



医療法人幸生会

琵琶湖中央リハビリテーション病院

Biwako Central Rehabilitation Hospital

日本医療機能評価機構認定病院

日本リハビリテーション医学会認定研修施設

病院だより

第136号
2022/5/15

～地域とともにつなぎあい 患者とともに歩む医療～

就任のご挨拶

● 診療部 整形外科専門医 松岡 真弓 ●

初めまして。

この度琵琶湖中央リハビリテーション病院に勤務することになりました

松岡真弓と申します。

老若男女問わずほぼ全身の骨を診て、手術という外科分野はもちろん、関節リウマチや骨粗鬆症、さらにはリハビリテーション医療のかなりの部分に整形外科治療が関係がある、すなわち多くの専門領域がある整形外科に魅力を感じ整形外科医として日々学ばせていただいております。

大学病院での勤務が他病院に比べて長かったこともあり、これまでは変形性膝関節症、変形性股関節症や腰部脊柱管狭窄症、腫瘍等どちらかといえば慢性疾患に対しての手術に携わっておりました。

手術前後はリハビリテーションによる加療が主となってきます。

リハビリテーションの重要さは日々常々感じており、ご縁あって回復期のリハビリテーションを学ぶ機会をいただきました。

初めて琵琶湖中央リハビリテーション病院に訪れた時、琵琶湖を一望しながらリハビリをされている患者さまの様子がとても印象強く残っておりました。

初夏の頃にはリハビリテーションセンターの全面改修も終了し屋上から琵琶湖を一望し機能訓練や園芸療法等行えるということで、患者さまのリハビリ訓練による機能獲得の一助となれば幸いです。

病棟からこんにちは ⑱

〈受診される皆さまの権利〉



- 1.良質かつ適切な医療を公正に受ける権利を有します。
- 2.診療について個人情報を守られる権利を有します。
- 3.病気や治療について十分な説明と情報提供を受け、医療機関・治療方法などを自らの意思で選択する権利を有します。
- 4.人格や価値観が尊重され、人としての尊厳が守られる権利を有します。
- 5.意識がないか判断能力を欠く場合や未成年の場合、代行者に決定を委ねる権利を有します。
- 6.セカンドオピニオンや転院を求めることができる権利を有します。

先日回復期リハビリテーション病棟専従医研修会に参加し、リハビリテーション医療において急性期の医師との連携や院内での多職種によるチームアプローチが大切なことを改めて実感しております。

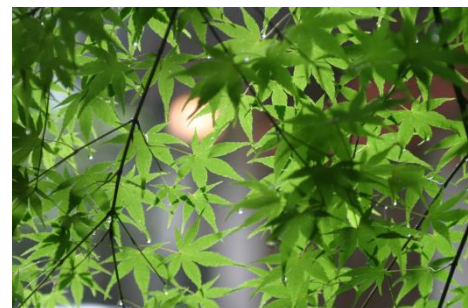
医師の務めは一生勉強し続けることと地域貢献であると考えております。まだまだ医師として未熟ではありますが、これからの診療で皆様の健康回復に少しでも寄与できれば幸いです。

どうぞよろしくお願い申し上げます。



【心身一如】心身の充実。精神と肉体を一体にして、物事に集中する様。

心身一如



撮影：リハビリ療法部 真継 大輔

● 受診される皆さまの権利・受診される皆さまへのお願い ●

〈受診される皆さまへのお願い（患者の責務）〉

- 1.医療が安全かつ適切に行われるために、ご自身が医師・看護師などとともに医療に主体的にかかわってください。
- 2.院内感染防止の取り組みにご協力ください。
- 3.医療安全を確保するための取り組みにご協力ください。
- 4.他の患者さんや病院職員に対して迷惑行為をしないでください。
- 5.その他、病院内の規則を遵守してください。



撮影：看護部 甲斐 孝順

姿勢による
嚥下運動への悪影響
を解消！

「姿勢と嚥下」 もも裏のストレッチ

人間の心身には年齢を重ねることで様々な変化が訪れます。普段は意識しない食生活に関しても同様で、加齢や病気によって『飲み込む力(嚥下)』が一時的に、あるいは慢性的に低下することがあります。嚥下が弱くなると肺に唾液や食物が誤って入ってしまい、それらに含まれる細菌により炎症を招き『誤嚥性肺炎』にかかることがあります。

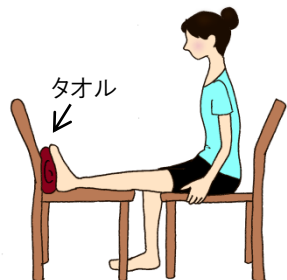
今回は誤嚥予防に効く、**もも裏のストレッチ**についてご紹介します。

さて、人の姿勢には様々な筋肉や骨が関わります。座った姿勢が猫背になってしまう方は要注意。猫背の姿勢は首や舌の筋肉が動きを制限することがあります。それは、骨盤と下腿を繋ぐハムストリングスという太もも裏の筋肉が縮むことから始まります。ハムストリングスが縮むと骨盤が下腿方向へ引っ張られ過度に傾きます。骨盤は胸郭と筋肉を介し結ばれており、骨盤の傾きに影響を受けます。体幹の大きな骨同士は常に筋肉を介して綱引き状態にあるため

です。胸郭が骨盤に影響を受けると、今度は胸郭と頸部を結ぶ首の筋肉に影響を与えます。頸部には嚥下に関連する筋群が存在し、悪影響を受けることで舌の運動性や舌圧が十分に発揮できない事態に陥ります。これが嚥下時の制限となるわけです。また、頸部の位置が悪くなると、単純に嚥下力が発揮しにくくなります。姿勢による嚥下運動への悪影響を解消するのが、もも裏のストレッチです。食事前に数分間、もも裏の筋肉を伸ばすことで舌圧が改善されたという研究データもあり、医療の現場でも姿勢が与える影響が注目されています。

【もも裏のストレッチ】

- ①椅子を2脚用意する
- ②向かい合わせにし、一つの椅子に浅く腰掛け、もう一つの椅子に片足をのせる
- ③伸ばした足のつま先が上を向くようにタオル等で固定し、太ももの裏のつっぱりが感じられるところで30秒程度伸ばす
- ④①～③を片足3回ずつ行う（前屈ではなく骨盤を前に倒すイメージで）



リハビリ療法部 言語聴覚士 竹村 淳



新装リハビリセンター “新機器”紹介

★ ショックマスター ★

今月紹介させていただくのは、拡散型圧力波治療器の「ショックマスター」です。

「ショックマスター」は新しいエネルギーを扱う機器であり、某二刀流メジャーリーガーが怪我した際に使用し、日頃のケアにも使用するなどトップアスリート達が使用していることなどでも注目を集めています。

治療の原理としては圧力波が人体に加わることで、一度組織の損傷を引き起こします。その時、周りの組織よりも硬くなっている筋肉や組織を破壊します。そしてその組織が再生することで痛みなどが取れると言われています。

この圧力波治療器は整形分野やスポーツ障害などでの適応も多々ありますが、最近では脳卒中分野での痙性（筋肉の強張り）への治療や創治療不全や火傷などの皮膚の疾患や、変形性関節症への適応が増えてきています。

この機器を導入することで、今まで徒手で行うことができなかった体の深部へのアプローチが可能になりました。

治療時間は約2～5分で、実際ショックマスターを患者さまに使用してみると「もう終わったの?」と、まずその短かさに驚かれます。その次に「軽くなった!」と肩や腰などが劇的に動かしやすくなったことに再び驚かれます。

ショックマスターを使用することで、少ない時間で大きな治療効果を実感していただけます。



リハビリ療法部 理学療法士 松浦 陵平

第1回

出前講座「はつらつサロン」

● 旧 谷口酒店サロンの皆さんと ●

4/19(火)平野にある旧谷口酒店でのサロンへお邪魔しました。2年前に廃業した店舗のスペースを開放して近隣住民の健康づくりや地域の歴史啓発に役立てておられます。

今回は「宇宙体操」を解説しながらの実践、膝痛体操、尿失禁予防体操、塩分を抑える料理の工夫など、ご参加の皆さまの質問を交えて盛りだくさん。

たくさんのお言葉をいただき、これからも地域の皆さまに喜ばれる出前講座を提案していければと思います。

健康福祉事業課 課長 上嶋 美由紀



♪ あしあと♪

風、爽やかな5月ですね。山並をくぐり抜ける風に小枝が擦れ合い、風の通り道には大木の軋む音、風を飲み込んだ鯉のぼりは空を泳ぎ、陽の反射する田んぼに吹けば水面を揺らし、花の隙間から香りと花粉を華麗にさらって…私の鼻に到達すると、くしゃみが止まらない………5月ですね。

(健康福祉事業課)