

# せいれい通信

2018 August ⑧ No.186

## 第1回地域住民公開講座 「介護家族が知っておきたい夏の 介護のポイント」を開催しました。

今年の夏は猛暑が続き、熱中症や夏バテに悩まされる方が多いと思います。そこで在宅看護師、リハビリ、栄養管理士の視点から情報発信をさせていただきたく、初の試みとなる地域の方々を対象とした「地域住民公開講座」を行いました。

- ①訪問看護ステーション千本より「在宅での熱中症予防」  
大切なのは大きく2つ!「環境調整」「水分補給」です。水・お茶・スポーツ飲料をバランスよく摂取しましょう。ノンカフェインの麦茶もおすすめです。
- ②リハビリテーション課より「ロコモ体操で健康づくり」  
イスを利用した身近に出来るロコモ体操(「継ぎ足立ち60秒」・「片足立ち60秒」・「スクワット10回」)を実践しましょう。1日3回 大切なのは毎日続けること!
- ③栄養課より「夏バテを防ぐ食事」  
夏バテ対策メニューを参加された方に試食していただきながら、管理栄養士より、効果的な栄養バランスについて、説明させていただきました。

暑い中、お集まりいただきありがとうございました。地域に根ざした病院づくりのために今後も地域住民公開講座を定期的に行いたいと考えております。



(文:経営企画室 渡邊 健)

## お知らせ

### 沼津市・裾野市・長泉町・清水町にお住まいの方へ

6月11日(月)より

【特定健康診査・各種がん検診】が始まりました。  
完全予約制にて実施いたします。  
ご予約の際はお手元に「受診券」をご用意のうえ、下記までお電話ください。

《お問い合わせ》

聖隷沼津健康診断センター / TEL:055-962-9882

《予約受付時間》

月～金曜日 8:30～17:00 / 土曜日 8:30～12:15

## 地域包括ケア病棟をご利用ください

### 《ときどき入院、ほぼ在宅》

在宅介護されている方の介護休息目的や冠婚葬祭で自宅を空けなくてはならないとき等にご相談ください。

《お問い合わせ》

医療相談室 TEL:055-952-1000(代)

## 診療受付時間

●午前…7:30～11:30 / ●午後…13:00～16:00  
※土曜日の診療や診療受付時間は各科で異なります。

## 診療開始時間

●午前…9:00～ / ●午後…14:00～  
※診療開始時間は各科で異なります。

## 面会時間

●平日・土曜日…13:00～20:00  
●日曜日・祝日…10:00～20:00

## ☎予約受付時間

●月曜日～金曜日…15:00～16:00(祝祭日は除く)  
●電話番号 ☎055-952-1000(代表)



TEL.055-952-1000  
FAX.055-952-1001  
〒410-8555 沼津市本字松下七反田902-6  
<http://www.seirei.or.jp/numazu-hp/>



# か し じょうみやくりゅう 下肢静脈瘤という病気をご存知ですか？

下肢静脈瘤は、その名前の通り、足(特にふくらはぎ)の静脈がぼこぼこことぶ状(数珠状)に目立ってくる病気(図1)です。見た目に分かりやすく、また軽症のものも含めれば成人の40%以上が罹患している病気ともいわれるためか、古代エジプト(紀元前1500年)頃から静脈瘤が認知されていた記録が残っています(図2)。

この病気は、静脈の中にある逆流防止弁(静脈弁)が壊れることによって起こります。足の血液が心臓に還りにくくなり、足に血液が滞りがち(うっ血)になりますので、結果として静脈に血液が充満して怒張して前述のような見た目の変化が現れるわけです。

静脈弁が壊れる原因として、立ち仕事などの生活環

文：外科 眞野 勇記

境、年齢的な変化、遺伝的な素因、妊娠・出産などの関連性が示されています。特殊な要因によるものというより、ヒトがヒトらしく生活する以上、避けられない病気と言えるかもしれません。

症状としては、上記のような見た目の変化の他、うっ血の程度が強い(=太い血管で逆流が起こっている)場合は、血管周囲の軟部組織や皮膚にも負担がかかってくるようになるため、足がだるい、重い、むくみ、こむらがり(足がつる)、皮膚の変色・硬化などの症状が現れます。また、進行しても歩行障害や激しい痛み、しびれ(神経障害)、足の壊死などに至ることはなく、基本的に足以外の他の部位や臓器に影響をあたえることもありません(=命にかかわるような病気ではありません)。

このような病態の性質から、すべての静脈瘤に対して積極的に治療する必要はありませんが、残念ながら自然に治る病気ではなく、有効な内科的治療(薬物療法など)もありませんので、症状の軽減や病気の根治を目指す場合には手術等の外科的治療が必要です。

症状は気になるけど、手術はあまり…という方には、弾性ストッキングを用いた圧迫療法もあります。足(とくにふくらはぎ)を適切に圧迫することによって、うっ血状態が改善し、静脈還流が助長されますので、着用中の下肢の症状の改善が期待できます。



図1 足の血管の怒張



図2 下肢静脈瘤の像(ギリシャ アスクレピオス神殿より出土)

# 「地域包括ケア病棟のリハビリテーション」

## 地域包括ケア病棟でのリハビリの役割

病気や怪我で入院した患者さんは、治療が済むと退院になりますが、体力の低下や障害、後遺症などによって直ぐに生活に戻ることができない方にはリハビリが重要になります。リハビリは急性期病棟から治療と並行して行いますが、退院に当たってより高い能力を獲得し、生活環境を整備する目的として地域包括ケア病棟に移り、期間限定でリハビリをして安心して退院できるよう準備します。

地域包括ケア病棟の患者さんは急性期病棟から移る方ばかりでなく、自宅や施設で生活していて体調を崩した方や他病院から転院される方もおられ、皆さんがご希望の退院先に行けるようリハビリのお手伝いをします。



## そもそもリハビリってどんなことをやっているの？



患者さんが入棟すると、まず患者さんやご家族のご希望を伺った上で具体的なリハビリ達成目標とおおよその期間を

掲げ、それに向けたリハビリを行います。

内容は、関節の動きを良くしたり筋力をつけるなどの運動機能訓練や、立ったり歩いたりなどの基本動作訓練はもとより、各々の生活条件に即した排泄や更衣、入浴などの日常生活動作訓練を重点的に行います。そのために必要な福祉機器を選定し、ご家族にも介助のやり方の練習をお手伝いします。必要に応じて退院前にご本人と共に自宅訪問し、実践動作の確認や手すりなど環境整備のお手伝いをします。

## 終わりに

今後とも患者さんやご家族が安心して退院できるよう、リハビリ時間の拡大や技術・設備の補充、自主トレーニングのサポート強化などに努めていきます。また、患者さんの入院生活がより充実するよう病院の様々な職種が連携して取り組んでいきます。そして、退院後の生活を支えるご家族やケアマネージャーなど地域関係者の方にご協力いただけるよう、積極的に情報交換をさせていただきたく存じます。



(文:リハビリテーション課 出雲 靖史)