



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

地域とともにつなぎあい  
患者とともに歩む医療

# 病院だより

第150号  
2023/7/15

## 脳卒中の予防

脳卒中とは、脳梗塞、脳出血、くも膜下出血などを合わせた総称です。

今回は「脳卒中ガイドライン2021」から、エビデンス（根拠）のある情報を紹介したいと思います。

脳卒中の発症予防のために、以下の「危険因子」の管理をすることが重要です。

主なものは、

- ① 高血圧…降圧目標はおおむね130-140/80-90mmHg以下が妥当
- ② 糖尿病…2型糖尿病では、食事療法、運動療法と合わせて薬物治療を勧める
- ③ 脂質異常…内服薬での治療を勧める
- ④ 飲酒、喫煙…大量飲酒を避ける。禁煙することが勧められる。電子タバコは従来のたばこよりリスクが低いというエビデンスはない
- ⑤ 肥満…肥満の改善を考慮する

どうでしょうか。意外と当たり前のことですね。ちなみに昔からよく言われる、脳梗塞の予防に、ねる前に水分を摂るのがよいという事は、エビデンスはありません。むしろ寝る前に摂ると、夜中にトイレに行きたくなり、断眠、睡眠不足となります。

暑い日が多いので、脱水と水分補給のお話を、私の好きな山歩きを例にあげます。

登山で行動中に補給すべき水分量は、次の計算式で求められます。

まず体から失われる「脱水量」を計算します。

**脱水量(ml) = 体重(kg) × 行動時間(時間) × 5**

体重50kgの人が、2時間活動した場合…  
 $50\text{kg} \times 2\text{時間} \times 5 = 500\text{ml}$  となります。  
脱水量の70-80%を給水する必要があるそうです。

ただ、一度にたくさんの水分を摂っても、体はうまく吸収することができず尿として排出されます。小分けにして少しずつ補給するのがよいです。登山など、トイレが少ないところに行くなら覚えておいてください。

さて、汗には水分だけではなく塩分が含まれます。塩アメやスポーツ飲料、経口補水液が便利です。アルコールやカフェインを含むコーヒーは利尿作用があり脱水になるのでご注意を。

リハビリテーション科  
医師 藤田 晃司

《文献》  
「脳卒中ガイドライン2021」 日本脳卒中学会  
「登山の運動生理学百科」 山本正嘉



# 看護の日イベント

5月12日は「看護の日」ナイチンゲールが誕生した日です。1853年から1856年にかけて、フランス・オスマン帝国・イギリスを中心とした同盟軍、サルデーニャと、ロシアとの間のクリミア戦争において、ナイチンゲールは敵・味方の分け隔てなく負傷兵たちへ献身的な看護を行いました。看護の心、ケアの心、助け合いの心を、私たち一人ひとりが分かち合うことが必要です。こうした心を、老若男女を問わず だれもが育むきっかけとなるよう「看護の日」が1990年に制定されました。

当院看護部は、5月10日に看護の日のイベントを開催いたしました。

午前は、外来に「かんごちゃん」のかわいいぬいぐるみを置き、外来に来られた方にかわいがっていただきました。当日外来を受診された方にお花のプレゼントをさせていただき、「きれいなお花をありがとう」と喜んでいただきました。

午後からは、デイケアセンターに通っていただいている利用者さんに、フットマッサージと体組成計の測定を行いました。フットマッサージでは、「わあ、気持ちいいわ〜」「これからリハビリ頑張るわ!」などと嬉しいお言葉をいただき、体組成計測定では、内臓脂肪や、筋肉量などを測定しました。

利用者さんに喜んでいただき、私たちも看護師として有意義な日となりこれからも地域の方の健康を支えていこう!と決意し再確認した日となりました。

看護師 比嘉 絵里香



## 管理栄養士さんの かんたん おやつレシピ

### 風情豊かに…水無月

管理栄養士 谷 知衣

《材料》 水無月（8個分）

- ・薄力粉…… 100g
- ・砂糖……… 60g
- ・水……… 300cc
- ・甘納豆…… 60g

《作り方》

- ①ボールに薄力粉・砂糖・水を入れて泡立て器で混ぜて、網でこす

※このひと手間が滑らかになるポイント!

- ②耐熱容器にラップを敷いて甘納豆を敷き詰める。

①をゆっくりそそぐ

- ③ラップをふんわりかけて 電子レンジ600W 7分加熱する

- ④荒熱が取れたら冷蔵庫で冷やす

\*砂糖の代わりに黒砂糖にかえても美味しいですよ!



# 徹底解剖!!

## 生活シミュレーションエリア③ ～キッチンスペース～

### 「料理」

毎日、学校や仕事に行く家族のためのお弁当作り。家族の体調や天気や気温を考えながら作る夕ご飯。子どもが、体調を崩し食欲がないときには、お粥など、少しでも栄養がとれるような料理を考え作る。

毎年、おせち料理、七草粥、節分の日の巻きずし、土用の丑の日のうなぎなど、家族みんなで楽しむための料理を作ってきた。

子どもが育ち、それぞれの家庭を持ち、孫を連れて帰ってきたときには、普段よりも少し豪華な料理を作り、それをみんなで笑いながら食卓を囲む。

こんな人生をおくってきた患者さんが、退院後も変わらず、こんな暮らしができるように、訓練やご家族へご提案が出来るように作られたのが、このキッチンです。

キッチンカウンターの下は、空間があり、車いすに乗りながら調理が出来るようになっています。また、多くの家のキッチンカウンターの下と同様に空間を閉じることできます。さらにカウンターの高さを簡単に変更することができます。

(床からの高さを63cm～82cmまで変更可能)

病気によっては、今までのように立って料理が出来なくなってしまうこともあります。また、片手で料理をしなければならなくなることもあります。

簡単なことではないかもしれませんが。

しかし、患者さんの手料理を待っているご家族のためにも、その患者さんの「いきがい」のためにも、退院後、その患者さんが「料理を楽しむ」ためにも、このキッチンを使って、「その人らしい暮らし」を取り戻していただけるようリハビリテーションを提供していきます。

作業療法士 真継 大輔



生活シミュレーション

# 第18回 いきいき健康教室 開催

爽やかな晴れ間覗く5月21日、第18回「いきいき健康教室」を開催いたしました。今回は、前回・前々回にご参加いただいた方と地域サロンでお世話になっている方々にお声がけさせて頂き、30名の方にご参加いただく事ができました。

今年は座学からの脱却・童心に戻って楽しく夢中になって取り組む体操を目標に『お手玉レクリエーション』に焦点を当てた所までは良かったのですが、大雑把な性格が災いして、お手玉作りの細かい作業に苦戦していたところ、地域サロンの沢山の方々にご協力をいただき短期間に100個超のお手玉を作成することができ感謝が尽きません。まさに地域の皆さんとの手作り健康教室となりました。

始まってしまえば、瞬く間に時間は過ぎ、皆さんの生き生きした表情とキラキラした眼差しにこちらが心を打たれ、チーム一同、お手玉レクリエーションを一生懸命考えて良かった…としみじみ思いました。

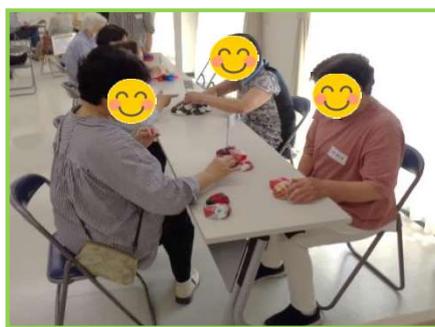
その他、リハビリ療法部からの「楽しみながらの認知症予防体操」は、頭と体を使った

ややこしい体操で講師のリハビリスタッフも間違えてしまい、参加の皆さんからのご指摘に一同爆笑するシーンもありました。

管理栄養士から市販の惣菜簡単アレンジレシピのご紹介では「是非、作ってみたい」との積極的なご意見も頂きました。

今回も地域の方々に、こちらが楽しませて頂きました。ありがとうございました。

社会福祉士 上嶋 美由紀



(左)段ボールタワー・棒倒し・お手玉スライダー・お手玉ホールなどたくさんのフースに挑戦!!



(右)楽しみながらの認知症予防体操は体も頭も沢山使ってワイワイ賑やかに。

## 【病院理念】

慈(めぐみ)の源“マザーレイク”のように、私たちは地域の皆さまの心と体のよりどころとなるよう努めます。

## 【基本方針】

1. すべての職種が協働し、生活を支えるリハビリテーションの実践に最善をつくします。
2. 患者の意思を尊重し、科学的根拠と倫理観に基づき、安全と安心の医療を提供します。
3. 医療・介護・福祉連携を推進し、地域包括ケアシステムの推進に貢献します。
4. すべての職種のたゆまぬ研鑽により、質の高いチーム医療をめざします。
5. 人材の育成に努めるとともに、職員が働きがいと充実感の持てる職場づくりをめざします。

## 第43回近畿作業療法学会 発表

『慢性期脳卒中患者に対し拡散型圧力波治療器と外来作業療法を併用することでADL介助量の軽減を認めた一症例』

～ADOCを用いた  
介護負担軽減への介入～  
作業療法士 山本 紘平

## ♪ あしあと ♪

通勤路に深い青色のあさがおが咲いています。明け方の空のような神聖なグラデーションをたたえ、朝の澄んだ空気の中、鮮やかな濃紺の残像を残します。眺めてほっこりするというより凜と気が引き締まる佇まいで、今日もしっかりしないと…！とだらけ気味の朝の気分を律してくれます。(健康福祉事業課)