

# SAKASO

「さかそう」



特集 先生に聞いてみよう  
呼吸器リハビリ  
のこと。



2018.8 Vol.31

おしらせ

## 坂総合病院市民公開講座を開催します

テーマ

放っておくと危ない!? 脂肪肝のはなし

肝硬変や肝臓ガンを引き起こす要因となり、さまざまな生活習慣病のリスクを高めるといわれる脂肪肝。講座の前半は管理栄養士による肝臓にやさしい食事の話を、そして後半は消化器科の諸沢樹先生による脂肪肝についての話をわかりやすくお伝えします。ぜひお越しください。

- 日時:2018年8月25日(土) 10:00~11:30
- 場所:マリンゲート塩釜 2階ペイサイドルーム  
(塩釜市港町1-4-1)
- 参加費:無料(事前申し込み不要)
- 問合せ:坂総合病院 022-365-5175(代表)



## 診療予約・変更・お問合せ

まずはコールセンターへお電話いただき  
ご確認をお願いいたします。

コールセンター 022-361-8288

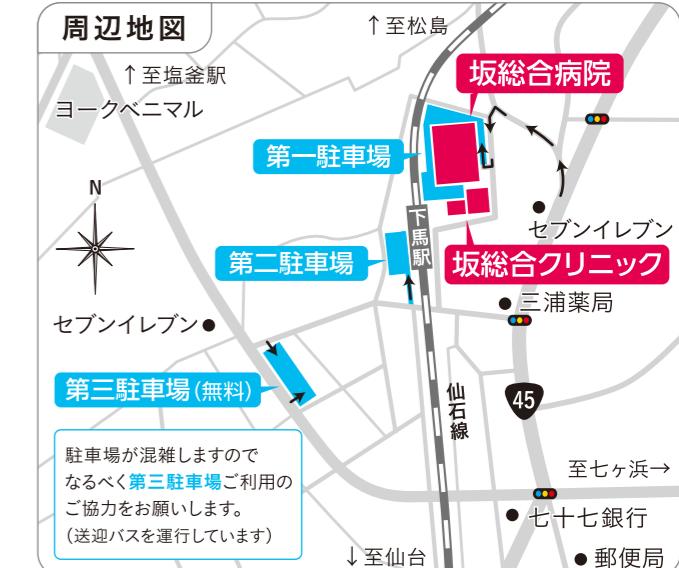
- 平日 8:30~16:30(小児科のみ8:00~)
- 土曜 8:30~11:30(小児科のみ8:00~)

※日曜・祝祭日、年末年始(12/30~翌年1/3)、8/16(お盆)は休業。

- ◎紹介状をお持ちの方は、必ずその旨をお伝えください。
- ◎上記時間以外で救急診療のお問合せは、病院代表番号  
(022-365-5175)にお電話をお願いします。

詳細はwebサイトでもご確認いただけます。

坂病院  <https://www.m-kousei.com/saka/>



電車の場合 ▶ JR仙石線・下馬駅下車。駅前が当病院です。

お車の場合 ▶ 第三駐車場は、当院ご利用の方は無料です。  
第三駐車場と病院間の送迎バスを運行しています。

## 表紙について

笑顔で写る呼吸器リハビリチームの4人。実はこの表情、4人を笑わせようとする撮影チームの努力の甲斐あってのもの。街並みを背景に、素敵な表情を撮影できました!

●表紙撮影／坂総合病院

SAKASO

坂総合病院 広報誌[さかそう]  
2018年8月1日発行

 坂総合病院

〒985-8506 宮城県塩釜市錦町16-5 <https://www.m-kousei.com/saka/>  
【広報誌に関するお問い合わせ】Tel 022-365-5175(代)



毎回特集内容を変え、  
病気や病院のあれこれを発信。  
今回は、「呼吸器リハビリ」について  
ご紹介します。

## チームで取り組む

# 呼吸器リハビリ4つのポイント

### 1 退院後までエキスパートが支える

医師による治療だけでなく、理学療法士や作業療法士、薬剤師、栄養士が関わることで食事や栄養からも手厚くサポート。また、チームには患者さんやその家族が抱える問題解決を手助けする医療ソーシャルワーカーも加わっているので、障がいが残った場合や酸素吸入器を使用することなどで不安視されがちな経済的な問題もサポートしています。



### 2 生活習慣にも介入してケア

階段の登り降りや洗濯物の上げ下ろし、入浴や服の脱ぎ着など、日々の動作も息苦しさの原因になるのがCOPD(※)の特徴。体と心への負担を取り除くため、時には患者さんの自宅に伺い動作指導や環境調整を行います。実際にどんな動作を行っているかを観察することが、その後の患者さんのより良い生活に活かされます。



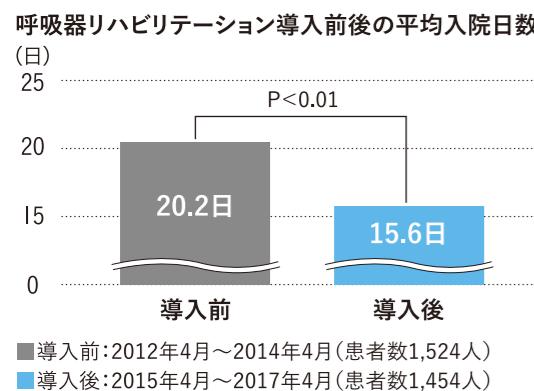
### 3 継続的に患者さんと向き合う

病院によっては患者さんの状態によって受け入れられない場合もあるものの、坂総合病院では急性期から回復期・慢性期まで幅広く呼吸器リハビリに向き合います。もちろんその後は外来でも継続に指導。「体の使い方や呼吸法、自宅での過ごし方を指導する、リハビリのみを目的とした2週間の入院プログラムも組んでいます」(須田さん)



### 4 患者さんために一丸となる!

様々な職種のメンバーが集まった坂総合病院の呼吸器リハビリチーム。スタッフ間で信頼を置き、垣根のない関係性を築くことで患者さんの情報をスムーズに共有しています。すべては患者さんが今よりも健康的でより良い暮らしを実現するため。「患者さんを中心にその周りを私たちが囲んでいる。患者さんとはそんな関係を築いていきたいです」(渡辺先生)



### 呼吸器リハビリの成果で 平均入院日数が減少!

呼吸器リハビリを導入する前後の平均入院日数を比較してみると、導入前は平均20.2日、導入後は15.6日という結果に。呼吸器リハビリの導入により早く日常の生活に戻ることができます。

#### MEMO

#### COPDとは…?

有害物質により肺が炎症を起こし、呼吸がしにくくなる病気。日本ではその原因の90%以上が喫煙によるものといわれている。

# 先生に 聞いてみよう のこど。リハビリ 呼吸器

特集



週に1度行われる全体カンファレンスの様子。チーム全員で情報を共有することが、患者さんのスムーズな退院計画にもつながる

#### このお2人にお話を聞きました／



須田 加奈子  
(すだ かなこ)  
理学療法士



渡辺 洋  
(わたなべ ひろし)  
呼吸器科科長

呼吸器疾患による息苦しさを改善し、生活の質の向上を目指す呼吸器リハビリ。坂総合病院では3年前から取り組みが始まっています。タバコが主な原因となつているCOPD(※)などで呼吸機能が低下するのも苦痛に。息切れのために体を動かす機会が減少し、そのことで筋力が低下して更に息切れが悪化するという悪循環を断つべく、時にはその原因追求のために患者さんの生活にも介入して指導を行っています。チームのメンバーは、呼吸器科科長の渡辺洋先生を中心に関連職種(理学療法士、作業療法士、薬剤師、栄養士、医療ソーシャルワーカー、病棟・外来看護師など)約15名で構成されています。チーム全体で患者さんを支えています。

「非ICU入院例における多職種参加型定期カンファレンスの有用性」(第28回日本呼吸ケア・リハビリテーション学会学術集会 発表予定)

須田 加奈子（すだ かなこ）

リハビリ室 理学療法士

## もっと知ろう！呼吸器リハ

### 呼吸器リハの主な特徴

患者評価からはじまり、患者・家族教育、薬物療法、酸素療法、運動療法、身体活動などすべてを含む包括的な医療プログラムによって行われる

チーム医療が原則。専門の医療スタッフあるいは必要に応じて患者をサポートする家族などの参加も必要

特集（P2～P3）でもお伝えした通り、呼吸器リハビリとは呼吸器障害が生じた患者さんに対して機能回復や悪化防止を促すもの。チームで取組み、医療スタッフがそれぞれの視点を通した指導を行なっています。なかでもリハビリスタッフが行う運動療法は、呼吸器リハの中でも中核を担うほど非常に重要。身体活動性を高め維持することは、息切れの軽減やQOL（Quality of Life…生活の質）の向上だけでなく、生存率にも大きく関与するといわれています。身体活動性を知るために歩数計が指標に。自分の活動量を知ることはモチベーションの向上や運動の継続にも有効です。これを維持するために、今後も継続的に呼吸器リハビリスタッフの介入やサポートが必要となってきます。

### 栄養手帖 ■ -食養室だより-

## 食べ物・飲み物による“冷え”に注意！

暑い夏につい手が伸びてしまう、冷た~い食べ物や飲み物。でもちょっと待って！体は悲鳴をあげているかも…？

丹治 歩美（たんじ あゆみ）  
食養室 管理栄養士



### 体が冷えるとどうなる？

- 体調不良、だるさ、倦怠感を感じる
- 下痢や便秘になる
- 免疫力が低下する

内臓が冷えることで血行が悪くなり、腸の機能が低下。さらに腸内環境の悪化が全身の免疫力低下につながり、風邪やインフルエンザなどの感染症にかかりやすくなります。

### 温活を取り入れよう！

毎日の食事に体を温める作用を持つ夏の食材を取り入れ、今日からさっそく温活スタート！

#### 体を温める食材

- ショウガ
- ピーマン
- カボチャ
- サクランボ
- 小松菜
- アンズ
- 桃
- など

#### 体を冷やす食材

- トマト
- スイカ
- ナス
- レタス
- セロリ
- メロン
- キュウリ
- など

#### 〈CHECK!〉

食後に温かい飲み物を飲んだり就寝前にしっかり入浴することで、さらに冷えを軽減！

### 第4回 診療サービス課



坂総合病院を、そして患者さんを支える人々。その「人となり」に迫ります。

診療サービス課員として、9階病棟の病棟マネージャーを務める東聖さん。主な業務は病棟の会計や保険請求、結核届出などで、事務のエキスペートとして医療現場を支えています。主に呼吸器疾患を扱う9階病棟は、その特性上病棟の回転が早くなりがち。そのため日々の入退院の手続きもスピード感が大切になるのですが、医師をはじめ他職種からの依頼は最優先で対応するよう心がけているのだそうです。また、患者さんは煩雑になりがちな医療費について説明することも多く、「ありがとうございます」と語ります。院内のスタッフだけでなく患者さんの信頼にも応える実直な仕事ぶりが目に浮かぶようです。実は、坂総合病院で生まれたという東さん。「お世話になつた病院に勤めることができてうれしいです」とも教えてくれました。

#### 次号は

阿部 武彦  
〈生理検査室〉



会計や請求、届出などさまざま業務をこなす東さん。「診療録に基づいた適切な保険請求を行い、坂総合病院の発展に貢献していきたいです」



東 聖（あずま さとる）  
診療サービス課 事務員

## 新任医師のご紹介

病気には、細菌が原因となるものが数多くあります。細菌検査室では臨床検査技師が業務に当たり、患者さんから採取させていただく便や痰などの検体の中を探してどんな薬が効くのか調べています。細菌は肉眼では見えないほど小さいので、検査するに



は培地に発育させて目に見える程度に増やす必要があります。これに1~2日、細菌の種類によってはもつとかかります。そして発育した細菌の名前や効く薬を調べるためにさらに1~2日が必要です。患者さんへすぐに検査結果をお伝えできないのはこのためなのです。しかし、私たちも菌が生えるのをただ待っているばかりではありません! 必要に応じて検体に特殊な染料で色を付け、顕微鏡で拡大して観察します。染料で染まった細菌の色や形などから、これから培地に生えてくるであろう細菌の種類を絞り込むことができます。医師の診察の手助けになります。この方法は特に呼吸器科診療で活用され、医師も自ら実施しています。最終結果が出るまで時間がかかる検査ですが、途中経過の報告などで医師との連携を図りながら、今後もより良い医療のため業務に励んでいきます。

は培地に発育させて目に見える程度に増やす必要があります。これに1~2日、細菌の種類によってはもつとかかります。そして発育した細菌の名前や効く薬を調べるためにさらに1~2日が必要です。患者さんへすぐに検査結果をお伝えできないのはこのためなのです。しかし、私たちも菌が生えるのをただ待っているばかりではありません! 必要に応じて検体に特殊な染料で色を付け、顕微鏡で拡大して観察します。染料で染まった細菌の色や形などから、これから培地に生えてくるであろう細菌の種類を絞り込むことができます。医師の診察の手助けになります。この方法は特に呼吸器科診療で活用され、医師も自ら実施しています。最終結果が出るまで時間がかかる検査ですが、途中経過の報告などで医師との連携を図りながら、今後もより良い医療のため業務に励んでいきます。



卒後から16年。臨床と研究に、それぞれ半分の年数を割いて携わってきました。総合病院での臨床専門はかなり久しぶりで学ぶことが多いですが、焦らずに出来るところから始めたいと思っています。皆さんにはご教示いただきることが多いと思いますが、よろしくお願いします。プライベートでは、マラソンとオートバイが趣味です。読書も好きで、特に日本の古典文学と英文学を愛読しています。

はじめまして。4月から坂総合病院の総合診療科へ入職しました。地域の皆さんと連携し、そのニーズに応えながら地域に根ざした包括的な診療を行っていきたいと思っています。宮城で働くのは今回が初めて。最初は不慣れな部分があるかもしれません、皆さまとの関わりの中でこの地域のことを学び、頑張っていきたいと思っています。これからどうぞよろしくお願いいたします。

## 地域住民から地元企業まで支えます!

## 連携医のご紹介

### 医療法人平樹会 平澤内科医院

[ 内科・消化器内科 ]



院長  
**平澤 順久 先生** ※写真後列左から3番目  
(ひらざわ よりひさ)



内科・消化器内科

**医療法人平樹会**  
平澤内科医院

〒985-0031 塩竈市石堂1-33

TEL 022-365-0222

FAX 022-365-0256

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
8:30 - 12:30	○	○	○	○	○	○	
14:00 - 18:00	○	○		○	○		

休診日／日曜、祝日



地域の皆さんに支えられ、今年で開院から53年。1998年に私が父の跡をついでからは消化器病や消化器内視鏡の専門医としての専門性を活かしつつ、内科一般、小児科など幅広く診療を行っています。また、当院の大きな特徴は先代から継続して行なっている産業医活動です。地元の会社と契約し、水・土曜の午後は職場巡回、健康相談、安全衛生委員会へ出席。実際に職場環境を見ることで、疾病の予防や生活习惯病の指導にも反映できるものと考えています。

坂総合病院との連携では消化

器科、循環器科、呼吸器科を中心にお急患の対応や検査の依頼でほぼ全科の先生方にお世話になつております。最近では糖尿病代謝科との連携も軌道に乗り、気軽に血糖コントロールについてご相談できるようになりました。地域医療連携室の対応が迅速かつ丁寧なことも、安心して患者さんをご紹介できる理由のひとつです。

今後も連携の会や各種勉強会などを通じて先生方やスタッフの方と「顔が見える関係」を築き、地域の皆さんにも安心していただける医療を提供していくたいと思います。

## 坂総合病院から

平澤先生は消化器内科を中心、内科系の診療をアクティブに展開している頗もしい存在。実際多くの患者さんをご紹介し、また当院への紹介も多くいたたいています。先生の明るく分かりやすいお話しに親しみを感じている医師も多いです。関係をより深め、地域の方々の役に立てればと願っています。