

鹿教湯三才山リハビリテーションセンター

ほっとすまいる ニュース

HOT SMILE NEWS

2023

夏

第142号



目次

認知症ケア委員会の取り組みや活動について	2-3
指定療養介護事業所におけるノーリフティングケアについて	4
おすすめレシピ「ぶっかけねばねばそうめん」	5

新任医師紹介	6
トピックス・レポート	7

病院理念

鹿教湯病院：私たちは、保健、医療、リハビリテーションおよび福祉活動を通じて、高齢者・障害者が自分らしく生き生きと輝いてくらせるように、地域のみなさまとともに支援いたします。

三才山病院：私たちは、患者さんを中心とした「納得の医療」を行います。



在宅でも応用できる
認知症の症状への理解と対応

本連載では、院内の認知症ケア委員会の実際の活動内容をもとに、認知症における症状とそれに対する具体的な対応について紹介をしています。認知症の症状は個人差も大きく、病院とご自宅では対応できることに多少異なる点はあります。応用できることも多くあります。

連載第4回のテーマは、「生活リズム障害」です

●生活リズムと生活リズム障害

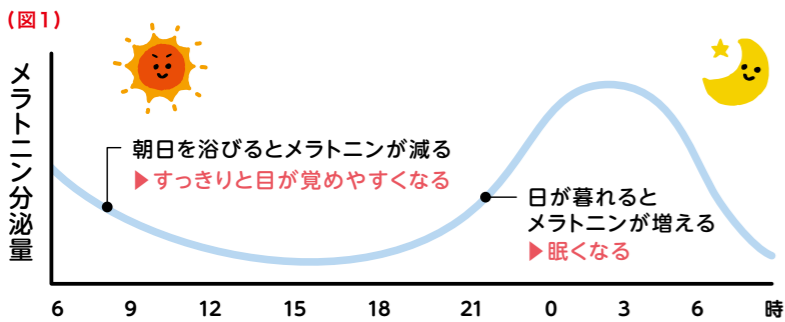
生活リズムは、**体内時計(注1)**に基づいて、睡眠・活動・休息・食事・排泄など、生活のそれぞれの要素が影響し、一定の周期で繰り返されます。

また生活リズムは生活環境の変化や体調不良など、様々な要因によって変化します。その中でも**自身で調整がきかなくなった状態を生**活リズム障害といえます。

光の環境を整える

ベッドの位置を窓際に移し、外の様子がわかる環境にしました。また日中は屋外や窓の近くで日光を浴びながらリハビリを行ったり、日常生活を過ごせるように配慮しました。

光は体内時計を整え、朝しっかりと目覚めるためにも重要です。特に午前中に十分に日光を浴びる(図1)ことをお勧めします。



※メラトニン(睡眠ホルモン)

脳の松果体(しょうかたい)と呼ばれる部分から分泌されるホルモンで、自然な眠りを誘う作用があります。メラトニンの分泌は主に光によって調整されます。朝、光を浴びるとメラトニンの分泌が止まり、約14～16時間後に再びメラトニンが分泌され、眠気を感じるようになります。

(注1)人間には、身体のリズムを整えるための「体内時計」が備わっています。ほぼ全ての臓器に体内時計があり、脳の体内時計からの指示で様々なリズムを刻んでいます。その中で、およそ24時間周期のものをサーカディアンリズム(概日リズム)といい、生活リズムの構築に大きく関与しています。



●認知症の方はなぜ生活リズム障害をおこしやすいのか?

まず高齢者は加齢により体内時計が前にずれて早寝早起きになる傾向があります。また全体的に浅い眠りとなります。

加えて認知症の方は、前述したサーカディアンリズムを司る脳の部位(視交叉上核)に萎縮などの変化が生じ、リズムを整える機能そのものが障害されます。また記憶障害や見当識障害(注2)などにより、自ら生活を意識し時間に応じた日課を行

日中の活動を支援する

リハビリや余暇活動を通して、日中の活動を維持できるようにしました。また活動と休息の時間を、なるべく毎日同じになるようにスケジュール調整を行いました。

過度な疲労感は睡眠を促す上でも必要です。在宅ではデイサービスなどを利用し、無理なく活動機会を得ることも良いでしょう。また決まった時間に「起きる」「就寝する」「食事をする」など、スケジュールを固定することで混乱を防ぎ、自らの行動しやすくなります。

睡眠を促すためのケア(環境)

病院は自宅とは異なる環境です。就寝時に常夜灯をつけておくことや、他患者へのケア時の音などにも配慮しました。また、使い慣れた枕と掛け物を持参していただき、なるべく自宅に近い環境を目指しました。

睡眠に適した環境はその人によって異なります。暗すぎたり静かすぎたりする環境が、逆に不安と感じてしまう方もいます。従って、その人にとってリラックスできる環境を整えることが大切です。その他、

う能力も衰えます。これらが複雑に絡み合い、生活リズムの乱れを来しやすくなるのです。

●当院の実例から生活リズム障害の方に実施した対応を紹介します。

【今回の患者さん】

腰の圧迫骨折により入院されている80歳の女性(Aさんとします)。元々アルツハイマー型認知症の治療中で記憶障害が目立ちました。入院当初から、夜間の不眠と日中の眠気といった生活リズムの障害があり、昼間のリハビリも十分な介入が行えず、自分で動くことも徐々にできなくなりました。また精神的にも意欲の低下が伺えました。

【実際に対応したこと】

認知機能を補う支援

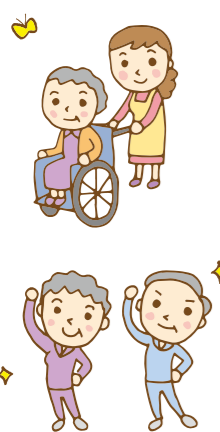
環境以外の睡眠を促すためのケアのポイントを表1に示します。

内服薬の調整

Aさんの睡眠の様子を医師とも共有し、睡眠薬の調整を行いました。生活リズム障害に対しては、基本的には薬以外のケアが優先されますが、それだけでは改善が難しいケースも多々あります。薬の副作用が睡眠に影響を及ぼしている場合もあるため、かかりつけの医師にも相談してみましよう

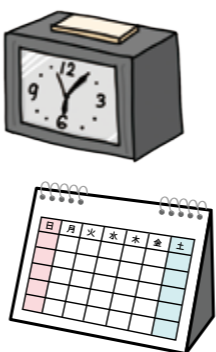
【その後の様子】

しばらくは入院当初と同じような生活リズムが続きましたが、徐々に夜もまとまった睡眠が得られるようになり、日中の眠気なども少なく活動的に過ごせるようになっていきました。また生活リズムが整うことで生活の意欲も増し、精神的にも安定している様子が伺えました。



Aさんは見当識障害によって、夜中に「もう朝だから起きなくちゃね。」と仰ったり、今の日付けや時間などの認識が曖昧な様子がありました。そこで、まずは時計やカレンダーを目につきやすい所に設置し、Aさんと関わる時は意識的に時間などを伝えるようにしました。

生活リズムを整えるためには、「今の認識」を高めることが基本です。私達も普段から当たり前のように時間を確認しながら生活しています。しかし認知症の方は日時など、今の認識が低下するため、それに応じた生活行動がとれなくなってしまう。実際に今の認識ができる「寝る時間だ」「ご飯の時間だ」と自分自身で生活を意識し行動に移される方も多いです。



睡眠を促すためのケアのポイント

水分・嗜好品の摂取	特に夕方以降に、水分や睡眠に影響を及ぼすカフェイン等を摂りすぎているか確認することが大切です。水分を多く摂ることで頻尿となり、何回も目を覚ましてしまうこととなります。
身体の不快症状	痛みや痒み、便秘などの不快から不眠に繋がることも多くあります。認知症の方はそれらを適切に表現できないこともあるため、不快はないか?という視点で観察し対処することが必要です。
就寝前に体を温める	体を温めることでリラックス効果を得られ、入眠しやすくなります。足浴や湯たんぽで足を温める、靴下を履くといった対応も良いでしょう。
夜間の排泄に関して	高齢になると夜間のトイレ回数が増えます。また失禁が心配で眠れなくなる方もいます。布団に入る前は必ずトイレに行くことや、すぐにトイレに行かれる環境(寝る場所をトイレの近くにする等)を調整することで、不安の軽減に努めていくことも大切です。

●おわりに

安定した生活リズムは、心身ともに健康的な生活を送るための基本となります。特に昼間の過ごし方がリズムを構築するうえで大切です。介護保険サービスなども十分に活用しながら、規則正しい生活が送れるように支援していきましょう。

認知症看護認定看護師
齋藤 達弥

はじめに

これまで2回にわたり、三才山病院の指定療養介護事業所におけるノーリフティングケアについて紹介してきました。今回は、排泄の工夫についてご紹介します。排泄の支援では「気持ち良く排泄できること」「安全や安楽」の2つの視点を大切にしています。

● 排泄の支援について

当事業所では、ご本人の希望や排泄の機能などを総合的に検討し、可能な限りトイレでの排泄を支援しています。しかし、座位や立位をとることが難しい神経難病の方が、トイレで排泄するには負担が大きく、「安全や安楽」といった排泄が難しい状況にあります。また、トイレでの排泄が困難であってもおむつを使用することが無いように、ベッド上で使用できるゴム便器を利用しています。しかし、ゴム便器を使用するには、対象者を持ち上げてゴム便器を差し込むため大きな負担となってしまいます。

そこで、排泄の支援においてもノーリフティングケアの考え方を取り入れています。

● トイレチェアの利用について

トイレでの負担を軽減するために、トイレチェアの導入を検討しました。安楽に使用するため、リクライニング機能のあるもので、更に座位を保持する際に負担のないものを探しました。

トイレチェア

リクライニングを起こした状態



倒した状態



が、市販品からは見つかることができませんでした。そこで、車いす業者への相談により、特注のトイレチェアを導入しました。トイレチェアには車いす用のヘッドサポートやソフ

ト便座などを取り付け、乗車中における対象者の負担を軽減させました。また、トイレチェアに移る際は、トイレチェアのリクライニングを倒しておくことで、より安全で安楽にトイレでの排泄が行えるようになりました。

● ベッド上での排泄の工夫について

ベッド上で



ゴム便器



下肢の吊り上げ例

使用できる一般的な差し込み便器では、使用中に痛みが生じるため、先にもご紹介したとおり、当事業所ではゴム便器を利用しています。ゴム便器を臀部の下に差し込む際も、介護用リフトを使用できます。吊り

具はご本人と相談し、下肢用のスリングや付属のベルトなど、その方に適したものを選定します。介助する側、介助される側、双方の負担を軽減させることができます。

おわりに

3回にわたり、様々なノーリフティングケアについてご紹介させていただきました。ノーリフティングケアを行うためには専用の福祉用具なども必要となりますが、1つ1つのケアの行い方や考え方について、ご本人やご家族とともに、多職種による安全でより安楽に行える方法がないかを検討することが重要です。当事業所では、ノーリフティングケアの考え方を取り入れてから日が浅く、まだまだ改善の余地もありますが、少しでも介助する側、介助される側どちらの負担も軽減されるよう、また、安心なケアが提供できるよう、これからも取り組んでいきます。

三才山病院 作業療法科 中川 真人

栄養科おすすめ★季節のレシピ

今年の夏はそうめんに一工夫してみませんか

そうめんの起源は奈良時代に唐から伝来した「素餅(さくべい)」と呼ばれるお菓子にあるとされており、当時は貴族しか食べることができないほど高級なものでした。現在は、気軽に食べられる夏の定番として多くの人に親しまれています。暑くなると食べたいくなるそうめん：暑くて調理をしたくない、面倒くさいという理由で「そうめん&麺つゆだけ」の食事になってはいませんか？

干しそうめん2束100gは、炊き上がったご飯220g(市販のおにぎり約2個分)のエネルギーに相当します。そうめんと麺つゆのみの食事では主に炭水化物と塩分は摂取できませんが、栄養バランスは偏ってしまいます。そのため野菜や肉・魚・卵(たんぱく質・脂質)を組み合わせると良いでしょう。

今回紹介する「ぶっかけねばねばそうめん」は旬の野菜であるオクラをたっぷり摂取することができます。また、長芋や納豆は、加熱の必要がないためエコで暑さ対策にぴったりです。茹でるのはそうめんとオクラだけなので、とても簡単です。『食欲がないのでさっぱりと食べたい』という場合は、市販のサラダチキンを裂いて大葉をまぶし、たたき胡瓜を添え梅ソースで仕上げるのもおすすめです。このように食欲がない時こそ、そうめんや夏野菜を添えたり、肉・魚・卵などのたんぱく質を摂取するよう心がけましょう。また、塩分が多い麺つゆは、残す習慣をつけるとより良いでしょう。



鹿教湯病院 栄養科 下村 典子

ぶっかけねばねばそうめん

▼ 材料 (2人分)

- ・そうめん 乾200g (4束) ・オクラ 6本(60g)
- ・長芋 100g ・ひきわり納豆 1パック(40g) ・わけぎ 10g
- ・だし 1と1/2カップ ・みりん、醤油 各大さじ2 A

▼ 作り方

- ①鍋にAを合わせて火にかけ、沸騰したら火を消す。あら熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。
- ②オクラは茹でたら冷水にとる。水気をきって小口切りにし、粘りがでるまでよく混ぜる。長芋は皮をむいてポリ袋に入れてすりこ木などで細かくたたきつぶす。納豆は粘りがでるまで混ぜる。わけぎは小口切りにして水にさらし、水気を絞る。
- ③そうめんを茹でて冷水で洗い、水気をきる。
- ④器に③を広げたら②の具をのせ、①をかける

▼ 栄養成分 (1人分)

エネルギー 470kcal たんぱく質 15.3g 脂質 3.4g
炭水化物 89.8g 食塩相当量 1.9g
(食塩相当量は汁50%摂取として算出)



※画像はイメージです

豆知識：そうめんとひやむぎの違い

油を塗りながら手で細く延ばす麺が「そうめん」
刃物で細く切る麺が「ひやむぎ」「うどん」
干しそうめん：長径1.3mm未満
干しひやむぎ：長径1.3mm以上1.7mm未満
干しうどん：長径1.7mm以上

新任医師紹介



鹿教湯病院
心臓血管外科
井手 春樹先生

2023年5月1日より、鹿教湯病院心臓血管外科に勤務をさせて頂いております。

1999年に大阪大学医学部を卒業、その後、某「白い巨塔」の舞台とされる医局(真実は別の医局が舞台なのですが…)に入局、小児心臓血管外科、特に成人先天性心疾患、心不全、心臓移植を専門として参りました。6年程前、自分自身が病気のため手術を受ける必要があり、術後のリハビリテーションの重要性を実感する貴重な機会を得ました。以後、回復期リハビリテーション病院での勤務をさせて頂いております。

今回、海外勤務時の同僚が近くにいる御縁もあり、子供の時より度々訪れていた信州に勤務させて頂くこととなりました。心不全、心臓血管術後のリハビリテーションを中心に診療をさせて頂く予定です。どうぞ宜しくお願い申し上げます。



鹿教湯病院
脳神経内科
白田 真帆先生

2023(令和5)年4月より鹿教湯病院脳神経内科に勤務しております。

2015年に信州大学医学部を卒業しました。研修医として篠ノ井総合病院にいた際、鹿教湯病院で2週間お世話になりました。実際の訪問診療や訪問看護・リハの現場に初めて同行させて頂いたのがとても新鮮で、今でも懐かしく思い出されます。

これまでは信州大学医学部附属病院や長野赤十字病院などの急性期病院で勤務してきました。鹿教湯病院のように、リハビリテーション目的の患者さんや、長期に慢性的な障害を有する患者さんと密に向き合うことは、あまりありませんでした。患者さんから色々なことを教えていただきながら日々精進して参りたいと思っております。どうぞ宜しくお願い申し上げます。



鹿教湯病院
リハビリテーション科
波戸本 理絵先生

2023年5月より鹿教湯病院リハビリテーション科で勤務させて頂いております。

リハビリテーション科医として携わる中、患者さんには、もちろんリハビリに励んで頂くのが何よりですが、ちゃんと食事を摂っておられるか等といったことも大事だと感じます。患者さんから学ばせて頂くことも多いです。医者として関わらせて頂くだけでなく、ひとりの人間として患者さんが日々、どのように過ごしておられるかに目を向けることの大切さを忘れないよう努めて参ります。いろんな職種のスタッフと協力しながら、患者さんや家族さんのお力になれたらと考えておりますので、どうぞ宜しくお願い申し上げます。



鹿教湯病院
リハビリテーション科
丸田 大貴先生

2023(令和5)年4月より鹿教湯病院リハビリテーション科に勤務しております。

2021年に富山大学卒業後、昨年度まで松本市立病院で初期臨床研修医として勤務しておりました。初期研修中に信州大学のリハビリテーション科で勤務する機会があり、そこでリハビリテーションの必要性を改めて実感いたしました。そして、この分野の発展に貢献したいという想いが強くなりリハビリテーション科として勤務しております。

鹿教湯病院では日々学ばせて頂きながらも患者さんの思いが一つでも叶えられるよう尽力してまいります。どうぞよろしくお願い申し上げます。



鹿教湯病院
人間ドック・健診専従
池内 陽子先生

2023年5月より鹿教湯病院人間ドック・健診専従として勤務することとなりました。10年前に同部署で勤務しておりましたが、緩和医療を主とした在宅診療医として働くことを希望して鹿教湯病院を離れました。しかし、年齢と体力など考え健診業務をする方向で、長野市の小島病院健診課に勤務し、今回縁あって鹿教湯病院で再び勤務になりました。医者になり35年が経過して、良いことか悪いことかわかりませんが、複数の医療分野を経験してきました。その経験を活かしつつ、健診や人間ドックに来られた方々が健康に生活していかれるように、より分かりやすく、その方に合ったその後の生活に活かせる方法をお話しし、人間ドックに来られた方には、ぜひ鹿教湯病院人間ドックリピーターになつて頂けるような結果を出していけたらと考えています。よろしくお願い致します。

2023年度 新入職員48名 が入職しました



3月末より新採用職員研修会が行われ、その中で共同作業として全員で協力しプランターに花を植え、色とりどりの花壇が完成しました。正面玄関や南病棟玄関に設置し、患者さんや利用者さんに癒しを与えてくれました。植えた花と同様、生き生きと輝いている新入職員も3か月が過ぎ少しずつ仕事に慣れてきました。まだまだ未熟ですがよろしくお願いします。



研修会の様子

4年振りに病院祭を開催しました

新型コロナウイルス感染症の流行により、様々なイベントを中止していましたが、今年度は5月13日(土)に三才山病院祭、6月10日(土)に鹿教湯病院祭を、両病院ともに4年ぶりに開催しました。

三才山病院祭では、恒例行事となる駅伝大会に多数の厚生連事業所や近隣団体の参加をいただきました。また、松本蟻ヶ崎高校書道部の書道パフォーマンスでは、10月で閉院となる三才山病院34年間の歴史を言葉にした演技が披露され、会場は大いに盛り上がりました。

統合により最後となる病院祭でしたが、とても記憶に残る病院祭となりました。

鹿教湯病院では病院の歴史を振り返る写真や、現在建築中である新棟竣工後のイメージ図をパネ



鼓城による太鼓の演奏
鹿教湯病院



西内小学校金管バンドによる演奏
鹿教湯病院

ルにした展示コーナーを設置しました。また、ステージイベントとして、丸子太鼓「鼓城」による太鼓の演奏と西内小学校の金管バンドの皆さんによる演奏が行われました。

力ある演奏や小学生による元気一杯の演奏により、入院患者さんにも元気を与えてもらいました。

西内小学校は児童数の減少により、来年度から丸子中央小学校へ統合となり、鹿教湯病院祭での演奏も最後となりました。参加された方々の手拍子により会場全体が一体となり、記憶に残る演奏を聴くことができました。

両病院ともに規模を縮小し、限定した地域の方々や入院患者さんを対象とした病院祭となりましたが、統合前の良い思い出となりました。

お知らせ

人間ドックのご案内

予約申込はこちら

TEL 0268-44-2155 (直通)

受付時間/月～金曜日 9:00～17:00

予約状況はこちらから

鹿教湯病院ドック 🔍 検索

お知らせ

入院のご相談・ご希望など

お問い合わせは【地域医療連携課】

TEL 0268-44-2111 (代表)

FAX 0268-41-7080 (直通)

受付時間/月～金曜日 8:30～17:00

外来担当医表

2023年7月

◎印が診療日です。※担当医は都合により変更になる場合があります。

鹿教湯病院		☎0268-44-2111 (代)					
		受付時間	月	火	水	木	金
内科	内科	午前 8:30～11:00	田中		信大		
	脳神経内科		鈴木	伊沢・宮坂	片井	片井・信大2名	吉田・木下(朋)
	呼吸器内科		小林(俊)		信大	平井	小林(俊)
循環器内科	午前 8:30～11:00	信大	若海				
心臓血管外科	午前 8:30～11:00					井手	
脳神経外科	午前 8:30～11:00		<small>かわらぶき</small> 瓦葺	佐藤			
整形外科	午前 8:30～11:00	樽田	木下(久)	信大	木下(久)	木下(久)	
リハビリテーション科	午前 8:30～11:00			森泉・丸田			
歯科	午前 8:30～11:30	小林(健)	小林(健)	小林(健)	小林(健)	小林(健)	
	午後 1:00～ 4:30	甘利・二木	甘利・二木	甘利・二木	甘利・二木	甘利・二木	
リウマチ・膠原病内科	午前 8:30～11:00					◎	
外科(消化器)	午前 8:30～11:00		◎				
皮膚科	午前 8:30～11:00		◎				
泌尿器科	午後 1:30～ 3:30				◎		
眼科	午後 1:00～ 3:00			◎ (第2・第4のみ)		◎	
耳鼻咽喉科	午後 1:00～ 3:00		◎				
専門外来	午前 8:30～11:00		ロコモ・骨粗鬆症 (午前予約制)	義肢・装具 (午前予約制)			

三才山病院		☎0268-44-2321 (代)					
		受付時間	月	火	水	木	金
内科	午前 8:30～11:00	鈴木(和)	鈴木(和)	小林(俊)	鈴木(和)	宮城	宮城
	午後 1:00～ 4:00						
脳神経内科	午前 8:30～11:00	宮城					
リハビリテーション科	午前 8:30～11:00					泉(隔週)	

豊殿診療所		☎0268-29-1220 (代)					
		受付時間	月	火	水	木	金
内科・消化器内科	午前 8:30～11:30	戸兵	戸兵	戸兵	渡邊 鳥飼(第3のみ)	戸兵	戸兵 大久保
循環器内科・脳神経内科	午後 1:00～ 4:30						

休診日	2023年	7月	8月	9月
	鹿教湯病院・三才山病院	土曜・日曜・17日(月)	土曜・日曜・11日(金)	土曜・日曜・18日(月)
	豊殿診療所	土曜・日曜・17日(月)	土曜・日曜・11日(金)・14日(月)・15日(火)	土曜・日曜・18日(月)

本誌をご愛読いただき、ありがとうございます。
本誌に対するご意見・ご感想などございましたら、お気軽に右記までご連絡をお願いします。

- 鹿教湯病院 〒386-0396長野県上田市鹿教湯温泉1308 ☎0268-44-2111 FAX.0268-44-2117
- 三才山病院 〒386-0393長野県上田市鹿教湯温泉1777 ☎0268-44-2321 FAX.0268-45-3709
- 豊殿診療所 〒386-0004長野県上田市殿城250-4 ☎0268-29-1220 FAX.0268-29-1229
- 老健いずみの 〒386-8688長野県上田市小泉72-1 ☎0268-26-6600 FAX.0268-26-6615

発行責任者 ■ 統括院長 大澤 道彦

<https://km-rehacenter.jp/>