

シリーズ
第3回

健康あるある～リハビリ～
リハビリと「運動」

2017

9

vol.51



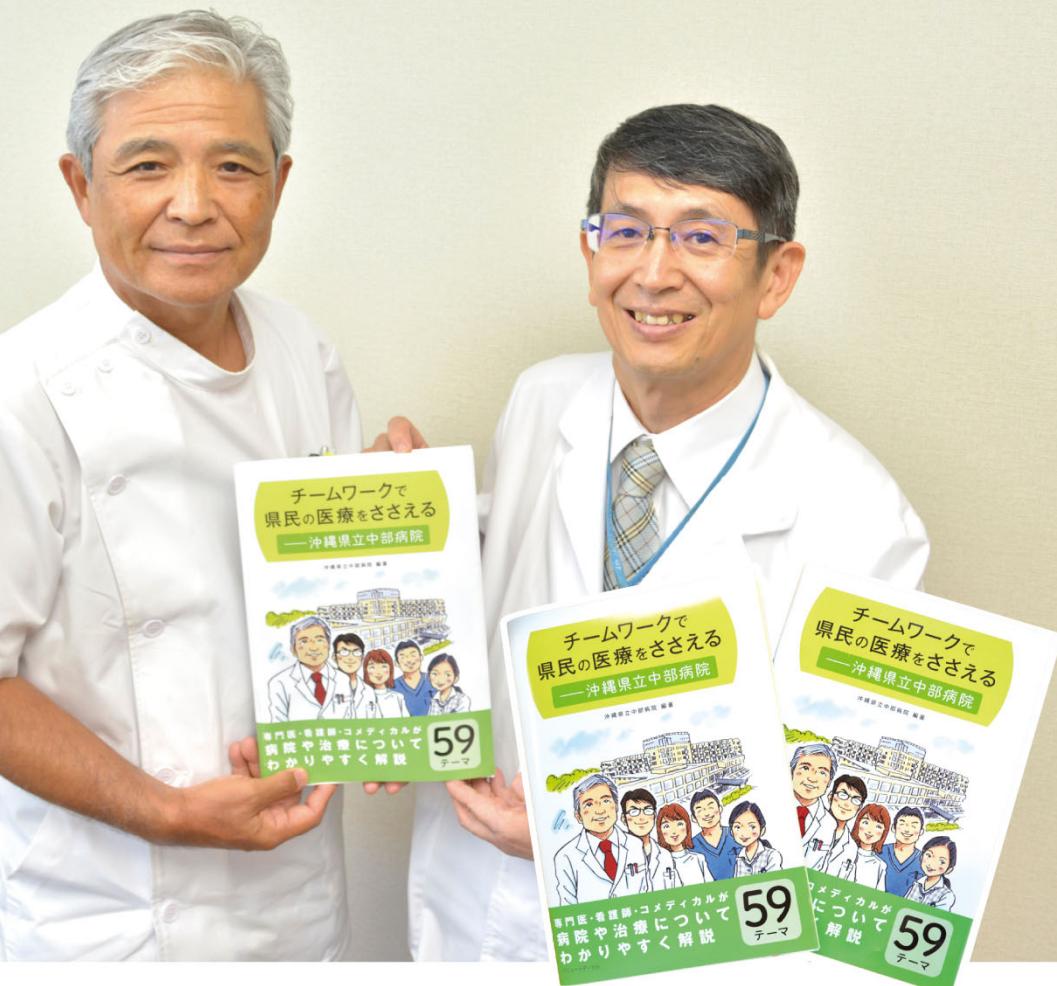
ゆい ちゅうぶ

このたび中部病院の診療内容や役割などを患者様目線でわかりやすく紹介・解説した「チームワークで県民の医療をささえる—沖縄県立中部病院」を発刊することになりました。

卷頭特集では「がん診療」や「救命救急医療」を取り上げ、さらに各診療科医師や看護師、コメディカルが病院や治療に関する59のテーマをわかりやすく説明しています。どうか手に取っていただき、目を通してくださいだけますよう、よろしくお願い申し上げます。

この本が、患者様、地域医療機関の皆様に、少しでも中部病院のことを理解していただけになりますことを執筆者一同心より願っております。

(医療部長 平田一仁)



Pickup! 足病外来

『足の血管の老化が
原因で起こる病気』のための外来

栄養室連載企画:[くわっちいさびら]

スペシャル座談会企画(第2回)

- | | |
|-----------|-----------------------------------|
| 【催し物のご案内】 | |
| 9/26(火) | 第94回 ゆんたく会
【第3会議室 14:00~16:00】 |
| 9/30(土) | 観月の夕べ
【17:00~】 |
| 10/24(火) | 第95回 ゆんたく会
【第3会議室 14:00~16:00】 |

Pickup!

足病外来

『足の血管の老化が原因で起こる病気』のための外来
平成29年6月1日より新規開設しました。

足病外来について

「足病ってなんだろう」と疑問に思う方がいらっしゃるかと思います。ここでの「足病」は、足の血管の老化(動脈硬化)が原因で起こる病気を指しています。具体的な症状では、「歩くと足が痛くなり、休むと良くなる」や「足にできた傷が治りにくい」といったもので、原因は下肢動脈の狭窄や閉塞によって、下肢の血流が低下することが原因です。

治療は、抗血小板薬や動脈拡張薬といった薬物療法、カテーテルを用いて血管を拡げる血管内治療や自分の静脈や人工血管を用いて行う血管バイパス手術などで血流を改善する方法があります。足にできた傷が治りにくい場合には、血流改善を図ったのちに、デブリートメント(感染や壊死した組織を除去する処置)や植皮(健常な皮膚を採取し皮膚欠損している部分に移植する治療)、皮弁(皮膚と皮下組織、血管と一緒に移植する手術方法)や小切開などの処置が必要となります。また、感染がある場合は、適切な抗菌薬投与が必要で、糖尿病がある場合には適切な血糖コントロールが重要となります。治療後の日常生活を送るためにリハビリが大切となります。

上記のように、状態によっては、一つの診療科のみでは治療ができない疾患です。そのため、中部病院では、循環器内科、心臓血管外科、形成外科、放射線科、皮膚科、腎臓内科、感染症内科、リハビリ科を含むチーム医療体制を構築し、このたび新しく「足病外来」を新設いたしました。

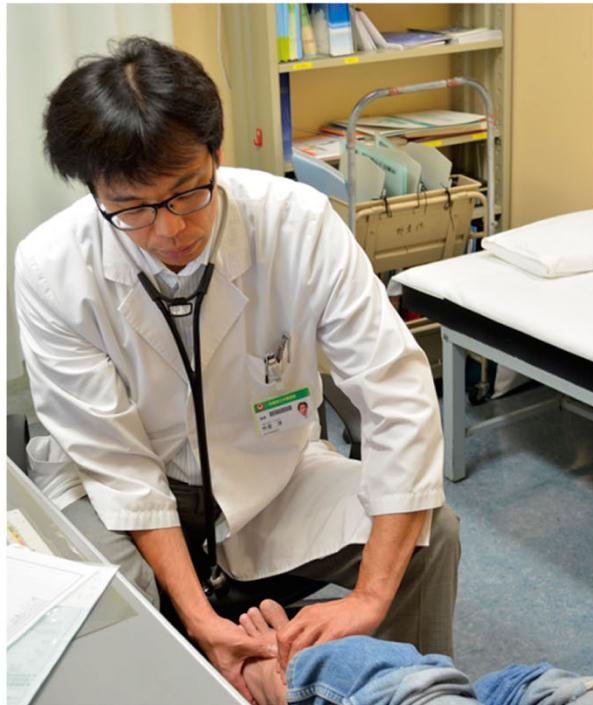
「歩くと足が痛い」、「夜間寝ていると足が痛くなってしまう」、「足にできた傷が治らない」などの足病の問題で困っている方のお役に立てるよう、チーム体制で治療に取り組んでまいりますので、お気軽にお問い合わせください。

文:循環器内科 仲里 淳

【スタッフ紹介】

循環器内科	患者さんの診察を行い、下肢血流評価を行います。 カテーテルを用いた血管内治療を行い、血行再建治療を担当します。 ＜担当医師:仲里、宮城、屋宜、和氣＞
心臓血管外科	血管バイパス手術や血管内膜摘除術など外科的治療を行い、血行再建治療を担当します。 ＜担当医師:天願、安元、伊志嶺＞
形成外科	傷の状態を診ます。デブリートメントや小切開、遊離皮弁など創傷治癒を担当します。 ＜担当医師:今泉、バートン、北口＞
放射線科	CT、MRIなどで血管の状態を判断します。循環器内科医と共に血管内治療を担当します。 ＜担当医師:高良、東浦＞
糖尿病認定看護師	チームの一員としてフットケアを行っていきます。 ＜担当看護師:島袋＞
生理検査部門	診断及び重症度評価のために、ABI、SPP、血管エコーを行います。 ＜担当:生理検査部門＞

腎臓内科、感染症内科、整形外科、リハビリ科等多くの診療科と協力し治療を行っていきます。



【足病外来診療日】

* ご紹介方法につきましては、通常の外来紹介と同じです。
診療情報提供書を作成の上、連携室にご連絡ください。

曜日	水曜 (午後)	木曜 (午後)	金曜 (第2、4午後)
担当医	仲里 (循環器内科)	屋宜 (循環器内科)	仲里 (循環器内科)
	宮城 (循環器内科)	伊志嶺 (心臓血管外科)	今泉 (形成外科)



熊本市民病院より こんにちは～その2～

地域医療連携室 佐々木 加奈

連載2回目の今回は、地震発生後当時の様子と沖縄に派遣されてきた経緯についてお話をさせていただいた模様をお届けします。

比嘉 当時はとても大変だったと思いますが、みなさんの状況を教えていただけますか？

續 僕は、まず地震が起つてから病院の機能が止まって、病棟の患者さんをすぐに他の病院に移すことになりました。次の日から普通の仕事ではなくなってしまって、患者さんの病棟に置き忘れた私物をヘルメットを被つて取りに行って、誰の私物かを整理することから始めました。その後、私物を患者さんが取りに来たら看護師、放射線技師、職種関係無く対応しました。もう少し日が経つと、今度はドクター、看護師、コメディカルのチームで各避難所へ巡回しました。避難所の衛生管理や、衛生関連物資が足りているかの把握、寝たきりの人のバイタルチェックなどをするようになりました。

比嘉 看護師のお二人も似た状況だったということでしょうか？

安藤 地震が起きて直後は院内の入院患者さんの対応と他の病院に転院して頂くことに注力していましたね。

比嘉 その中で徐々に落ち着いて、ある程度再建の計画が練られてからの派遣事業になったわけですね？

續 やつと外来と一つの病棟だけは病院としての機能を取り戻し、通常の放射線技師として勤務が出来るようになりましたが、それ以外の病棟は閉まつたままだったので人手はそれほど必要ではなくなりました。過剰になっていた人員をどうするかとなった時に、県内、県外の各自治体病院にお願いし、派遣事業が立ち上りました。

比嘉 派遣依頼は全国の自治体から來ていたのでしょうか？

續 基本的には九州内での依頼で、診療放射線技師が依頼されてきた派遣先としては、中部病院と南部医療センター病院と、熊本中央病院



左から 安藤さん、宮川さん、(つづき)さん、比嘉さん

がありました。その3か所の中で中部病院は放射線治療経験者歓迎と書いてあり、経験を積むという観点から放射線治療を担当していた技師の中で一番若手だった僕が良いのではないかということで、僕が行くことになりました。

比嘉 看護師のお二人も他に派遣先の選択肢があったのでしょうか？

安藤 僕らは同じICUに所属していて、僕が先に沖縄で働いていたという情報があったので、まあ、僕らはどっちかというと選択肢は無く、行ってもらえないかな？という声掛けがありました。もちろん断る事も出来たんですが、一応声を掛けていただいたので、行ってみようとなった時に、宮川も異動するかもしれないという情報を得ました。どうせ行くなら一緒に行った方が心強いということもあり二人で希望を出してやってきました。

比嘉 宮川さんは当時の気持ちはどうでしたか？安藤さんに誘われて決意された感じでしょうか？

宮川 誘われたという感じでは無いんですけど、どうしようかなと思ったのと、自分が看護師として経験を積んでいく中で、沖縄で働くということは良い機会になるんじやないかと思って。沖縄には旅行で1回来たことはありますが、それ以上の縁はなかなか無いし、今回こういう声を掛けていただいて、それだったら働いてみようかなと思いました。

比嘉 中部と南部医療センターが選択としてあったと聞いていますが、中部を選んだ理由は何かありますか？

宮川 南部医療センターがこども医療だったので、自分たちはICUで子どもの経験はあったんですが、他の病院に行って子どもを見るとなると、ちょっと技術的に難しいかなと思いました。何かがあつた時は困るなあという。

比嘉 みなさん、決心されるまではいろいろと迷われたということですよね？

續 最初はやっぱり熊本で良いのなら、熊本中央病院が良いと思っていた、なかなか沖縄に行く決心はつかなかったんですけど、先輩（南部医療センターに勤務中）から、自分も行くから一緒に行こうと言われて、決心がつきました。

安藤 あの状況下では一人では決断は難しかったと思いますね。地元を離れるということは、特にあの時期には、勇気がいることだったので、それなりに決意を持って来たのではないかと思います。

様々な状況を経て沖縄へと来られたみなさん。次回は熊本と沖縄の違いを仕事とプライベートそれぞれの視点からお話をうかがいます！

熊本市民病院HP <http://www.cityhosp-kumamoto.jp/>

栄養室連載企画

くわっちはさびら

～野菜を食べよう～

食物繊維って何？【前編】

体に必要とされない、栄養にならない「カス」扱いだった食物繊維が注目されたようになったのは、1971年イギリス人医師のパーキットが「食物繊維の摂取が少ないと大腸がん発生のリスクが高くなる」との仮説を出してからと言われています。今では便秘解消や生活習慣病・ガンの予防に効果のある第6の栄養素として知られています。

食物繊維とは『ヒトの消化酵素で消化（分解）されない食物中の難消化性成分の総称』と定義され、炭水化物に含まれるもので、その種類は様々で、大きく分けて海藻類・果物・こんにゃく等に多い水溶性食物繊維と、穀類・野菜・豆類に多い不溶性食物繊維の2つがあります。日本人の食事摂取基準（2015年版）では成人の食物繊維「目標量」を男性20g以上、女性18g以上と

し、「水溶性食物繊維：不溶性食物繊維=1:2」の割合で摂ることが理想とされています。

私たちの食物繊維摂取量は1947年以降徐々に減り、今では約半分にまで低下しているのが現状です。主な原因是食の欧米化、パンやパスタ、肉類、乳製品等が増えて、お米や雑穀、野菜、海藻類等の摂取が低下しているのです。全国平均13.7g/日にに対し、沖縄県は12.1g/日とさらに不足しています！

野菜摂取の目標量は「1日350g以上」。これだけの野菜を食べると、食物繊維に加えビタミンやミネラルの1日量もほぼ摂取することができます。

みなさまも今一度、ご自身の食生活を振り返り、食物繊維量を確認してみましょう。

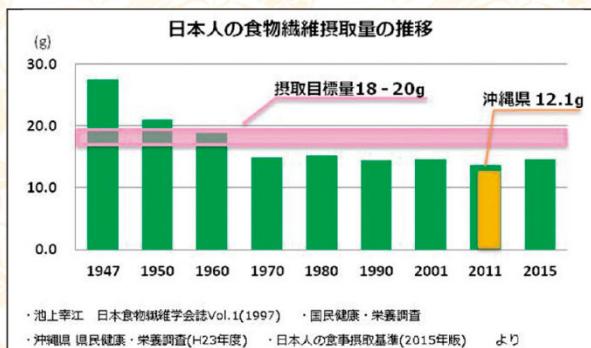
次回後編では、食物繊維の様々な効果についてお話しします。いいことも、そうでないこともあるかも!?お楽しみに！

管理栄養士 泉川 留里子

野菜1日350g以上



1食に生野菜なら両手1杯分、温野菜なら片手1杯分を目安



リハビリと「運動」

健康
あるある
リハビリ

理学療法士として担当患者様を受け持つと運動習慣はありますか？「家ではどのように過ごされていますか？」と生活状況を確認します。あまり活動的ではない方と比べ、日頃から活動的な方は病気や手術後の回復がはやい傾向があります。運動したほうがいいことは皆さんよくわかっていると思います。しかし「運動したいけど、忙しくて」となど忙しさを理由に運動しない人も多いのではないかでしょうか。

近年運動療法は計画的に行われる運動・生活活動両者を併せた身体活動（運動+生活活動）というように定義されています。

（※生活活動とは：立位・歩行・階段・洗濯・炊事・床掃除・子供と遊ぶ・庭仕事・介護など）その身体活動量が多い人や運動をよく行っている方は、虚血性心疾患・高血圧・糖尿病・肥満・骨粗鬆症・結腸癌などの罹患率や死亡率が低いこと、またメンタルヘルスや生活の質改善に効果をもたらすことが認められています。ということは、運動しない方でも、日頃の生活活動を活発にすることで運動と同等の効果があると言えます。運動に関しても、新鮮な魚や野菜など、夕飯の買い物がてらにビニール袋を抱え、親子で楽しく満足そうでした。

おきなわワールドでは、光だんごづくり、染め物バッヂ等、子ども達は勿論、親も楽しく集中して、ものづくりに励んでいました。昼食は、沖縄料理をメインにしたバイキングで大変おいしく頂きました。糸満ファーマーズマーケットでは、新鮮な魚や野菜など、夕飯の買い物がてらにビニール袋を抱え、親子で楽しく満足そうでした。

猛暑が心配されましたが、熱中症でダウンすることもなく、日程通り楽しく終えることができました。関係者の皆様お疲れ様でした。

5階西病棟師長 仲本直樹



「ちゅうぶshow」では中部病院ならではの取り組みをこっそり紹介します。

宮 古 歳 時 記
県立病院・リレー連載

県立宮古病院 総務課 主査 松元博久

夏本番を迎えて、宮古島では夏を彩る行事が毎週のように開催されています。最長184kmで競うロードレース「ル・ド・宮古島2017」、あのゲスの極み乙女が完全復活「MIYAKO ISLAND ROCK FESTIVAL 2017」、ミス宮古を選出する「宮古島まつり2017」（2016年）のミス宮古は宮古病院の院長秘書です、などなど。そしてここ数年、宮古病院の夏のイベントとして、職員一丸で取り組んでいるのが、「オープンホスピタル」です。「オープンホスピタル」とは、医師・看護部・事務部・薬局・検査室・栄養室等々各セクションが、それぞれに催し物を準備して、日頃なかなか見学できない「医療の現場」を地域の住民の皆さんに楽しく体験してもらおう、というイベントです。院内探検ツアーや景品付きのクイズ・各セクションのお仕事紹介そして電気メスで肉を切る体験コーナーなどもあり、220名弱の参加者が賑わいました。特に子ども達がとても楽しんでいたのが印象的でした。

今年は、近くの保育園がバスを出して参加するなど、地域のイベントとしても認知されていていますので、これからも楽しんで開催して行ければ良いなと思います。



沖縄県立中部病院へのお問合せ

〒904-2293 沖縄県うるま市宮里281
TEL: 098-973-4111(代)

FAX:[代表] 098-973-2703
[地域連携室] 098-982-6568

沖縄県立中部病院

検索



ホームページ <http://www.hosp.pref.okinawa.jp/chubu/>