

ちよつこしいい話

木島病院報

Vol. 49

平成19年4月27日発行
発行:木島病院編集委員会

リハビリテーションの見直しについて

光仁会 木島病院 院長 竹内 尚人

昨年4月に導入されたリハビリテーションの日数制限が各方面からの要望によりこの4月1日より見直されることとなりました。これだけ聞くと制限緩和されたように聞こえますが、実際にはさらに強力に日数制限がかけられることとなり、さらに介護保険と医療保険でのリハビリは同じ月には行えないようになり、異なる医療機関でリハビリを受けることもできなくなりました。

まず第1の日数制限についてですが、緩和されたのは特殊な疾患であり対象者は限られています。整形外科の運動器リハビリは120日を過ぎると逓減となり、150点もしくは65点となります。さらに150日を過ぎると維持期のリハビリとなり、リハビリテーション医学管理料(月3回までは220点、月4回以上は440点)で算定することとなります。また継続のためには3ヶ月ごとや、リハビリ医学管理となる月には詳細な実施計画書を作りお渡することが義務付けられました。この実施計画書作成には、聞き取り、測定評価などが必要でお時間をおかけすることになりますが、よろしくご協力ください。

見直しの第2は、医療保険と介護保険で同じ月にリハビリができなくなったことです。通所リハビリ(デイケア)に通っている人や訪問リハビリを受けている人は医療機関でのリハビリができないので、どちらかを選択しなくてはならなくなったのです。

さらに見直しの第3は、二つの医療機関でリハビリを行えなくなったことです。以前にかかっていた病院から、何らかの理由で他の病院に変わった際、同じ月だと次の病院ではリハビリができません。日数制限以上にこの第2、第3の変更は混乱が大きいと思います。

以上の変更は3月30日の官報に告示され、4月1日より実施ということになっていますが、実際の運営にあたっては疑義が多く、まだ解釈の変更等があるものと思います。医師会主催の説明会は4月27日ですから、その時までにはかなり疑義が説明されてくると考えています。厚労省には医療費削減のためにはリハビリをどんどん削ろうという考えが根底にあるようです。必要なリハビリをしなければ、寝たきりになったりでかかって医療費が増えると考えるのは私だけなのでしょうか。

いずれにせよ「元気になるための病院」としては必要なリハビリを提供していきます。継続のためのリハビリテーション実施計画書作成にあたっては、患者さんにもご協力いただくこととなりますが、よろしくお願いいたします。



メタボリックシンドローム

最近、話題になることが多いメタボリックシンドローム。聞いた事があっても、良く知らない人も多いのではないのでしょうか。メタボリックシンドロームとはどういう事かについて、再確認しましょう。

メタボリックシンドロームとは？

肥満症や高血圧、高脂血症、糖尿病などの生活習慣病は、それぞれが独立した別の病気ではなく、肥満(特に内臓に脂肪が蓄積した肥満(内臓脂肪型肥満))が原因であることがわかってきました。

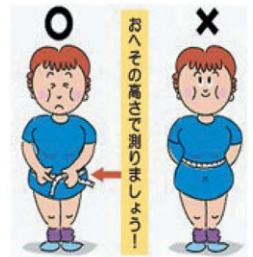
内臓脂肪型肥満によって、さまざまな病気が引き起こされやすくなった状態を『メタボリックシンドローム』といい、治療の対象として考えられるようになってきました。

メタボリックシンドロームという概念が確立された目的は、動脈硬化による循環器病(心筋梗塞、狭心症、脳梗塞、閉塞性動脈硬化症など)をいかに予防するかということです。

メタボリックシンドロームを放置しておくと、やがては動脈硬化を引き起こします。動脈硬化にならないために、メタボリックシンドロームの段階できちんと改善しておきましょう。

診断基準

メタボリックシンドロームの診断基準	
必須項目	内臓脂肪蓄積 ウエスト周囲径 男性 ≥ 85 cm 女性 ≥ 90 cm (内臓脂肪蓄積 男女とも ≥ 100 cm ² に相当)
選択項目	高トリグリセリド血症 ≥ 150 mg/dL かつ/または 低HDLコレステロール血症 < 40 mg/dL
これらの項目のうち2項目以上	収縮期(最大)血圧 ≥ 130 mmHg かつ/または 拡張期(最小)血圧 ≥ 85 mmHg
	空腹時高血糖 ≥ 110 mg/dL
	<small>*CTスキャンなどで内臓脂肪量測定を行うことが望ましい。 *ウエスト周囲径は立ったまま、軽く息を吐いた状態で へそまわりを測定する。 *高トリグリセリド血症、低HDLコレステロール血症、 高血圧、糖尿病に対する薬物治療を受けている場合は、 それぞれの項目に定める。 日本内科学会雑誌 94(4),198,2005</small>



予防改善策

内臓脂肪を減らす事が、一番大事な事です。生活習慣を見直し、メタボリックシンドロームの予防と改善に努めましょう。



①運動

内臓脂肪を減らすのに運動はとても有効です。皮下脂肪はゆっくり蓄えられて減りにくいのに対して、内臓脂肪は溜まりやすく減りやすいもの。生活習慣としてウォーキングやストレッチなどの適度な運動を取り入れましょう。



②食事

食生活を見直す事も大切です。気をつけたい点をいくつか挙げてみたいと思います。

- ・高脂肪、高カロリーなものは避ける。
- ・味付けは薄味に(塩分控えめに)。
- ・肉や揚げ物よりも、魚中心の食生活にする。
- ・野菜や豆類、海藻類は進んで摂取する。
- ・お酒は控えめに。



③ストレス

ストレスが過食の原因になっていることも。ストレスの原因を突き止め、取り払きましょう。ストレスがなくなると、過食も自然に治まります。メタボリックシンドロームの予防には、まずノンストレス状態を作りだす事が最短かもしれないとも言われています。

生活習慣の改善の努力をしても、それでも良くならない人には、最後の最後として薬による治療を行います。自分のためにも、家族のためにも、自分の健康は自分で気をつけなくてはなりません。まずは、出来る範囲内での小さな目標から始めてはいかがでしょうか。

見てみて「柱アート」

通所リハビリテーション(以下、通所リハと略します。)で毎月必ず行なわれているレクリエーションがあります。デイルームの中にある柱を利用した「柱アート」です。「せっかく大きな柱があるのだから何か飾ってみようか」と昨年4月に利用者の皆さんと牛乳パックで鯉のぼりを飾った事がきっかけで「柱アート」は誕生しました。夏は朝顔、秋は紅葉、冬は雪の結晶など季節感をだす為に、その月に合わせた作品を「来月は何を作ろうか?」と利用者の皆さんと会話をしながらテーマを決めていきます。今回「柱アート」初の桜を作りました。完成した作品を眺めながら「きれいだね」「私の作った花はあのへんかな?」と利用者さん同士会話をするきっかけになったり、自分たちが作り上げたという達成感が利用者さんの表情を明るくしていきます。「柱アート」はきじま通所リハになくてはならない存在になりました。

通所リハにお立ち寄りの際は毎月かわる「柱アート」を是非ご覧になっていって下さいね。

通所リハビリ 越村 さおり



ピラティスって何だろう?

先日2月23日よりスポーツリハビリきじまではピラティス教室が開催されました!

ピラティスは生まれつき病弱だったドイツ人のピラティスさんが自分の体質改善のために考案し、負傷兵のリハビリに役立てた100年の歴史ある運動法です。もともとはリハビリとして発生したもので、運動が苦手な人や高齢者など誰でも安心して行なえる点で現在注目されています。

呼吸と内観を大切に、体の機能にあった『効果的な動き』と『正しい呼吸』を学びます。関節に負担をかけず、柔軟で耐久力のある体づくりと**コア(腹筋・背筋などの体の中心部)**を強化、体のバランスを高めることで姿勢・体型・身のこなしもきれいになります。体の声に耳を傾け、『自分自身の体の正しい使い方』が自ずと得られる新しいタイプの運動法として魅力的です。(北陸では初!)医学・リハビリ知識を持った**理学療法士**が指導する予防と治療のピラティスで健康増進を目指しませんか?

理学療法士 石川 真依子

一特にお勧めしたい対象者一

腰痛や肩こり、骨関節疾患の予防・改善／生活習慣病やメタボリック症候群の予防・改善／健康的なダイエット／姿勢・体系・身のこなしの改善／アンチエイジング(抗加齢)／アスリートや運動愛好家の障害予防・リハビリ・コンディショニング・スキルアップ



能登地震ボランティアに参加して

門前役場栄養士(新卒)のヘルプをお願い!との要請を受けて4/6(金)に門前へ行って参りました。役場の方々も被災者ですが住民の皆様の為にごんばっている姿を見て「いざ!という時に役立つ人間になりたい」という思いをあらためて感じました。今回は避難所訪問と救援物資の整理整頓しかできませんでしたが、また門前に行きたいと思います。

管理栄養士 小西 優子



事務制服紹介

皆さん、ご存知でしょうか??木島病院の事務では3年ごとに制服を替えています。今年の3月22日に新しく5代目の制服に替わりました!!
制服が変わることにより新たに気持ちを入れ替え、病院の顔として思いやりをもって対応していきたいです。



1代目



2代目



3代目



4代目



5代目

職員リレー紹介

たわら だいすけ
柔道整復師 俵 大輔さん



柔道整復師の俵大輔です。時間が経つのも早いもので僕もこの病院に就職して今年で8年目の年を迎えます。この間様々な経験をさせて頂いたことを感謝します。また、この病院で働いていたおかげで写真でわかるように素敵な嫁に巡り逢い今年の3月にはとっても可愛い愛娘「芽生」(めい)を授かることができました。芽生はまだ寝ているか泣いているかのどちらかですが、時々見せてくれる笑顔が僕の1日の疲れを癒してくれます。これからももっと家族を増やしてにぎやかで暖かい家庭を築いていきたいです。

次回は、事務の竹中望美さんです。

『地域交流会』からのお知らせ

平成18年1月27日(土曜日)午後2時より、第6回地域交流会を開催しました。当日は44名の方が参加してくださいました。

内容は、歯科医師の斎木先生による「虫歯のお話」の講演と歯科衛生士の田内・市村さんによる舌の運動や口腔体操を行いました。その際、きじま通所リハの利用者さんの皆さんやスタッフによる演奏・歌に合わせて楽しく行う方法を披露していただきました。又、通所リハ利用者の宮川さんによる言語回復の体験談を話していただき、舌の運動や口腔体操の大切さを教わりました。

今年度(平成19年)も楽しく交流できる内容を企画しております。皆さん是非ご参加下さい。



地域交流委員 中西 稔

結婚しました♡

多くの人に祝福され結婚することが出来ました(*^o^*)!多くの方々のお陰でここまで来ることが出来たんだと感じ感謝しています。本当にありがとうございました!!
これからは皆さんに恩返しをしていこうと思います。今後とも僕たち二人を宜しくお願い致します!!



H19年3月吉日 桂 靖典・紗世子

編集後記

温かい日が続き春らしくなってきましたが、皆さんどうお過ごしでしょうか?今回の49号ちょっとしは、新年度1回目ということで話題も豊富で充実した内容に仕上げることができました。この調子で次回の50号につなげていきたいと思っております。

広報委員一同

木島病院

TEL(076)237-9200

FAX(076)237-9202

きじま在宅介護センター

TEL(076)237-7111

FAX(076)237-1199

健康増進施設

スポーツリハビリ きじま

TEL(076)237-9200

FAX(076)237-9202

〒920-0011 金沢市松寺町子41番地1 病院ホームページアドレス <http://www.kijima-hp.or.jp/>