甲友会ナウ

甲友会の〝今〟をお届け　地域の皆さまへのお知らせ　広報誌

vol. 45
May. 2019

ご自由にお持ちください

写真　西宮協立リハビリテーション病院 ロボットを使ったリハビリテーション

特集

入院から退院まで リハビリテーション病院を知る

かんたん おいしい 健康レシピ

管理栄養士がおしえます！

さばの水煮缶で かんたん炊き込みご飯

[材料]

	1人分	4人分
米	75g（1/4合）	300g（2合）
さばの水煮缶	15g	60g
しょうが	5g	20g
にんじん	5g	20g
青ねぎ	5g	20g
減塩しょうゆ	3g（小さじ1/3）	12g（小さじ2）
みりん	1g（小さじ1/6）	4g（小さじ2/3）
無塩だし	2g（小さじ1/2）	8g（小さじ2）

[つくり方]

1. 米を水で洗い、ザルにあける。
2. 炊飯器に米を入れ、炊飯器のメモリよりも少なめの水を加える。
3. さばの水煮缶は水をきっておく。
4. 青ねぎ以外の食材と調味料を全て炊飯器に入れ炊飯する。
5. 炊き上がったご飯に青ねぎを加える。

レシピ監修　西宮協立脳神経外科病院 管理栄養士　若月 未来

甲友会グループ　株式会社メディス

介護・医療・リハビリが充実した やすらぎの場を提供します

外部サービス利用型特定施設
介護付有料老人ホーム
やすらぎ
〒663-8245 西宮市津門呉羽町9番10号

まずは、ご相談ください。
［受付 9:00～17:00］ 0120-4165-99（ヨイローゴ）
詳細な情報は➡ http://k-medis.co.jp/　やすらぎ　検索

～いつも笑顔で安心と満足をお届けします～
訪問介護センター
つながり
〒663-8245 西宮市津門呉羽町9番10号
◆サービス提供時間／8:00～20:00（月～日）
◆営業エリア／西宮市（北部を除く）
◆受付時間／9:00～18:00（土・日・祝除く）
何でもお気軽にお電話ください。 ☎ 0798-38-0967

社会医療法人 甲友会　～すべてはみんなの笑顔のために～

西宮協立脳神経外科病院
西宮市今津山中町 11-1　☎ 0798-33-2211

西宮協立訪問看護センター / 西宮協立ケアプランセンター
西宮市今津山中町 6-32
☎ 0798-33-6233 / 0798-33-6251

西宮協立デイケアセンター 第2ほほえみ
西宮市津門呉羽町 9-10　☎ 0798-33-3501

西宮協立リハビリテーション病院
西宮市鷲林寺南町 2-13　☎ 0798-75-3000

西宮協立デイケアセンター ほほえみ
西宮市津門呉羽町 10-13　☎ 0798-36-6780

西宮市瓦木在宅療養相談支援センター
西宮市今津山中町 6-32　☎ 0798-32-5322

法人理念
医療と福祉の連携により
質の高いサービスを提供し、
地域の人々の健康で
幸せな暮らしに貢献する。

甲友会ナウ
◎編集・発行責任者：法人本部長　藤本 昌司
〒663-8245 西宮市津門呉羽町 10-13 3F
TEL:0798-32-3251（法人本部／広報担当）

ご意見・ご感想につきましては下記メールアドレスまでご連絡いただくか、
西宮協立脳神経外科病院・西宮協立リハビリテーション病院設置の「声の箱」へご投函ください。

ご意見・ご感想はメールにて　koyukai-now@nk-hospital.or.jp

ホームページ随時更新中！スマートフォンからもご覧いただけます。
https://www.nk-hospital.or.jp/

2019. 5. 24発行

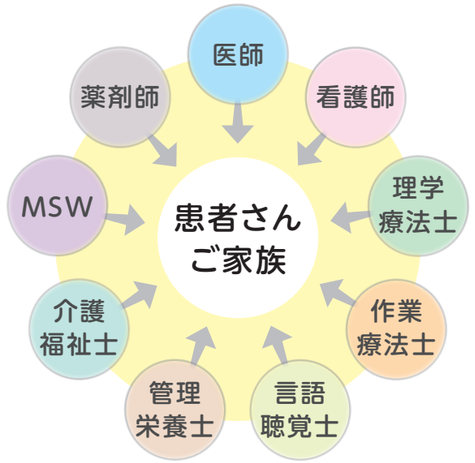
入院から退院まで リハビリテーション病院を知る

about rehabilitation hospital

急性期病院に入院した後、病気の治療は終了したものの、社会復帰やご自宅で生活するためにリハビリが必要となる患者さんがいらっしゃいます。そういった回復期の患者さんを主な対象とするのが、リハビリテーション病院です。入院できる疾患・期間等は厚生労働省により定められており、急性期病院の医師やMSW（医療ソーシャルワーカー）の紹介が必要となります。

今回は西宮協立リハビリテーション病院を例に、入院から退院までの一般的な流れをご紹介します。

1 着替え、食事、会話まで 24時間すべてがリハビリです



入院後、最初に行われるのは医師の診察。その後は患者さん1人あたり、約 10 名のプロフェッショナルがマンツーマンで治療にたずさわります。医師、看護師、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、管理栄養士、介護福祉士、薬剤師をはじめ、ご家族とやり取りを行う MSW など多職種が協力。ふたたび自分らしく、いきいきと暮らせるようサポートします。

2 さあ、リハビリスタートです

担当の療法士がマンツーマンで、患者さん一人ひとりに合わせたリハビリをご提供。
最新のロボットを使用したリハビリも行っています。

電気刺激を利用した上肢機能練習

発声練習

ロボットを利用した歩行練習

電気刺激を利用した下肢機能練習

3 退院の前に 自宅訪問と自宅練習

ご自宅での生活に戻る準備を進めるため、担当スタッフが自宅訪問。生活環境や必要な福祉用具・住宅改修の提案などを行います。これからの生活について、患者さん・ご家族と一緒に考えながら、担当のケアマネジャーたちと情報共有を図ります。

4 いよいよ 退院です！

ご自宅（社会参加へ）

退院後は、日々の「活動的な生活」そのものが最大のリハビリです。はじめは、ご自宅の生活に慣れるまでに戸惑いもあるかもしれません。そのため、退院前に必要に応じて地域のサービスが利用できるよう調整します。また、リハビリ病院からもできる限りの関わりをもち、入院中に向上した身体機能や動作能力が再度低下しないようサポートします。

回復期病院

例 西宮協立リハビリテーション病院

約 2 週間～ 5 ヶ月入院※

医師や MSW から回復期病院の紹介があります。

急性期病院

例 西宮協立脳神経外科病院

約 2 週間～ 2 ヶ月入院※

発症

脑血管疾患

脳血管障害や骨折など疾患が急激に進行し、一刻を争う状態

※入院期間に関しては、医師の判断、厚生労働省が定める入院期間にて変化します

ドクターに聞いてみよう。

西宮協立脳神経外科病院
放射線科
部長　大黒谷 日出男

CT検査について

CTという言葉を聞いたことがありますか？　CTはComputed Tomography（コンピュータ断層撮影）の略称です。今や医療現場でさまざまな診断に寄与しているCT検査について、放射線科 部長 大黒谷日出男先生に聞いてみました。

CTとは

X線という電磁波を用いた断層撮影です。少し詳しく説明しますと、レントゲン写真などで使われるX線を用いて、体を構成する組織のX吸収率の違いを画像化した体の輪切り像です。検査では患者さんの周囲をX線管球と検出器を回転させて撮影します。

CT実用機は1968年にハンスフィールドによって発明され、1972年に世界で初めて英国のEMI社より発売されて以来、約50年もの間に格段の進化を遂げています。

320列CTを導入しました

このほど当院では最新鋭の320列CT※1を導入しました。320という数字は検出器の列数を表しています。検出器の列数の多さは、管球1回転の撮影範囲がとても広いことを意味し、320列CTでは16㎝の範囲を管球1回転で撮影することができます。これは10年前に導入した64列CTの5倍の広さです。

検査スピードアップと低被ばく

320列CTでは1回転で心臓をカバーすることが可能となり、心臓1心拍の間に冠動脈※2の撮影ができます。従来よりも全身を短時間で撮影できるため、息留め時間が短くなり、患者さんの負担は少なくなります。頭部も16㎝カバーできますので、症例によっては従来の侵襲的な血管撮影もこれで代替できるようになりました。

撮影範囲の拡大だけでなくX線出力、検出効率の改善により被ばく低減につながっています。これに加え新たな被ばく低減機能を有し、人工知能を用いたCT画像再構成技術も備えています。最近では人工関節や脳動脈瘤（のうどうみゃくりゅう）クリップなどの金属を有しておられる患者さんは多くなり、これらが診断の支障になることはしばしばあります。こうした患者さんに対しても、従来と比較しきれいな画質で撮影することが可能です。

こうした体にとって負担の少ない医療機器も用いつつ、患者さん本位の医療提供を心がけています。

※1　Aquilion ONE™ /NATURE Edition（キヤノンメディカルシステムズ株式会社）
※2　心筋に酸素や栄養素を供給するため、心臓に張りめぐらされた血管

甲友会
スタッフ・インタビューズ
③

薬剤師のしごと

西宮協立脳神経外科病院
薬剤師　瀧中 優子
好きな時間の過ごし方：愛犬とドライブ

お薬と安心を届けたい

病院の薬剤師は、専門家として多くのお薬を取り扱います。お薬の説明はもちろん、品質や有効期限を確認したり、処方されたお薬が適した用法・用量となっているかを確認したり、他のお薬との飲み合わせを確認したり……と、お薬を安心して使っていただけるよう「確認すること」が欠かせません。入院される方の多くはお薬の追加や変更があり、食事や運動量など生活環境も変わります。入院前と同じようにお薬を使っても効果が強く出て副作用が起こることもあります。私たち薬剤師が確認することで、必要なお薬が確実かつ安全に届けられるよう、医療チームの一員として毎日お薬をチェックしています。

当院は約 700 種類のお薬を取り扱っています

頼りになる薬剤師を目指して

お薬は子どもから大人まで広く使われます。毎年たくさんの新しいお薬が作られ、病院内で使用しているお薬もめまぐるしく移り変わります。そんな変化について行けるよう、新しい情報に意識を向け続ける必要があります。

また、他の医療者と意見交換するためには、お薬の知識だけではなく、いろいろな疾患の治療法など幅広い知識が必要です。病棟では医師や看護師、栄養士など他の職種と話をする機会があり、その中で新しい知識を得ることが多くあります。常に勉強する姿勢を大切にして医療者として成長できるように、そして、お薬についてどんどん相談してもらえる薬剤師になれるように頑張っています。

甲友会からのおしらせ

KOYUKAI INFORMATION

西宮協立脳神経外科病院

市民健康講座開催のお知らせ

日　時：6月18日(火)13：30～15：00
講座名：『介護予防のための運動と栄養』
講　師：摂食嚥下障害認定看護師
　　永野 彩乃

場　所：段上公民館
　　(西宮市段上町2丁目10-3)
※申込みは不要(お問合せは段上公民館へ)

日　時：7月11日(木)14：30～16：00
講座名：『知っておきたい癌(がん)のお話』
講　師：副院長　新井 永達
場　所：山口公民館
　　(西宮市山口町下山口4丁目1-8
　　〈山口センター内4階〉)

※申込みは不要(お問合せは山口公民館へ)

無料巡回バス運行中です

2019 年 4 月より西宮協立脳神経外科病院の無料巡回バスが運行中です。巡回ルートは【鳴尾ルート】と【甲子園口ルート】があります。乗降場所や発車時刻、その他の詳細はチラシまたはホームページをご覧ください。

https://www.nk-hospital.or.jp/noge/freebus.html

西宮協立リハビリテーション病院

第 38 回 市民健康介護講座を開催します

日　時：6月20日(木)13：45～15：15
講座名：『認知症　正しい理解と予防
　　～ NO TRAINING NO LIFE ～』
講　師：作業療法士　不破 通代
場　所：西宮協立リハビリテーション病院
　　7階会議室
定　員：40名
申込み：病院受付またはお電話にて(0798-75-3000)

オフィス創りの総合商社
文具・事務用品・印刷・OA機器・オフィス家具
どんなことでも NIKKO へ!
コクヨ製品取扱高全国 No.1
NIKKO
株式会社日興商会
●本　　社　〒660-0892 尼崎市東難波町５丁目10番30号　Tel. 06･6487･1401　Fax. 06･6487･1414
●本社印刷工場　〒660-0805 尼崎市西長洲町２丁目２番18号　Tel. 06･6482･3301　Fax. 06･6482･4430
●支　　店　大阪･京都･神戸･東京･名古屋･広島 他　ホームページ https://nikko.bunguclub.co.jp

新任医師のご紹介 2019 年春

西宮協立脳神経外科病院

整形外科
なかむら　かいと
中村 海斗

金沢医科大学 卒
趣味：映画
座右の銘
今日という日は
残りの人生の最初の一日

内科
ほりかわ　ともき
堀川 知紀

兵庫医科大学 卒
趣味：映画鑑賞
座右の銘
一意 攻苦

外科
くろだ　けんじ
黒田 顕慈

徳島大学 卒
趣味：テニス、ゴルフ
座右の銘
粉骨砕身

放射線科
かつうら　たかゆき
勝浦 尭之

兵庫医科大学 卒
趣味：ドライブ、ゴルフ
座右の銘
初心忘れるべからず

西宮協立リハビリテーション病院

リハビリテーション科
かく　さとし
賀来 智志

兵庫医科大学 卒
趣味：ドライブ
座右の銘
一期 一会

リハビリテーション科
はせがわ　のりこ
長谷川 恭子

兵庫医科大学 卒
趣味：スイーツ店巡り
座右の銘
人事を尽くして天命を待つ

看護師

暮らしの相談室

食中毒にご用心

西宮協立訪問看護センター
看護師　稲葉 典子

暑くてじめじめした季節は「細菌性食中毒」が増える時期です。子どもや高齢者などの抵抗力が弱い方、過労や睡眠不足などで体力が弱っている方などは特に注意が必要です。今回は、食中毒を未然に防ぐ方法と嘔吐(おうと)物等の処理方法を紹介します。食中毒を発症するかどうかは、健康状態にも左右されますので、規則正しい生活を心がけましょう。

Q 食中毒を未然に防ぐには？

A 細菌を「つけない」「移さない」「増やさない」「やっつける」。

Point

- 調理器具は食材が変わるごとに洗浄し、熱湯をかける。
- 食品は 75℃以上で 1 分以上、中心までよく加熱し、特に肉類・魚介類・卵は十分に加熱する。
- 細菌の活動範囲は 10 ～ 60℃と幅広く、低温でも死滅はせず、逆に増殖する種類もあるので、常温での保存・長期間の冷蔵庫保存は避ける。

Q 嘔吐(おうと)物などの処理方法は？

A 使い捨てのエプロン・マスク・手袋を着用し、ペーパータオルなどで静かに拭き取ったのち、ビニール袋に密封して破棄。拭き取り後、次亜塩素酸ナトリウム（除菌・漂白剤等）で消毒。

Point

- 拭き取る際に飛び散らないよう注意。
- 衣服に付いた場合は下洗いをし、85℃で 1 分間以上の熱水洗濯。
- 熱水洗濯が難しい時は次亜塩素酸ナトリウムの消毒も有効(漂白に注意)。

自宅でできる！ かんたん エクササイズ

デュアルタスク・エクササイズ

デュアルタスクとは、2 つのことを同時に行う「ながら動作」を意味します。意識的な「ながら動作」は脳の前頭葉という部位の血流量を上げることにつながると言われています。前頭葉は脳の司令塔にも例えられ、こうしたトレーニングによって状況判断力や集中力が向上。認知症予防や転倒予防に効果的です。始めはゆっくりトライしましょう！

西宮協立デイケアセンターほほえみ
作業療法士　松尾 実成人

❶ 右手はグリーン矢印のように上下2拍子で動かし、左手はオレンジ矢印のように3拍子で三角形を描くように動かします。

❷ 右手と左手を一定のリズムで同時に動かし、6回数えたところでスタート位置に両手がもどれば成功です。

クリアできたら、手の動きを左右逆にして行ってみましょう！　スピードを速くしたり、「右手は三角形･左手は四角形」の動きにすることで、さらに難易度をアップさせることもできます。