京～ 修了証」

●具志堅 美智子●又吉 里美●比嘉 恵子●吉浜 佳菜子●窪田 桃子
●稲福 梓 平成29年6月18日(会場:沖縄県)
一般社団法人 日本臨床看護マネジメント学会主催
「17 重症度、医療・看護必要度評価者院内指導者研修 修了証」

●金城 政美●又吉 里美●東濱 幸恵●城間 一美●中野 智子●玉城 里穂
●海江田 三佳●砂川 優子●大嶺 みさと
平成29年8月31日(会場:沖縄県)
公益社団法人 日本看護協会主催
「平成29年度 認知症高齢者の看護実践に必要な知識 研修修了証」

●金城 康治 平成29年10月1日(会場:埼玉県)
公益財団法人 日本体育協会主催
「日本体育協会公認スポーツドクター 認定証」

●田仲 綾子●照屋 郁美
平成29年3月1日(会場:大阪)
一般社団法人日本医療機器学会主催
「第2種滅菌技士 認定証」

●赤嶺 良光
平成29年8月6日(会場:東京都)
国立研究開発法人国立長寿医療研究センター主催
「認知症サポート医養成研修 修了証」

●與那城 彰子(ぐしくま)
平成29年10月5日(会場:沖縄県)
沖縄県主催
「平成29年度 沖縄県保健師助産師看護師
実習指導者講習会(特定分野)修了証」