

ホスピタリティコート
hospita⁺lityCourt

メディカルコート八戸西病院広報誌 TAKE FREE

《地域医療フォーラム》

退院支援としての
リハビリテーション医療

岩手医科大附属病院 リハビリテーション部 教授
 西村 行秀さん
 メディカルコート八戸西病院 整形外科 部長
 久木田 裕史



連載：社長の健康メッセージ

「夢を持つことで成長し続けられる」エプソンアトミックス株式会社 代表取締役社長 大塚 勇さん

キャリアアップを応援! wonderful working woman / チャレンジ改善委員会
 もっと開こう、地域へ OPEN HOSPITAL / これからのリハビリテーションと介護 Q&A
 栄養士さん教えて! いまどき時短レシピ / Information / イベントスケジュール

地域医療フォーラム

退院支援としての リハビリテーション医療

岩手医科大学附属病院
リハビリテーション部 教授

メディカルコート八戸西病院
整形外科 部長

西村 行秀さん × 久木田 裕史



岩手医科大学附属病院
リハビリテーション部
教授 **西村 行秀**さん
1971年滋賀県生まれ。浜松医
科大医学部卒。同大、和歌山県
立医科大を経て2017年4月より
現職。専門はリハビリテーショ
ン医学。



メディカルコート八戸西病院
整形外科
部長 **久木田 裕史**
1967年鹿児島県生まれ。産業
医科大医学部卒。2012年4月
よりメディカルコート八戸西病
院勤務。専門は整形外科。

1. 患者さんの診察を通して、療法士にリハビリの指導を行う西村教授。退院後の日常生活への円滑な移行も意識し、適切な治療を行うことが必要です。
2. 久木田先生の回診では、多職種でリハビリに関する情報共有を行なっています。

骨粗しょう症が原因の入院

— 整形外科でリハビリを必要とする疾患は？

西村 太ももの骨を大腿（だいたい）骨と言いますが、足の付け根の関節に近い頸部（けいぶ）は細くなっていることから骨折が多く見られ、手術後にリハビリが必要になります。その他、股関節や膝関節を人工関節に置き換える手術を行った方、脊椎の圧迫骨折の方が多いです。骨折が増えている背景には、急速な高齢化による骨粗しょう症患者の増加があります。高齢者に多い脊椎圧迫骨折は、骨の柔らかさが原因で起こり、くしゃみをしただけで骨折する人もいます。全国的に骨粗しょう症に対する治療率が低く、治療を継続する人が少ないのも問題です。

久木田 全国の骨粗しょう症患者は推定約1280万人と言われますが、治療されているのは約200万人だけ。うち半数ほどが途中で治療をやめてしまいます。治療費用の問題や薬が飲みにくいなど、なかなか継続治療が難しい状況もあるようです。

また、入院中に改善できる機能について患者さんや家族の方と、医療スタッフとの間で食い違いがないように十分に説明を行っています。健康的に生活できる期間である健康寿命を延ばし、青森県が短命県と言われている現状を少しでも改善したいです。

西村 医学の進歩により、かつては治せなかった病気でも命を救えるようになると、生活面で「元気に」、「動きたい」というニーズが社会全体で高まってきました。リハビリテーション科では特定の臓器を治療対象としてはいませんが、機能回復や障害克服、日常生活の活動の向上といった治療を行っています。

こうした領域で介入するのがリハビリの仕事です。リハビリは薬とは違い、療法士という人間の力で部分的に調整しオーダーメイドできるのが最大の利点です。患者さん一人一人に合った機能回復に向け、あらゆる医療スタッフが情報共有し、方向性が一致しなければいけません。

— リハビリ患者の傾向は？

久木田 昨年は約1500人がリハビリのために入院し、整形外科患者さんはそのうち約16%で増加傾向です。平均年齢は77歳で、80歳以上が過半数に上ります。特に骨折の原因が骨粗しょう症という患者さんは多いです。

— 高齢のリハビリ患者の特徴は？

西村 骨折のほかに内科的疾患を抱えているケースが多いことです。リハビリだけではなく、各専門科が関わって治療する必要があります。

スタッフ全員で情報共有

— チーム医療の特徴は？

久木田 当院の回復期リハビリテーション病棟では、情報共有が大切だと考えています。リハビリで効果があった取り組みや問題点などの情報を、回診やカンファレンスを行い全員で共有する体制を整えています。そうすることで、患者さんが退院後も日常生活を円滑に送れるように意識し、リハビリや治療を行うことができます。

段階に応じ適切に

— 退院後や介護予防目的で行うリハビリのポイントは？

久木田 入院中に改善した機能は何もしないと低下し、転倒や再び骨折するリスクが高まります。退院後に介護サービスが必要になりそうな場合は、入院中に介護保険申請を行い、ケアマネージャーなど退院後に関わる医療・介護スタッフの方に早めに介入していただいています。また、入院中に疾患の理解を深めていただくことが、退院後の患者さんにとって介護予防やリハビリに役立つと考えます。

西村 リハビリとは運動療法だと思えます。体を動かし機能を維持することで、転倒予防や生活習慣病などの予防、改善にもつながります。回復期リハビリテーション病棟では、日常生活に戻るための実践的リハビリを行っています。入院が必要な回復期を経て安定後、在宅で暮らせるようになった生活期には回復の度合いを落とさないよう、時期に応じた適切なリハビリを行うことが重要です。

— 本日はありがとうございました

夢を持つことで
成長し続けられる



社長の健康メッセージ

リーダーの人生は健康メソッドの宝庫だ。

vol.13

エプソンアトミックス株式会社

代表取締役社長 **大塚 勇**さん

profile: 1967年生まれ。千葉県出身。千葉工業大学卒。2016年エプソンアトミックス株式会社代表取締役社長就任。

運動量計測がモチベーション

若い頃からよく酒を飲んでいて、肝機能の数値も良くなかったのですが、42歳の時に八戸西健診プラザの産業医からメタボリックシンドローム予備群だと指導を受け、運動して減量しました。自宅では週末に少し飲む程度で、飲まない休肝日も設けるようにしています。ただ、毎年の健康診断で肝臓の数値が上がっていたらラニングの量を増やしています。

過度なトレーニングはしませんが、休日に市内のスポーツジムへ行き、ランニングマシンで走ったり筋肉トレーニングをしたりして、体形を維持しています。また、エプソンの製品になりますが、「バルセンス」という活動量の計測機能がある腕時計を付けています。ジムに行く時と脈拍、心拍数や運動で消費したカロリーなどが分かるので、モチベーションも上がります。

従業員の健康データ管理

私自身が健康に気を使い始め、例えば職場に持ってくる飲み物をカロリーの高いジュースからコーヒーに変えたりすると、従業員がまねするなど周りの動きも変

わってきたように感じています。健康管理について直接指導することはないですが、親会社のセイコーエプソンの健康保険組合で「ベップアップ」というシステムに健康診断の結果を入力し、肥満度、血圧のデータを管理してくれるので、それを活用する従業員はいます。毎年10月には会社のスポーツ大会を開き、フットサルやバレー

ボール、ソフトボールの種目で従業員が汗を流しながら交流します。ただ、創立18年の若い会社ですので、これまで福利厚生を含めて十分な配慮をできていない部分がありました。昨年から「八戸うみねこマラソン」で走る従業員の参加料を半額補助するなど、健康面での取り組み



毎年10月に会社のスポーツ大会を開き、バレーボールなどを通じて従業員が楽しく交流します。他にも「八戸うみねこマラソン」の参加費を補助して運動を促すなど、徐々に健康面での取り組みを充実させています。

を新たに始めています。この他、専門業者への外部委託でフィットネスのサービスを提供したり、メンタルヘルスを充実させる目的で休日の旅行費用を補助したりでき

ないか、検討しているところです。

世の中を変えるビジネスに

電子回路部品の小型化にとって重要な役割を果たす金属の新素材を使って「からビジネスをやりたい」という夢があり、大学で金属工学を学んだ後、大手機械メーカーの中央研究所で「アモルファス合金粉末」の研究開発に取り組みました。その後、事業展開のために八戸に来て、当社で生

産ラインを立ち上げ、2004年から量産化を始めました。当初は、新素材の新規ビジネスで成功するのは難しいと人から

言われたこともありましたが、しかし、ノートパソコンやスマホが量産され機器の小型化が進むと、エネルギーロスの少ない優れた素材が求められるようになり、当社の金属粉末が時代にマッチして売れるようになってきました。途中でやめようと思った試練も何度かありましたが、夢の実現がモチベーションになり、会社も成長し続けられたと思っています。

スマホの高性能化などを背景に、さらに市場ニーズが高まるアモルファス合金粉末の生産体制を強化するため、昨年12月に八戸北インター工業団地内に新工場を建設しました。ただ、時代の流れは加速度的に早くなっているため、需要に合わせるには工場内のラインをさらに増設しなければと考えています。

生産量の拡大は一つの大きな強みになりますが、同時に品質の向上にも努めなければいけません。同じような金属粉末でも従来の性能を圧倒的に凌駕する高性能な製品をしっかりと作り、世の中を変えるようなビジネスにつなげたいです。当社で製造する微細合金粉末や人工水晶は医

data

エプソンアトミックス株式会社

本社：青森県八戸市大字河原木字海岸4-44
設立：1999年10月



金属粉末事業・金属射出成形事業・人工水晶事業の3事業を展開している。特に金属粉末の事業では、独自の「SWAP法」により世界で初めてアモルファス合金粉末の量産化に成功し、微細合金粉末の製造では世界シェア1位を誇っている。

が大事です。常に変化へのチャレンジを続けること

療用機器の部品の原材料となるなど、健康分野でも活用されています。健康関連の機器はさらに進化が期待されるため、その素材も供給していきたいです。

現場の従業員とは勇気を持って今までのやり方を変えようと話し合っています。例えば、工場の溶解炉前は温度が高く、夏場の作業は大変です。そこで、人が立たずモニター監視と遠隔操作で作業できないかと検討しています。一見、やり方を変えるのは面倒でも、従業員にとって楽な環境を実現することにもつながるので

ゆるい心算のしるし

もっと向上できる、ホスピタリティ。

めげない働き方

チャレンジ 改善委員会

サービス、医療安全、感染対策などをホスピタリティ目線で改善するプロジェクト展開中です。



病室の電気コンセントを より安全な仕様に変更しました



タテ差しタイプからヨコ差しタイプに変更することで、見た目もスッキリ整理されました。

当院では、療養環境を整えることで、安心した入院生活を過ごしていただけるように、日々、安全対策を行っています。今まで電気コンセントの使用が多い患者様には、タテ差しタイプの延長コードを使用していましたが、ヨコから差し込むタイプに仕様を変更しました。これにより、プラグに水やホコリが溜まり火災の原因となるトラッキングの防止にもなりました。安全な療養生活を過ごしていただけるためにも、今後も療養環境や作業環境を整えてまいります。



救急入口にイスを設置しました



イスは救急入口の自動ドアセンサーの反応箇所にも配慮して設置しています。お迎えの車や外の様子も確認できるようになりました。

当院では、ご意見箱を設置しておりますが、いただいたご意見の中に「診療後にタクシーを待つ際に座れるイスを救急入口に設けてほしい」という投書をいただきました。院内で早速検討し、イス2脚を入口に設置。その後は多くのご来院者に利用いただいています。投書された患者様からも「早く対応してくれて嬉しい。ありがとう」とのお言葉を頂戴しました。今後も皆様からのご意見を迅速に検討、対処し、利便性向上とより良い環境整備のために日々努力してまいります。



キャリアアップを応援！

当院では仕事をしながら資格取得を目指す職員へのサポートに力を入れています。
新たな資格で活躍する看護師のリアルエピソードをご紹介します。

日々勉強し続けるための環境と与えてくれる職場

高校を卒業してから、母の勧めで准看護師の資格を取り、10数年仕事をしていました。当時の上司の強い後押しもあり、正看護師の資格取得を決意。働きながら学校に通い、実習後のレポート提出など、仕事と学校と家庭の両立は想像以上に大変でしたが、国家試験対策のために1ヶ月前から休みをいただいたり、奨学金制度を活用してもらったり、当時の上司や同僚のバックアップには本当に感謝しています。試験の後、母の「命を救う仕事をしているだけで凄くと思うよ」の言葉に涙が出ました。准看護師のときは与えられた業務をこなすのが精一杯でしたが、看護師になって知識を得てからは、患者さんのことを考えながら仕事ができるようになり「やっと看護師にな

れた」という実感があります。看護師は更新制度がないため、日々勉強し続けなければいけません。自分のためにも、患者さんのためにも、今以上に知識を身につけなければ指導はできないので、今度は糖尿病療法士の資格取得を目指しています。そして何よりも、私を目標にしてもらえるように努力する、ということが理想です。

- 1997年 3月 八戸准看護学院卒業
- 1997年 4月 シルバー病院へ就職
- 2013年 3月 八戸看護専門学校 第2看護学科卒業
- 2017年10月 当院看護部 主任就任



看護部 主任
小笠原 美奈子
Minao Ogasawara

※2018年3月取材時の内容です。

訪問リハビリって何ですか？

Q 訪問リハビリって何ですか？

A 理学療法士、作業療法士、言語聴覚士など、リハビリ専門の資格を持った医療従事者により、自宅でリハビリテーションを受けることができるサービスです。利用者の心身機能の回復や維持、日常生活の自立と社会参加を援助します。

Q どんな人が利用できるの？

A 下記の条件に全て当てはまる方が対象となります。
①要介護(1~5)と認定された方
②主治医から「訪問リハビリテーションが必要」と認められている方
ケアマネージャーが作成するケアプランが必要となりますのでご相談ください。

Q 具体的なサービス内容は？

A 下記の2種類のリハビリのほか、ご要望に合わせた相談やアドバイスを行います。

□日常生活動作のリハビリテーション

- ・食事、着替え、トイレなどの訓練
・部屋の中、家の周りを歩く訓練
・洗濯、炊事などの家事動作の訓練
・介護者への介助方法の指導

□身体機能のリハビリテーション

- ・基本となる体力や筋力をつける運動
・関節が硬くなるのを予防する運動

□その他

食事でもせやすい、言葉が出にくい、などを改善する指導も行なっております。



自宅に理学療法士が訪問し、床から立ち上がる訓練をしている様子。

お答えします



八戸西居宅介護支援事業所 所長 武部 悦子

青森県八戸市生まれ。平成18年に入職し、みやぎ在宅介護支援センター、みやぎ居宅介護支援事業所の所長を経て、八戸西居宅介護支援事業所所長として勤務。看護師、社会福祉士、主任介護支援専門員。出勤時に八甲田連峰と戸来岳、名久井岳、階上岳がくっきり見えると元気になります。

訪問リハビリに関するお問い合わせは 右記対応施設へ お気軽にどうぞ。

メディカルコート八戸西病院 在宅リハビリ支援科 八戸市長苗代字中坪77 TEL.0178-28-4000

シルバークリニック 八戸市河原木字八太郎山10-444 TEL.0178-28-4688

八戸在宅クリニック 八戸市岩泉町7 TEL.0178-47-7778



もっと開こう、地域へ。

OPEN HOSPITAL オープンホスピタル

千葉学園高等学校 看護専攻科

地域の医療実習生や職場体験の受入れに 私たちは積極的に取り組んでいます。

知識や技術、看護過程の展開を総合的に習得する充実の実習
1月16日〜2月2日に千葉学園高等学校看護専攻科の基礎看護実習が当院で行われました。
ピンクの白衣に身を包み、緊張した面持ちの学生さんでしたが、日々指導者の言葉を一つ一つ聞き漏らさないように耳を傾け、一生懸命メモをとる姿が印象的でした。「今まで高齢者と接したことがない」「高齢者の特徴がよく分からない」と話す学生さんも多く、高齢者の特徴を捉えた看護の難しさを学んでいました。
実習では、教員と共に指導者が学生一人一人をサポートをしています。学校では学ぶことのできない、患者さんとのコミュニケーションや看護体験を通して、「自分達がこうして欲しい」と望むのではなく、高齢者が今出来ることを大切にすることが大事だと学んだ」と最後に学生さんが目を輝かせて話してくれました。
これからも、学生が学びやすい環境を整え、患者さんを理解した看護が提供できるようにサポートしていきます。



実習第2グループの4名。普段接したことない高齢者の特徴など、実際の現場でしか感じられないことをたくさん経験していただきました。



実習第1グループの5名。実習を重ねていくうちに徐々に緊張もほぐれ、元気いっぱい笑顔を見せてくれました。



毎日の実習終了時には全員が集まり、それぞれが感じたことなどを意見交換しながら一日の振り返りを行っています。

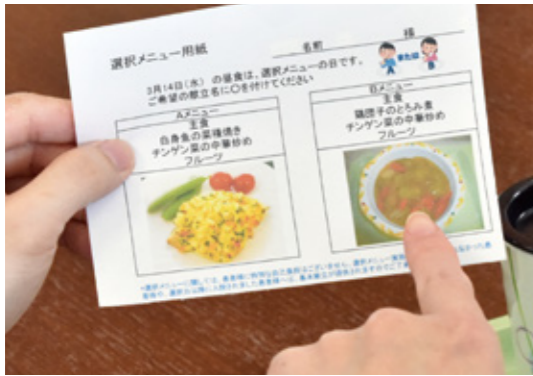


慣れない高齢者への接遇に緊張しながらも、指導されたコツをつかんで、食事の介助など上手くできました。

i Information

お昼ご飯のメニューを選択できます

当院では、入院患者様のお昼ご飯をお好きなメニューから選択できる日を設けております。毎月第2・第4水曜日、A、B、2種類のメニューからご本人が希望する方を選べることもあり、大変好評をいただいています。



リレー・フォー・ライフ・ジャパン 八戸に参加します

6月23日(土)と24日(日)の2日間、八戸市まつりんぐ広場で行われる、リレー・フォー・ライフ・ジャパン八戸にスタッフが参加します。このイベントは世界各国で行われており、地域でがんと向き合い、がん患者、家族を支援するチャリティー活動です。当日は支援の気持ちを繋ぐウォーキングリレーやキャンドルセレモニーを行います。気軽にご参加ください。



看護の日イベントを開催します

5月12日(土)、当院1F交流ホールにて「看護の心をみんなの心に」をテーマに実施されている看護週間にちなんで、看護の日イベントを開催します。講演会、健康チェック、栄養相談、忘れられない看護エピソードの展示を行います。参加費は無料です。多数のご参加をお待ちしています。



睡眠時無呼吸症候群(SAS)の検査が健診プラザで受けられます

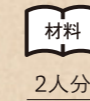
「いびきが途中で止まる」「たっぷり寝たはずなのに日中に我慢したい眠気がある」・・・このような方は、睡眠時無呼吸症候群が疑われます。一度ご自宅でできる検査をしてみませんか？検査説明の来館のみで、検査器械は郵送での返却が可能になりました。詳細は八戸西健診プラザまでご相談下さい。



Quick & Healthy

毎日いそがしいアナタに
クイック&ヘルシーなレシピを栄養士が伝授!

鶏肉と春野菜のカラフル炒め



2人分

【食材】 鶏むね肉 150g
アスパラガス 2本
しめじ 40g
パプリカ(赤) 20g
パプリカ(オレンジ) 20g
ブロッコリースプラウト 適量

【調味料】 塩 少々
おろし生姜 2g
料理酒 適量
片栗粉 12g
サラダ油 大さじ1
酒 小さじ2
めんつゆ(3倍濃縮) 小さじ2
水 40ml

調理時間
約15分



- 01 鶏肉は皮を除いて、斜めそぎ切り。塩少々・おろし生姜2gで下味を付け、酒を全体にふりかける。
- 02 アスパラは3cm長さ斜め切り。パプリカは太め千切り。しめじは石づきを切り、ほぐしておく。
- 03 ビニール袋に片栗粉12gと鶏肉を入れる。少し膨らませて軽く振り、片栗粉を肉にまんべんなく付ける。
- 04 フライパンにサラダ油小さじ2を中火で熱し、鶏肉を焼く。焦げ目がついたらひっくり返し片面も焼いていく。
- 05 鶏肉を焼いているフライパンの半分を使い、サラダ油小さじ1でアスパラ、しめじ、パプリカを炒める。
- 06 鶏肉両面に焦げ目が付いたら、酒小さじ2、めんつゆ小さじ2、水40mlを加え全体を軽くかき混ぜる。蓋をして弱火で1分蒸し焼きにする。
- 07 器に盛りつけ、仕上げにブロッコリースプラウトを飾る。



栄養士から 時短ポイントアドバイス

- ☑ 鶏肉は火が通りやすいように斜めカット
- ☑ 生姜はすりおろしチューブを使用
- ☑ 片栗粉はビニール袋を利用して2~3回振るだけ
- ☑ 肉と野菜を一つのフライパンで時間差で炒める
- ☑ 一気に蒸し焼き約1分
- ☑ 調理器具を最小限で後片付けもラクラク



管理栄養士
横枕 真理子

profile
青森県八戸市生まれ。平成12年に入職し、「介護老人保健施設しもた」の管理栄養士として従事。

13

栄養士さん教えて!
いまどき時短レシピ

今号より「ふるさとの味と栄養」から「栄養士さん教えて! いまどき時短レシピ」にリニューアル!

Event イベントスケジュール

5月 9日(水)	12:45~13:15	アフタヌーンコンサート フルート奏者 片峰日出男氏	交流ホール	当日自由参加
5月12日(土)	10:00~13:00	看護の日イベント ※詳細は決まり次第 HPへ掲載します	交流ホール	当日自由参加
5月23日(水)	13:00~14:00	糖尿病教室 さあ始めよう! 運動療法(理学療法士)	交流ホール	当日自由参加
6月22日(金)	12:45~13:15	アフタヌーンコンサート すみれ会大正琴コンサート	交流ホール	当日自由参加
6月27日(水)	13:00~14:00	糖尿病教室 これで安心! 糖尿病生活(看護師)	交流ホール	当日自由参加
6月19日(火)~7月13日(金)		七夕飾り	交流ホール	
7月19日(木)	12:45~13:15	アフタヌーンコンサート WMS(職員有志バンド)	交流ホール	当日自由参加
7月25日(水)	13:00~14:00	糖尿病教室 知って納得! お薬の話(薬剤師)	交流ホール	当日自由参加
7月28日(土)		メディカルコート夏まつり ※詳細は決まり次第 HPへ掲載します		

どなたでも無料観覧できる 交流ホールイベント開催中

当院1F交流ホールでは、月に一回程度、12:45から交流ホールイベントを開催しています。地元演奏家などによるコンサートや郷土芸能など、どなたでも無料でお楽しみいただける内容です。自然光が心地よく降り注ぐ吹抜け空間で、心穏やかになるパフォーマンスをご堪能ください。



ピアノ・バイオリンのコンサートや地元中学生によるえんぶり披露、写真や絵画等の展示イベントも開催しています。

Note 編集ノート

新人オリエンテーションを 開催しました。

今年度、32名の新人職員を迎え、新人オリエンテーションを開催しました。看護部、リハビリテーション部、診療部、事務部、健診課に新しい仲間が加わり、社会人としての第一歩を元気な笑顔で踏み出すことができました。これからもフレッシュな力を発揮して、大いに活躍してくれることを期待しています。



初めての注射の練習の様子です。模型を使っていた練習でしたが緊張していました。これからたくさん学んで頑張っていきます。