



【院是】すべては患者さん・利用者さんのために

南東北 ふくしま

令和 3 年 9 月 1 日 Vol.127

【発行】 南東北福島病院・リハビリ南東北福島
〒960-2102福島市荒井北三丁目1-13/TEL024-593-5100

家族の「会いたい」に答える ―コロナによって奪われた面会―

コロナウイルス感染症が猛威をふるっています。病院は基礎疾患を抱えている方、手術・病後で体力が著しく低下している方がたくさん入院しています。

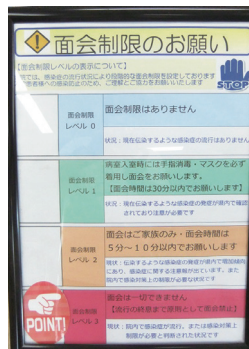
私たち医療従事者は、追ってくるコロナウイルス感染から、患者さんを守るために様々な対策を考えています。特に現在流行っているデルタ株においては、いつ誰が感染しているのかもわからない状況です。マスクの着用・手指消毒・3密を避ける、といわれていますが、感染を防ぐために重要なのは、人の流れを遮断することです。



来院の際は入り口での検温・手指消毒・マスクの着用にご協力ください

南東北福島病院
看護部 副主任 田中 禎男

病院は清潔で安全と思われるが、不特定多数の人が集まりやすいため、感染予防には特に注意が必要な環境です。この対策として行っているものの一つが面会制限です。現在の面会制限は「レベル3」全面的な面会禁止です。



現在の面会制限は「レベル3」全面的な面会禁止

面会は入院患者さん・家族には大切なコミュニケーションの場です。患者さん本人は家族に会える安心感や、早く自宅に帰りたいという闘病意欲が増してきます。家族にとっては病気が改善している姿を見ることができ、身内だからこそ出来る話を聞ける場面でもあります。この面会が出来ないことは患者さん・家族にとって大変ストレスになります。

す。特に回復期リハビリテーション病棟では入院期間が3ヶ月と長期になるため、この気持ちは顕著に現れます。携帯電話で連絡をとったり、スマートフォンを使って顔を見たりすることで情報を得ることも出来ますが、高齢者にとっては使い慣れていないことや、操作が複雑で出来ない場合もあります。

現在、当院の取り組みとしてリモート面会を導入しています。院内LANとノートパソコンを使用して、パソコン画面越しに会話ができるシステムです。病棟に足を運ぶ必要がなく、感染面からの安全性も確保されています。

1回20分程度の面会時間ですが、毎週利用予約をとったり、週に複数回面会したり等、患者さんの生の声や今の姿を見たいと思っているご家族には好評を得ています。

面会ご希望の方は担当の医療相談員にご相談ください。



モニター面会の様子

ご家族によっては患者さんに手紙を書いたり、家族の写真を持ってきてくださる方もいらっしゃると思います。何とかして患者さんを励ましたいと思う気持ちは、今も昔も変わりません。

私たちも、ご家族が洗濯物の交換や病状説明などで来院した時、患者さんの状況を伝えることが出来ます。何よりも患者さんが安全に入院生活を過ごせる環境、ご家族が安心して見守ることが出来る状態を作りたいと思います。



荷物の受け渡しはエレベーターホールにて行っています。

今月のなかみ

▼2面「リハビリテーション科より」
▼3面「お口の健康教室」「口内炎について」「栄養ひとくち」
「薬剤科だより」
▼4面「ゆきうさぎ通信、今月のレシピ」「ナポリタンご飯」

作業療法士とは

リハビリテーション科より

食事、入浴、仕事、買い物、料理など、人の日常生活に関わるすべての活動を「作業」といいます。それらを行うことが困難になっている人を対象に、作業療法士がリハビリテーションのプログラムをつくりまします。「作業」そのものの練習をし、心身機能の回復や維持の手段として「作業」を行うことが作業療法士です。

一般の人にも作業療法の役割を分かりやすくするために、日本作業療法士協会は2008年に、作業療法を「見える化」した方法

生活行為の自立を目指して



生活行為向上マネジメント
Management Tool for Daily Life Performance

として、生活行為向上マネジメントを開発しました。作業療法を「見える化」したことによって、患者さんを支援する他の医療・介護スタッフや地域で患者さんを支える方々とも情報を共有しやすくなり、他職種と支援をしていくことができます。このようにチームアプローチができる方法を活用していることも、作業療法士の特徴の1つとも言えます。

当院の作業療法士は生活行為向上マネジメントを活用して他職種と連携をとり、患者さんを支援していきます。

(リハビリテーション科 作業療法士 中野祐嗣)

骨密度ドックの紹介

放射線科より

骨粗鬆症は女性に圧倒的に多い疾患です。骨の密度は、20歳代半ばまでは増加していきませんが、30歳代以降は徐々に減少し、女性では閉経を迎える50歳前後から骨量が急激に減少します。このため60歳代では2人に1人が、70歳以上になると10人中7人が骨粗鬆症になるといわれています。心身の不調に関しては症状が出ることで多いですが、骨の密度や質は測定をしない限り知ることは難しいです。骨粗鬆症になってしまうと、転倒などにより骨折しやすくなり、発症後は適切な治療を行わなければ、骨折後に寝たきりになってしまいう可能性も大いにあります。そうならないためにも、自分の骨の健康状態を知ることが大切です。

当院では骨粗しょう症の診断に有用とされる最新のDEXA（デキ

骨粗しょう症になりやすい人

閉経した女性



小柄でやせている



運動や体を動かさない



牛乳や乳製品をあまりとらない



家族に骨粗しょう症の人がいる



ステロイド薬を服用している



糖尿病や甲状腺などの病気にかかっている



タバコを吸う
アルコールをたくさん飲む



サ）法を用いたより精度が高い正確な骨密度測定を行っております。従来のように手の骨で測定するのではなく、骨折すると重傷化しやすい腰椎

で測定します。骨密度ドックは当院健診センターにてご案内していますので、興味のある方はお気軽にご相談下さい。

(放射線科 放射線技師 中野 佑紀)

口内炎について

お口の健康教室

口内炎とは、歯肉や舌などのお口の中の粘膜にできる炎症です。一口に口内炎といっても様々な見た目や形があります。白く丸いアフタ性口内炎が一般的ですが、赤くなるものや、大きく広がっているものもあります。一度に複数できる場合もあります。

アフタ性口内炎は、疲れやストレスによる抵抗力の低下やビタミンB2の不足によってできると言われていますが、

はつきりとした原因は完全には解明されていません。他にも、歯の被せ物や虫歯が尖っていることでできた炎症を「カタル性口内炎」「潰瘍性口内炎」と言います。入れ歯のカビによって起こる「カンジタ性口内炎」、ウイルスや細菌の感染によってできる「ウイルス性口内炎」、口の中の金属にアレルギーがある場合の「アレルギー性口内炎」などもあります。これらは原因を除去し改善するために治療が必要です。

口内炎の一番の特徴は触ると痛いため、食事や水分を摂る事が難しくなる場合もあります。痛みが続くと十分に栄養を摂れず、より口内炎が悪化してしまうこともあります。

通常口内炎は体力を改善し、軟膏を塗るなどの治療でほぼ治ります。ただし2週間以上経っても治らない口内炎は癌の初期の可能性も考えられます。

なかなか治らない等不安を感じた際は早期に歯科口腔外科を受診しましょう。

(歯科口腔外科 歯科衛生士 佐藤奈津子)

薬剤科だより

スポーツファーマシストという言葉はご存じでしょうか？ファーマシストは英語で薬剤師を指す言葉です。スポーツファーマシストは、最新のアンチ・ドーピング規則に関する情報・知識を持ち、スポーツ選手を含めたスポーツ愛好家に対して、薬の正しい使い方の指導などを行う専門家です。薬剤師の資格を持ち、JADA（日本アンチドーピング機構）が定める所定の課程を修めています。今回はこのスポーツファーマシストについて紹介します。

スポーツファーマシストは主にアンチ・ドーピング活動を行っており、アンチ・ドーピング活動とはドーピング行為に反対（anti-doping）し、スポーツがスポーツとして成り立つための、教育・啓発や検査といった様々な活動のことです。スポーツにおいて禁止薬物を意図的に使用することだけをドーピングと呼びがちですが、それだけではなく、意図的であるかどうかに関わらず、ルールに反する様々な競技能力を高める方法や、それらの行為を隠すことも含めて、ドーピングと呼びます。

この「意図的であるかどうかに関わらず」というところがポイントで、ドーピングした意識がないままドーピング違反になってしまう「うっかりドーピング」で選手生命が絶たれてしまうスポーツ選手も少なくありません。何気なく服用した風邪薬や鼻炎薬、サプリメントで起こってしまうこともあります。

スポーツファーマシストは正しい薬の知識や情報を有し、それを提供することによってドーピングを未然に防ぐことを背景として設立された専門資格制度で、スポーツの世界にとって、なくてはならない存在になっております。

当院にもスポーツファーマシストの資格を持った薬剤師が在籍しております。現在お飲みの薬がルールに抵触するか？等ご質問がございましたら、どうぞお声掛けください。

(薬剤科 薬剤師 柳沼歩)



栄養ひとくちメモ

【ぶなしめじ】

スーパードでよく目にするぶなしめじはおがくずと栄養材を固めた菌床で栽培されたものです。人工栽培されることから通年出荷しています。ぶなしめじは、カルシウムの吸収を助けるビタミンDやナイアシン、カリウム、鉄、銅などを多く含みます。低カロリーで食物繊維も豊富です。ぶなしめじを選ぶときはカサに張り

丸みがあり、開きすぎでない物、柄が適度に太くしつかりとしていて株の根もとにも弾力があるものを選びます。きのこ全体が柔らかくなっているものは、鮮度が悪くなっています。

ぶなしめじを保存する時はラップに包んで冷蔵庫へいれます。3〜4日で使い切るように心掛けましょう。冷凍する場合、石づきを切り落として小房に分け、ジッパー付ポリ袋に入れます。使う時は、自然解凍しても良いですが、炒め物ならば凍ったままでも調理することが出来ます。ぶなしめじは鍋・味噌汁・煮



(栄養管理科 管理栄養士 佐藤あゆみ)

ゆきうさぎ通信

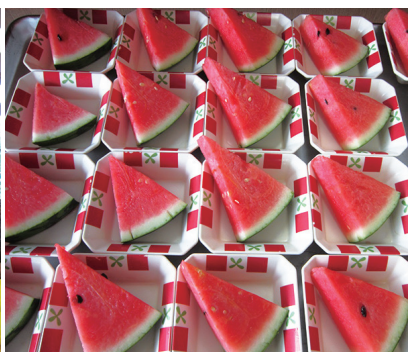


発行 リハビリ南東北福島

すいか割り、七夕会

7月6日に「すいか割り、七夕会」の行事が執り行われました。「七夕会」では、利用者さんに短冊へ願いを書いてもらい、ご自身の願いを発表して頂きました。皆さんご自身や家族の健康を願う短冊が多くみられていました。短冊はおりがみで作った飾りと共に、笹へ吊るし各フロアに掲示していました。

そしていよいよ「すいか割り」です。今年は感染症対策で例年行っていたスイカ割りではなくすいか模様の紙風船を使用し、密を避けマスク着用で行いました。スイカ割り中は周りから「前！前！」など声援もあり、本物のスイカを割っているようなで、利用者さんとスタッフ一丸となって大盛り上がりでした。その後のおやつにすいかとすいかゼリーを提供し、みなさん笑顔で「おいしい」「夏だね」と食べていました。このような状況ではありますが、少しでも夏気分を味わっていただけたかなと



思います。今後も四季を感じられる、行事を行っていきたいです。

職員紹介

早秋の候、長かった酷暑も一段落し、幾分か過ごしやす



なってきました。さて、今年度よりリハビリ南東北福島リハビリテーション科に新しい職員が1名加わりました。今まで当施設では配置されていなかった言語聴覚士の門間聡さんです。彼が新たな仲間として加わることで理学療法士・作業療法士とともに連携し、より専門的に食事の評価や高次脳機能障害への関わりなどを実践することが出来ます。得意分野は「失語・高次脳機能障害・嚥下機能評価」であり、豊富な経験と知識から適切な食事姿勢や食形態の決定、生活内での関わり方などを他職員へアドバイスすることができ、施設全体における利用者様に対する関わり方の質の向上に貢献しています。そんな彼の最近の趣味は愛犬との散歩で、一緒に歩くことで犬への愛情と癒しで心が満たされるとのことです。我々はこれからも新しい職員とともに、より良い利用者様の生活の支援ができるよう職員一同努めて参ります。

ナポリタンご飯



昔懐かしい
ナポリタンを
ごはんでアレンジ
してみました♪

作り方

- ①ウインナーは斜め4等分、ピーマンはヘタと種を取り5mm幅に切る。
- ②フライパンに油を熱し、ほぐした卵を流し入れ大きく混ぜて半熟状になったら取り出す。
- ③②のフライパンを拭いて油を熱し、ウインナーを1～2分炒めてピーマンも加えて炒める。火を強めてごはん、コーンを加えさらに1～2分炒めてAで味付けし、②を戻し入れ軽く混ぜる。

効用

ピーマン独特の香りは**ピラジン**と呼ばれるものです。
ピラジンは**血流を促進**する働きがあるとされています。

材料(5個分)

ごはん ……どんぶり4杯分
ウインナー ……1袋
ピーマン ……2個
卵 ……2個
コーン缶 ……1/2缶 (150g)
油 ……適量
トマトケチャップ ……大さじ5
A 塩 ……小さじ2/3
こしょう ……少々

南東北 ふくしま vol.127

発行日 令和3年9月1日
発行 (一財)南東北福島病院
リハビリ南東北福島
住所 〒960-2102
福島市荒井北三丁目1-13
☎024-593-5100
印刷 石井電算印刷株式会社