

# せせらぎ

上高地

当院は一次脳卒中センターに認定されています

急性期脳卒中に対し 24 時間 365 日  
専門医・専門チームが対応します。  
【救急受付】 0263-48-3300



テーマ：専門医療

表紙写真：新緑を楽しむ 撮影：K・Aさん

医療法人青樹会 〒390-0852 松本市島立 2093

【病院】	一之瀬脳神経外科病院	0263-48-3300
	医療連携室	0263-48-3622
	一之瀬画像センター	0263-48-3622
	脳血管内治療センター	0263-48-3300 (内線 131)
【健診部門】	脳ドック	0263-48-6600
【介護部門】	訪問看護ステーション	0263-48-6615
	通所リハビリテーション	0263-48-6607
	訪問リハビリテーション	0263-48-6612
	訪問介護ステーション	0263-48-6605
	老人ホーム エミレーツ	0263-48-6602

ホームページアドレス <http://inh.or.jp/>

QR コード



## 【患者さんの権利に関する宣言】

- 1) 良質な医療を平等に受ける権利があります。
- 2) 自分が受ける治療について十分な説明を受け、自ら意思を表明して決定する権利があります。
- 3) 自分が受けている医療について、知る権利があります。
- 4) 自分の情報を承諾なくして第三者に開示されない権利があります。
- 5) セカンドオピニオンを求める権利があります。

## 144号 目次



＜初夏の訪れを告げる薔薇＞

1. 脳卒中と感じたらすぐ専門病院へ 「ACT FAST」	……	1
2. ボツリヌス療法について	関口 泰之	…… 2
3. 脳梗塞治療の進歩について	一之瀬 大輔	…… 4
4. 高次脳機能障害ってなんですか	小林 邦彦	…… 6
5. 高次脳機能障害と環境設定	和氣 良彦	…… 8
6. 地域連携シリーズ 須澤内科小児科医院		…… 9
7. 睡眠時無呼吸症候群について	片桐 俊文	…… 10
8. 認知症予防 献立のポイント	塚田 美奈子	…… 12
9. 脳ドック紹介		…… 13
10. お薬手帳の効用	百瀬 陽子	…… 14
11. 急性期病棟の看護	宮林 祐佳	…… 16
12. ご寄稿	腰原 哲朗 様	…… 18
13. 通所リハビリテーション事業所より		…… 20
14. 『寝たきりゼロ』を目指す 姿勢保持能力向上体操	西山 史織	…… 22
15. ご意見用紙		…… 23
16. 松本周遊バス時刻表		…… 25

# いつでも ちかくの のうそっちゅう せんもん病院へ



脳卒中救急、24時間365日対応

救急脳卒中センター  
電話番号 0263-48-3300 内線(131)

脳卒中が疑われたら **ACT FAST** (急いで行動を) !!

米国脳卒中学会キャンペーン標語より

**F**



**Face**

顔の麻痺  
片眼が見えない  
表情がつかれない

**A**



**Arm**

腕の動きが悪い  
手足の麻痺  
片手が上がらない

**S**



**Speech**

言葉がもつれる  
ろれつが回らない  
うまく話せない

**T**



**Time**

これらのサインを見逃さず  
症状が起きた時間を確認する  
時間が勝負です!

当院は、脳梗塞急性期の t-PA による血栓溶解療法認定施設です!



脳梗塞には発症から **4.5 時間内**なら投与可能です\*

t-PA という薬は早ければ早いほど治療効果が期待されます

\*合併症等、施注できない場合があります

血栓溶解薬(組織性プラスミノゲン活性化因子: t-PA)を静脈注射し、血栓を溶かし、脳の血流を速やかに再開通する治療法です。血流再開が早ければ早いほど、症状が回復し、後遺症の軽くなる可能性があります。



令和3年4月より一之瀬脳神経外科病院に赴任しました。関口泰之と申します。よろしくお願いいたします。

ボツリヌス菌と聞くと、重度の食中毒を起こす、恐ろしい細菌というイメージがあります。19世紀ヨーロッパでは腸詰やハム、日本でもカラシレンコンによる感染例が有名です。また、蜂蜜や黒糖の中にも存在することがあり、腸内細菌叢が未発達の乳幼児にはこれらの食べ物を与えてはいけません。

ボツリヌス菌が作り出す毒素ボツリヌストキシンは筋肉の神経筋接合部に作用して筋肉の収縮を抑制する作用があります。その効果は、神経終末が再生するまで続きます。微量の感染でも四肢や呼吸筋に麻痺を起こし、生命に関わることもあります。

このボツリヌストキシンの筋肉を麻痺させる効果を利用し、さまざまな疾患の治療に利用できるようにした薬剤が、ボトックス等、ボツリヌス毒素製剤です。安全な量を局所に利かすことができ、ボツリヌス菌の毒素だけを使用するので、感染症とは異なり、安全です。

対象となる疾患は、筋肉が過剰に収縮してしまうものとなります。目の周りや顔に違和感やピクつきをおこす眼瞼痙攣や片側顔面痙攣、首が勝手に傾いてしまう痙性斜頸、脳卒中などの後遺症で生じる手足の拘縮が適応です。



使用方法は、薬剤を適切に溶解して、症状の原因となっている筋肉を同定し、最適な量の薬液を注射します。効果が出るまでに数日から2週間かかり、3から5ヶ月間持続します。

副作用には、効果が強く出た時に瞼や顔や手足が動かしくくなること、刺した部位の出血や赤み、身体に薬に対する抗体が出来て効果が弱くなる事などがあります。病気を治す治療ではなく、症状を抑えるものなので、繰り返し投与する必要があります。当院では、主に眼瞼・顔面痙攣の方に多く治療をしています。

その他、肩こり、痩身やシワ取りなどの美容領域での使用も有名です。また、自律神経にも作用するため、花粉症によるアレルギー性鼻炎や腋窩多汗症にも使う事が出来る不思議な薬です。

#### 眼瞼けいれんにみられる症状

- 光がまぶしい
- 目が乾く感じがする
- 目を開けているのがつらい
- 意識と関係なく  
目をつぶってしまう
- まばたきの回数が多くなった
- 以前のように  
自然なまばたきができない

#### 片側顔面けいれんにみられる症状

- 目を開けているのがつらい ※
  - 片目だけつぶってしまう
  - まぶたがピクピクする ※
  - 目や目の周囲に  
違和感や異物感がある
  - 顔がひきつったり、  
こわばり、ゆがんでしまう
- ※症状は片側のみ

**このような症状がありましたら一度医師にご相談ください**

関口医師の外来診療は火・水・金曜日の午前と  
月・水曜日の午後となります。

# 脳梗塞治療の進歩について

脳血管内治療専門医 一之瀬 大輔  
脳神経外科専門医

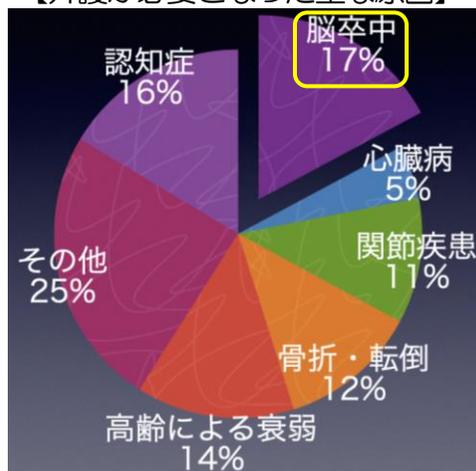


令和3年4月より一之瀬脳神経外科病院に赴任しました。一之瀬大輔と申します。先年、前理事長であった父の訃報を受け、地元である長野県の地域の方々の健康寿命の延伸や脳卒中予防に貢献したいと考え長野県に戻ってきました。微力ではありますが何卒よろしく願いいたします。

今回は、最近適応の拡大もあり、現在治療機会の増加している脳梗塞の治療方法についてお話しします。脳梗塞は突然発症し、手足の麻痺、失語（言葉が出ない）などの症状が永続的な後遺症として残る可能性が高い疾患です。そのため従来から予防治療が重要である

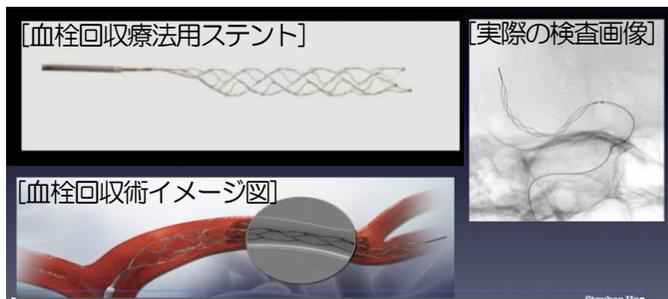
と言われていています。現在、高血圧、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病の内科的治療や運動療法、食事療法などが脳梗塞の予防に大変有効です。万が一脳梗塞が発症した場合には、発症から受診までが早ければ早いほど、後述する t-PA 療法 や 脳血栓回収療法 といった治療をおこなうことで、症状が改善する可能性が高まります。（合併症などで施行できない場合もあります。）

【介護が必要となった主な原因】



t-PA療法は脳梗塞の原因である脳の血管に詰まった血栓を溶解する注射薬です。血栓を溶解することで、脳の血流が再開通し、脳梗塞になりかけていた脳細胞を救います。t-PA療法は2005年から日本で認可されており2012年には脳梗塞発症4.5時間以内の患者さんまで治療適応が拡大しています。

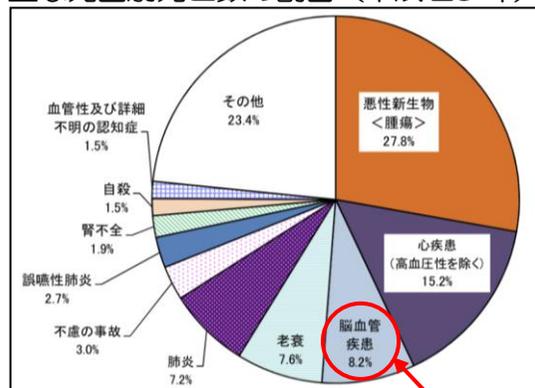
脳血栓回収療法は脳血管に詰まった血栓を、特殊なカテーテルを血管内に誘導して直接摘出す治療法です。2010年から開始



された治療法で近年様々なカテーテルが開発され、その治療数が増加しています。t-PA療法と脳血栓回収療法は併用して行うこともできます。t-PA療法の適応時間を過ぎてしまっても血栓回収療法を行うことができる可能性はありますので、脳梗塞発症から速やかに脳卒中救急病院を受診することが重要です。当院では病院全体を通して、救急搬送から、画像診断、治療までを円滑に行い、新しい脳梗塞治療を享受できる患者さんが増えるように努めてまいります。

脳卒中は日本人の死因の第3位を占める病気であり、介護が必要となる原因の第1位は脳卒中です。今後の高齢化社会においてますます脳卒中の予防が必要であると考えます。

主な死因別死亡数の割合（平成29年）



【脳卒中は死亡原因第3位】

# 【高次脳機能障害ってなんですか？】

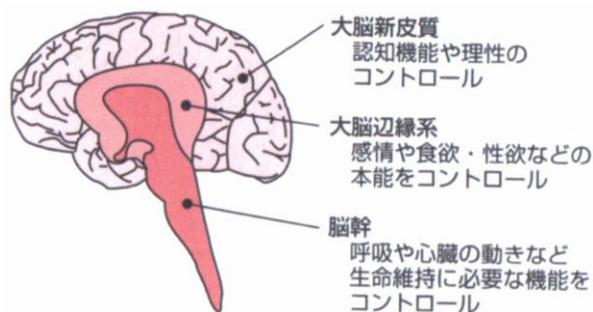
リハビリテーション科 整形外科専門医  
回復期リハビリテーション科 小林 邦彦



脳卒中後に起こる運動麻痺や感覚障害はみなさんイメージできると思いますが、意外に少なくない高次脳機能障害って・・・そもそも高次脳って何でしょうか？

## ● 「高次脳機能」とは？

脳の機能は図1のような三層構造をしています。一番下にある「脳幹」は、呼吸や循環、心臓の働きなどの生命維持に必要な機能をコントロールしてい



【図1】 脳の三層構造

ます。その上に「大脳辺縁系」といって、感情や食欲などのいわゆる本能や記憶、自律神経、内分泌系の活動に大きく関与している部分があります。さらに上にあるのが「大脳新皮質」で、記憶や理解、判断といった認知機能や理性のコントロールなどを司っています。この「大脳新皮質」が司る機能を「より高次」の脳の機能、すなわち「高次脳機能」と呼んでいます。

## ● 認知症と高次脳機能障害との違いは？

「認知症」とどう違うのでしょうか？「認知症」は、高齢者の慢性発症で徐々に進んでいくものですが、「高次脳機能障害」は脳卒中や脳外傷などによる急性発症で、リハビリにより改善が期待できる場合もあります。

これらは経過や原因で分類しますが、詳細が不明な場合や、重複する部分がある場合は、厳密には分けられません。

● どのような症状がありますか？

症状がたくさんあるので、今回は大きく二つに分けて説明します。一つは「頭の問題」、いわゆる注意力や記憶力の部分です。これらは神経心理学検査で点数をつけることができます。もう一つは、対人関係がうまく作れない、感情や欲求のコントロールがうまくできないなどの「心や行動の問題」です。後者の方が生活においてより困る部分ですが、点数化することが難しく単純に比較はできません。

これらの症状は目に見えません。周囲に分かりづらく、本人も自覚しづらいという特徴があり、それを認識する能力も低下しています。

● リハビリの基本的な考え方は？

本人が落ち着いて安全に過ごせるような環境で、自分の機能について「理解」し、「代償」もうまく使いながら、できるだけスムーズな日常生活を送れるよう、生活の仕方を「習慣化」するまで訓練する必要があります。通常、機能の改善、例えば記憶を良くしようとか、注意力を高めようとか、検査の点数が良くなるような機能レベルの改善も目指しますが、機能的な改善には限界があり、障害を「理解」し「代償」をうまく使った良い方法を考え「習慣化」することがリハビリとして大切なことです。

## 障害を理解し、代償をうまく用いた、環境設定の一例

回復期リハビリテーション技術課 和氣 良彦

症状に応じて外的な補助手段を導入し、環境調整を実施することで、必要な情報を正しく入手し、適切な行動が選択できるようになります。

### ○スケジュール表

毎日決まった予定を明記し、計画的な行動習慣をつけます。スマホのスケジュール機能やタイマーなども、活用できます。

### ○カレンダー

日付の確認  
予定の把握に活用します。

### ○メモリーノート

その日の出来事を記録し、行動を振り返ります。



### ○服薬カレンダー

カレンダー型のケースを活用し服薬状況を確認します。

### ○その他にも

物の保管場所をわかりやすくする為に、引き出しにラベルを張ったり、生活で注意することを提示し、自分自身で意識できるようにします。

上記のような環境設定によって苦手な機能を補っていくことの他に、例えば注意障害によって作業にミスが生じやすくなった方が「同時に2つ以上の作業に取り掛からない」、「こまめに休憩する」などといった、自分の症状に合った“生活を送る上でのコツ”を身につけていくことも、大切なリハビリの一つと言えます。当回復期リハビリテーション病棟は、患者さん毎に最適な環境調整をはかってゆきます。

## 須澤内科小児科医院



医院外観

## 【略歴】

2000年 金沢医科大学卒業  
 同年 信州大学附属病院内科学第二教室入局  
 2008年 信州大学大学院医学系研究科医学系専攻博士課程修了  
 同年 長野市民病院 消化器内科医長 救急科兼務  
 2012年 須澤内科小児科医院

## 【専門医】

日本内科学会認定医 日本消化器病学会専門医  
 日本消化器内視鏡学会専門医 日本がん治療学会認定医  
 日本医師会認定産業医



須澤先生似顔絵

## ◆ 貴院の特徴を教えてください。

当院は父・小生ともに消化器疾患が専門で上部消化管内視鏡検査(胃カメラ)・下部消化管内視鏡検査(大腸カメラ)を行えるクリニックとしてスタッフに助けていただきながら診療を行っております。世界では11人に1人が糖尿病であると言われている時代において、生活習慣病の加療を中心に、ワクチン接種、訪問診療含めて対応させていただいております。昨年度より、徒歩で来院される患者さん用に発熱診療スペースを新たに確保させていただいております。小生は患者さんに厳しいと思いますが、時間の限り患者さんに御自身のことを理解していただき、少しでも病気が良くなっていただけるように心掛けております。

## ◆ 医療連携について

一之瀬脳神経外科病院では、多くの脳疾患の患者さんをスムーズに受け入れていただいております。とても感謝しております。また稀な神経疾患のリハビリテーションを行っていただける施設であり患者さんより「ありがたい」とのお言葉をいただいております。今後ともよろしく願いいたします。

## ◆ 地域の方へのメッセージをお聞かせ下さい。

病気のこと、気になることを気軽に尋ねただけだと思います。

コロナウイルス感染対策は換気扇の設置、空気清浄機の設置、nanozone coatによる抗菌コーティングを含め行っておりますが、発熱等の風邪症状がある方は、あらかじめ御電話いただければ幸いです。

## 診療のご案内

受付時間	月	火	水	木	金	土	日祝日
9:00 ~ 12:00	○	○	○	○	○	○	/
14:00 ~ 17:00	○	○	○	○	○	/	/

〒390-0875 長野県松本市  
 城西 1-8-15  
 電話：0263-32-1305

◆ 休診日/土曜午後・日曜、祝日

<お話を伺いして> コロナウイルス感染症対策は、どの医療機関も対策が必要であり、新たに設備を購入することは、とても大変だと思います。安心して受診できるように、患者さんに寄り添う優しい姿勢が感じ取れました。ご多用な中、丁寧に対応していただき、感謝いたします。

# 睡眠時無呼吸症候群 SAS と脳卒中の関係



臨床検査課 片桐 俊文

睡眠時無呼吸症候群 SAS は睡眠中に何回も呼吸が止まり、ぐっすり眠ることができない病気です。大きないびきや起床時の頭痛、夜間の呼吸停止、夜間頻尿、日中の強い眠気などの症状があります。潜在患者は人口の2~3%といわれ、**脳卒中(脳血管障害)の独立危険因子であり、放っておくと夜中に突然死する最大の原因で、虚血性心疾患(心筋梗塞など)や糖尿病などになりやすいことが分かっています。**

また、睡眠中のことなので、他の病気に比べて本人が病気にかかっている自覚がないことが多い点も SAS の特徴です。

## 睡眠時無呼吸症候群 (Sleep Apnea Syndrome : SAS) と合併症



## 睡眠時無呼吸症候群 SAS の体への影響

### ①酸化ストレス

無呼吸や低呼吸で血液中の酸素が減り、二酸化炭素が増えます。その結果、動脈硬化を悪化させます。また、酸素不足を補おうと体が赤血球を必要以上にたくさん作ることで血液がドロドロ（多血症）になります。

## ②心臓への負担増加

無呼吸で血液中の酸素が減ると心臓はたくさん動いて、血液をいつもよりたくさん送り出すことで酸素不足を補おうとします。その結果、睡眠中に心拍数が下がらず、心臓が休めずに負担が増えます。また、睡眠時無呼吸症候群では、心臓に血液が集まりやすくなるので、その受け皿である心臓の負担がさらに増えます。

## ③自律神経障害

睡眠中は体を休ませるために、副交感神経が優位に働きます。睡眠時無呼吸症候群では、酸素不足が起きる度に緊急スイッチが入り、交感神経が優位に働きます。その結果、自律神経のバランスが乱れ、過食による肥満、耐糖能低下による糖尿病、血圧乱高下、心房細動等を引き起こします。

以上の様な睡眠時無呼吸が原因で起こる様々な影響が、毎日積み重なって、最終的に致命的な脳卒中や虚血性心疾患へと、つながっていきます。

睡眠時無呼吸症候群は、睡眠中の出来事で自覚がなく、体への影響が間接的で分かりにくい恐ろしい病気です。ぜひ、ご自分の睡眠の質をチェックする意味でも一度検査を受けてみてはどうか？

### こんな症状の方は要注意

大きないびきをかき、日中の強い眠気、夜間頻尿、等、症状が思いあたる、又は重なる方は、**睡眠時無呼吸症候群**(SAS)の疑いがあります。睡眠時無呼吸症候群は、脳卒中をはじめ、うつ病や心筋梗塞など突然死の危険因子です。良好な睡眠がとれていないと感じている方は、一度、医師、看護師に御相談下さい。

①塩分を摂り過ぎていませんか？

②意識して野菜摂れていますか？

③糖分と脂質を摂り過ぎに注意しましょう！

チェックしましょう！

当院では定期的に薬膳メニューを入院患者さんに提供しています。旬の食材を取り入れ、お料理と共に、食材についての豆知識を紹介しています。

## ～お品書き～ 薬膳メニュー（春～初夏）

五穀ご飯（五穀かゆ）	エネルギー	: 561 (粥518) kcal
魚のムニエル香味野菜ソース	タンパク質	: 22.5 (粥21.7) g
白菜とえびの塩炒め	脂質	: 14.9 g
しその実和え	塩分	: 1.5 g
フルーツ		



香味野菜ソースの食材に「パセリ」を使用しています

### 食材の豆知識『パセリ』

葉や茎を利用する香味野菜。オランダゼリとも呼ばれています。

《旬の時期》 1年中出回っていますが、旬は春から初夏です。

《栄養と効用》 料理の彩りとして添えられることが多いパセリですが、栄養的にはカロテンが多く、過酸化脂質を抑制し、動脈硬化を予防する働きをします。免疫力を高める作用のあるビタミンCも多く、野菜の中でも多い部類に入ります。さらに鉄分も多く、これらの豊富な栄養素が、かぜ予防、美肌、貧血防止などに効果を発揮します。



## 当院の脳ドック 4つの特色

- 1、松本地域唯一の脳ドック学会認定施設  
2010年より認定を受け、ガイドラインに準拠し行っています。
- 2、ご希望に合わせたコース選びが可能  
お客様の目的やご予算に合わせて組み合わせが可能です。  
脳卒中だけでなく、**認知症の早期発見**にもお役立て頂けます。
- 3、**専門医による即日読影診断・結果説明**  
コースによって脳神経外科専門医による読影、即日結果説明が可能です。
- 4、**専門病院ならではの質の高い医療への結び付け**  
治療を要する場合は、脳神経外科の専門性を生かした血管内治療や開頭術等の提案  
大学又は他院へのご紹介を行い、皆様の健康管理を長期にわたりサポートします。

国土交通省自動車局発行の「自動車運送事業者における脳血管疾患対策ガイドライン」では、運転手が健康で安全に業務が遂行できる職場環境を整備していくことが、事業者様の重要な役割とされています。

また、運送業運転者において心臓疾患や大血管疾患の発症リスクが高いと考えられる対象者には、頸動脈エコー検査等、自主的なスクリーニング検査の実施が求められています\*。

当院では運転手さんを対象とした健診のご予約、ご相談を承っておりますのでお気軽にお問い合わせ下さい。



\*「自動車運送事業者における心臓疾患、大血管疾患対策ガイドライン」より引用

	学会認定 脳ドック	シルバー 脳ドック	ゴールド 脳ドック	プレミアム 脳ドック	ベーシック 脳ドック
コース内容	脳ドック学会の認定を受けた人気のコース	物忘れを心配されている方におすすめのコース	動脈硬化のチェックも行いたい方のコース	ベーシック脳ドックに専門医による結果説明を付けたコース	頭の検査のみを行うお手軽なコース
	<b>専門医による即日読影・結果説明あり</b>				結果は後日郵送
料金（税込）	39,600円	33,000円	29,700円	25,300円	22,000円

全てのコースに頭部MRI/MRAを実施します。コースごとの詳細は、お問い合わせ下さい。



【当院は日本脳ドック学会認定施設です】  
脳ドックの質の向上を目的に、日本脳ドック学会が定めた基準を満たすことにより認定される施設です。

## お薬手帳の効用

薬剤部 百瀬 陽子

以前に比べると、外来受診される患者さんも、入院となる患者さんも、お薬手帳を持参される方が増えてきました。医療機関で、お薬手帳をお持ちですか、など聞かれることで、患者さんやご家族の意識も高くなっていると思います。



きちんと使われているお薬手帳には、有益な情報がぎっしり詰まっています。医療機関ではそのようなお薬手帳がとても役に立ちます。

お薬手帳では、患者さんが何時、どの診療科の何という医師から、どんなお薬を処方されていらっしゃるか…が一目でわかります。また、どのくらい長い期間そのお薬を飲まれていたか、の歴史もわかります。診療側は、今までどのような治療をされてきたかを知ることによって、現疾患の治療開始にあたり、患者さんの入院中の治療方針(内容)に活かすことができます。必要な際には、かかりつけの医師に治療状況をお聞きすることで、より質の高い安全な治療につながっています。

入院時、患者さんが家で飲んでいたお薬をご家族にお持ちいただきますが、患者さん自身がお薬の管理をしていた場合はご家族にも解らず、家にある患者さんのお薬全てをお持ちになります。そのような場合、お薬手帳があれば、既に治癒され今は必要のない残薬であったことが確認できたり、反対に、月1回、週1回などの服薬中で、薬は飲み切ってしまうと無くて、お薬手帳では治療が継続されていることが解ります。

入院中も、できるだけ合併症の治療を継続することが望ましく、お薬手帳は、診療側にとり、とても頼りになる存在です。

一方、お薬手帳は患者さんやご家族にとりましても、とても役に立つものです。例えば、現在、新型コロナウイルスワクチンの接種が推進されていますが、予診票の質問事項に、「血をサラサラにする薬」を飲まれているか、の設問があります。どうだったかなあ…など不確実に思われた場合、お薬手帳を医療機関に提示すれば、或いはお薬手帳に記載されているお薬を伝えれば、すぐ答えが分かります。“血液サラサラのお薬”とわかりやすい表現を用いますが、これらのお薬は心臓疾患(不整脈、狭心症・心筋梗塞、心臓の手術後など)、脳血管疾患(脳梗塞後など)、動脈硬化、下肢静脈硬化症など複数の疾患に処方されており、十数種あります。

また、心臓疾患や血圧を下げるお薬(作用点の違いで数種類あります)の中には、アレルギーなどが出現した場合、第一に選択される薬剤では効果不十分で他の薬剤に効果を示す場合があります、飲まれているお薬の種類を、医療側が確認したい場合があります。そのような時、お薬手帳を提示いただければすぐに分かります。

お薬手帳の正しい使い方は、おかかりの全ての医療機関の処方薬、飲まれているサプリメント、アレルギーを呈した薬剤(疑い含む)、などが 1冊にまとめて記載されており、お薬が変わった時など、各医療機関にお薬手帳を提示して情報発信いただくことです。

デジタル化の推進が図られる中、マイナンバーカード等にお薬の情報が全て入り、お薬手帳を持つ必要がなくなるまでは、医療機関に受診するとき、処方箋の調剤にあたる薬局には、必ずお薬手帳を提示しましょう。



ご自身の安全な医療に、お薬手帳を是非お役立てください。

脳卒中急性期の看護では、患者さんの全身管理、検査、処置、術前術後の管理が含まれます。緊張感連続の急性期病棟ですが、危機的状态を脱し、徐々に回復される様子を見ると一山超えた安堵を感じます。麻痺など後遺症を伴ってしまう事もありますが、日を追うごとに、喋れる様になり、歩ける様になり、元気に退院している姿を見届けられるのも、発症直後に入院となる急性期病棟ならではかもしれません。

急性期病棟の患者さんの一日での看護師の関わりをご紹介します。

**朝** 放送と共に 6:00 起床し検温を行います。 7:30 朝食となります。

当院の厨房で手作りの、患者さんの容態に合わせた食事をいただきます。必要に応じて補助具等を使用しながら自立摂取、又、介助で朝食をいただきます。看護師は、食事内容について説明を加えながら、食べる意欲につなげてゆきます。



【食事の介助】

8:30 清潔ケア 患者さんに合わせた介助シャワー、ミスト浴、ホットタオルで全身を清拭、髭剃りなど入院生活を快適に過ごしてもらうための療養上のお世話をします。

9:00 リハビリテーション実施 ベッド上、或いは、リハビリ室での個別プログラムでリハビリが行われます。看護師は、各リハビリ技師に、その日の患者さんの容態や回復状態を伝え、医療安全のもと回復に向けてのリハビリテーションが実施されるよう努めます。

- ① 理学療法士：運動機能を維持・回復が目的。歩行訓練や筋力トレーニングを行います。
- ② 作業療法士：日常生活の中で自立した生活を行えるように訓練を行います。
- ③ 言語聴覚士：「話す」「聞く」「食べる」といった機能に対して評価やリハビリを行います。

**昼** 12:00 昼食 リハビリで運動量が増える為、しっかりと全量摂取していただく為の声かけ、見守りをします。当院では、季節の膳、薬膳、など患者さんの楽しみを増やす手作りの食事を提供しています。美味しいと大変好評です。

13:00 午後のリハビリの開始、退院指導など、午前中と同様にリハビリを行います。また、リハビリがない時間帯では、看護師は、例えば、移乗動作などリハビリ技師からレクチャーを受け、病室内でも機能回復のための訓練を補助します。退院の近い患者さんには、退院指導を行います。



【移乗動作の確認】

写真は患者さんのご了承を得て使用しています。

**夜** 18:00 夕食 21:00 就寝 一日の疲れをしっかりとれるように身支度を整えます。寝ることも、大切な治療です。布団に入り、規則正しい生活リズムを作るためにも、決められた時間に就寝できるように援助します。

急性期看護に求められるものは、患者さんのペースに合わせる、患者さんの病態、既往歴、全身状態を総合的に見ること、です。

患者さん一人ひとりが今後の人生をその人らしく生きていく為の看護、患者さんやご家族の方としっかりと向き合う事の出来る看護師を目指しています。

驚かず  
怒らず  
悔やまず  
風吹けば風を受け  
雪降れば雪をいただき  
陽かがやけば光る  
直ぐなる性よ  
忘れられて卑下せず  
久しき年輪を重ねて誇らず  
しっかりと大地を抱く大いなる愛  
かくあらばやと仰ぐ  
ふるさとの杉

大いなる愛で、生を抱く杉のようにありたい、と仰ぐのは、秋田<sup>おが</sup>男鹿の詩人沢木隆子。

法曹界の夫と諏訪にいたことがある。湖上のボートで夫の黒い腕に異変が生じたらと、不安の感情を散文詩にした佳作がある。そのころ浅間温泉の高橋玄一郎と文学を通して交流があり、詩集を献上している。ボート上の詩のほかに「帰郷」という詩では...

生まれた家は  
とりとめもなく広く  
丘の足跡を残して  
いくつもの土蔵は  
荒れ朽ちていた  
一位の老木は  
何もかも知っている  
肌白いさるすべりも知っている  
よもぎの生えたいらかの  
屋根の寂しさを  
珍しいこの朝餉に  
端正な父の膝の衰え  
髪の毛の白さよ  
人々はやさしく

私は男鹿半島にでかけ、寒風山や入道崎を遠望したが、一位の老木は見ずに、旧家の朝餉の膳あさげを思った。敗戦時の風景である。

戦前、父農吉の四男であった沢木四方吉は慶応大学教授でパリにいた（姪の沢木隆子は東京か）そのパリで一緒だったのが島崎



藤村。美学者で留学の四方吉（梢）と、姪から逃れての藤村が、壁一つへだてて水音を共有する生活。そこで二人は秋田杉と木曾檜の話に興じたか。

現在私がいるのは国道 158 号の騒音、小窓から隣家の松の大樹を仰ぐ。美しく剪定された松の頂点は松本空港へ降りる飛行体をかくすほど高い。庭師さんの努力と巨松を育てる情熱に感じ入る。この松がある長岡邸の竹林せせらぎの側細流にホテルの再生を考えてるとも言う。地域の文化財保存に尽力している長岡邸には、みごとな藤棚もある。樹木植物の文化財である。

文化財といえば、そうだ今書いているのはコタツ板の上だが、この正方形の板、裏木戸にあった檜で、戦時中に伐られた記憶の破板。本体は軍艦となり海に消えたか。廃屋近い生家の檜の伐株の跡はこのころ。

本誌の読者さんよりご寄稿を頂きました。想像力が沸き立つ素晴らしい詩と、情景が浮かび引き込まれる様な文章です。ときに現在は、本来の日常が取り戻せない状況ではありますが、自然は昔と変わらず営み、時代を繋いでゆくと感じました。素晴らしいご寄稿ありがとうございました。編集担当より

## 【介護部門】 通所リハビリテーション事業所

～利用者さんの自立と生きがいを応援します～

通所リハビリテーションは、急性期・回復期のリハビリが終了し、障害が残存した状態で在宅療養されている方で、リハビリテーションの継続が必要な場合に、リハビリ専門スタッフが、身体機能・能力の維持、向上を目的として、機能訓練・動作訓練等を提供するものです。また、加齢による筋力低下等で、自立が難しくなっている方で、介護認定を受けている方にも、利用が可能です。

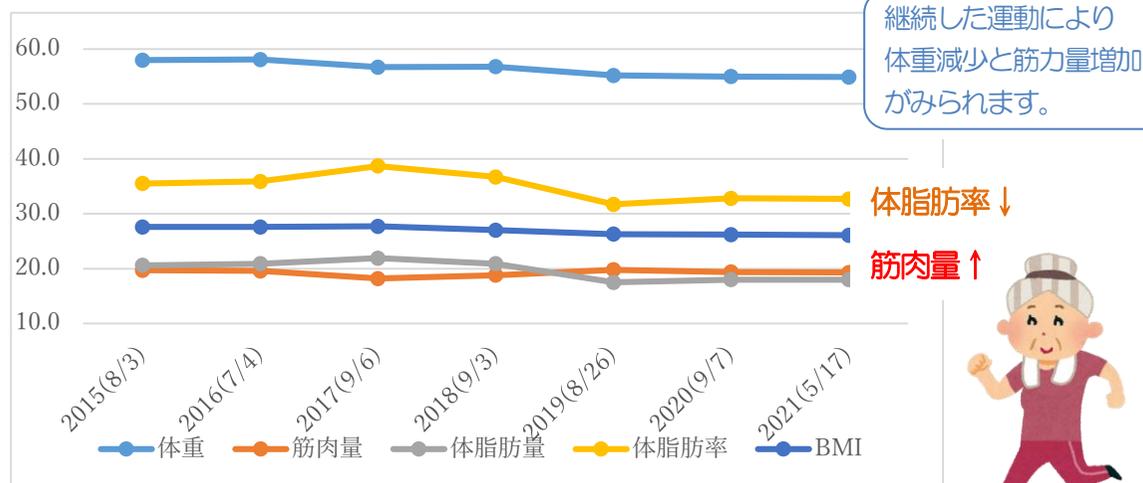
### 午後半日コースの紹介

自粛生活がつづくなかで運動不足になり体重増加するひとが増えていきます。転倒予防のためにも身体機能を維持していく必要があります。感染対策をしっかりと行い安全に運動を提供しております。

月曜午後の半日コースが始まり6年が経ちました。転倒予防、体力づくりを目的に、ボールを使用する運動やコグニサイズ、筋力トレーニングとしてマシーントレーニングなどを行なっています。

午後コースを利用されている利用者さんの運動の成果をまとめました。

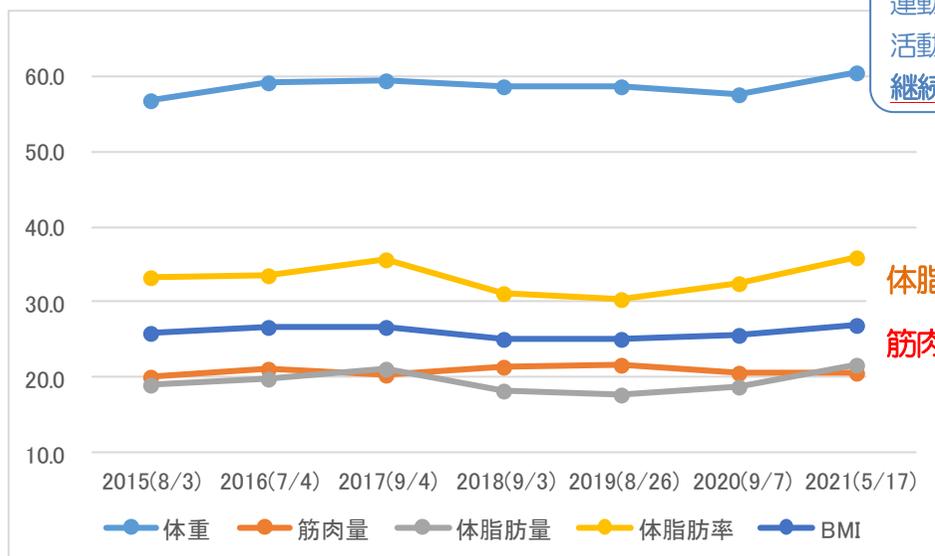
#### Aさん 90歳代 女性 変形性膝関節症



## Bさん 80歳代 女性 左大腿骨頸部骨折

もう少しがんばりましょう！

運動不足により  
活動量低下を認めました。  
継続して運動を！



体脂肪率 ↑

筋肉量 ↓



計測にはインボディを使用。体重、筋肉量、体脂肪量、体脂肪率、BMI を比較しました。活動量の低下により体重増加が認められる利用者さんもあります。運動不足からコロナ太りなど、ロコモティブシンドロームになるリスクが高くなります。また高齢になれば筋力を増加させることは楽なことではありません。コロナ収束を願い、コロナを乗り越えましょう。継続は力になります。

【運動の様子 3密回避 マスク着用にて、充分距離をとり、運動を行います】



お問い合わせ先：通所リハビリテーション事業所  
電話 0263-48-6607

## 姿勢保持能力向上体操

健康運動実践指導者：西山史織

暑い季節を迎えます。運動をする際には水分をしっかり摂取しましょう。  
今回は、四つ這い姿勢で行う姿勢保持能力向上体操を紹介します。

**準備** 周囲に物や障害物がないか確認しベッドや床に横になる  
力み過ぎずに適度にリラックスする  
姿勢が整ったら、さっそく体操を始めましょう！！



**体操 ①** 左右 10 秒 1 セット 1 日 2~3 セット

足から手まで一直線になるよう意識しましょう。

できるだけ肘と膝をくっつけるように。



①ベッドや床に四つ這い姿勢になります。



②片方の足を伸ばし反対側の手を伸ばします。



③伸ばしていた手と足を引き寄せていきます。

**POINT**

体操中、体がぐらつかないようにすることで背中やお腹の筋肉を鍛えることができます。  
意識して行ってみましょう。

**体操 ②** 左右 10 秒 1 セット 1 日 2~3 セット

背中が丸まらないように注意しましょう。



①ベッドや床に四つ這い姿勢になります。



②斜めから見るとこのような姿勢を維持。



③膝を曲げた状態で片方の足を開いていきます。

**POINT**

足を上げる際に軸になる方に体重がかかりすぎて体が傾かないように注意しましょう。

## <編集後記>

故一之瀬先生との思い出溢れる詩で、涙が溢れてしまいます。いつまでも心の中に思う気持ちが大切です。

読者さんからご寄稿や、俳句などお寄せいただきありがとうございます。今後も本誌が皆様のお役に立ちますよう努めてまいります。



一之瀬の  
先生笑顔 思共に  
忘れえぬ日々  
老婆散歩す

読者：丸山さんより

**松本周遊バス【タウンズニーカー】当院玄関前にバスが停車します。是非ご利用下さい。**



浮世絵博物館・歴史の里



タウンズニーカー時刻表

バス停名	1	2	3	4	5	6	7	8
1 松本駅アルプス口	8:10	9:40	10:40	11:40	12:40	14:10	15:10	16:10
2 渚町	↓	9:42	10:42	11:42	12:42	14:12	15:12	16:12
3 なぎさライフサイト	↓	9:44	10:44	11:44	12:44	14:14	15:14	16:14
4 丸の内病院	↓	9:47	10:47	11:47	12:47	14:17	15:17	16:17
5 蛇原橋	↓	9:48	10:48	11:48	12:48	14:18	15:18	16:18
6 堀米新田	↓	9:49	10:49	11:49	12:49	14:19	15:19	16:19
7 合同庁舎	8:20	9:51	10:51	11:51	12:51	14:21	15:21	16:21
8 一之瀬脳神経外科病院	8:28	9:56	10:56	11:56	12:56	14:26	15:26	16:26
9 浮世絵博物館・歴史の里	8:32	10:04	11:04	12:04	13:04	14:34	15:34	16:34
10 堀米南	(回送)	10:08	11:08	12:08	13:08	14:38	15:38	16:38
11 信濃荒井	-	10:09	11:09	12:09	13:09	14:39	15:39	16:39
12 田川公民館	-	10:11	11:11	12:11	13:11	14:41	15:41	16:41
2 渚町	-	10:15	11:15	12:15	13:15	14:45	15:45	16:45
1 松本駅アルプス口	-	10:20	11:20	12:20	13:20	14:50	15:50	16:50

※1便は平日のみ運行、その他は平日、土休日共通

一之瀬脳神経外科 29.8.1現在



# 医療法人 青樹会憲章 全ては患者さんと共に

## 【病院理念】

最良で感動のある医療を目指します。

## 【病院基本方針】

- 1) 患者さんの権利を尊重します。
- 2) 安全な専門医療を目指します。
- 3) 地域の連携と寝たきりゼロを目指します。
- 4) 笑顔のある職場を目指します。

## 【介護部門理念】

利用者さんの自立と生きがいを応援します。  
—利用者さんの喜びは、私達の喜びです—

当院は日本医療機能評価機構の  
認定施設です。(3rdG Ver1.1)



### 〈当院 案内図〉



- 自動車利用 JR松本駅から10分  
高速松本インターより西へ1分
- 電車利用 上高地線大庭駅下車徒歩約8分

### 〔病院診療科〕

脳神経外科 神経内科  
放射線科 麻酔科  
リハビリ科 形成外科

せせらぎに対するご意見、ご要望、特集を希望する記事がございましたら職員までお申しつけ下さい。また、ご寄稿もお待ちしております。

発行日：2021. 5. 30

発行責任者：小林辰也

編集発行：せせらぎ編集委員会

委員長 百瀬陽子

編集者 武居弘美