

## 職員リレー紹介

みやむら  
▶▶▶ 看護師 宮村さなえさん

私の好きな事は娘の水泳の応援と可愛いお店を見つける事です。下の娘は現在、東高校の3年生です。水泳の練習はリパティ水夢クラブでやっています。年中から水泳を始めて現在は選手コースで頑張っています。スタイルワンは自由形です。ベストタイムは50M自由形で28秒台です。もっと早くなってインターハイに出場できればいいなと思っていつも応援しています。



次に好きな事は可愛いお店に行く事が好きです。最近見つけた可愛いお店はキングストングリルです。四十万にあって可愛いお店です。お店の外観も可愛いし店内も可愛いお店です。タコライスをテイクアウトで食べましたが凄くおいしかったです。このお弁当を持って愛犬のCOCOクンと鶴来の樹木公園に散歩に行く事が好きです。

自宅でも仕事でも精一杯頑張っていきますので、今後ともよろしくお願ひします。

今回は、事務の山森晴華（やまもりはるか）さんです。

## 接骨院紹介 金屋立浪接骨院

私は富山県高岡市の金屋立浪接骨院院長立浪利樹です。木島病院では5年間学ばせてもらいました。外来、リハビリ、手術場を見せて頂き知識、技術そして片町の重要性を教えてくださいました。最後のは半分冗談ですが遊びも自分を大きくする要素であるということを知りました。木島病院で共に学び遊んだ仲間とは今でも連絡を取り合いリハビリ技術の向上に励んでいます。

皆様もたくさんの仲間をつくり病院の発展に尽力をつくして下さい。私も地域医療に貢献できる様に精進していく所存であります。

富山に来られた際は是非当接骨院に遊びに来て下さい。

### 受付時間

平日 8:30~12:30、14:30~20:00  
土曜 8:30~12:30、14:30~18:00  
休院日 日曜、祝祭日

住所 〒933-0841 富山県高岡市金屋町13-17  
電話番号 0766-21-0515



## 編集後記

春ですね。寒いですが春ですね。風邪も流行っていますが、インフルエンザもまだ流行りそうですね。うがい・手洗い・マスクをしっかりとしましょう。(新聞委員一同)

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/>

# ちよっこしい話

木島病院報

Vol. 76

平成26年4月30日発行  
発行：木島病院編集委員会

## 誤嚥性肺炎を知っていますか？

木島病院 歯科 齊木 康正

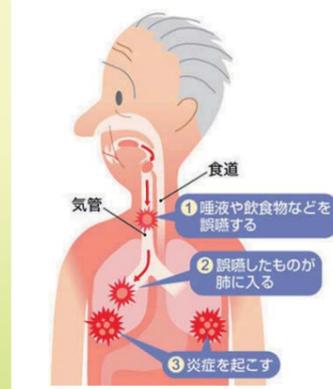
皆さんは日本の死因別死亡数の順位をご存知ですか？平成24年の統計では、第一位が「悪性新生物」（いわゆるガン）、二位「心疾患」（心筋梗塞など）、三位「肺炎」、四位が「脳血管疾患」（脳卒中など）です。ここでの注目点は、死因第三位の肺炎です。肺炎は治る病気で、過去の病気だと思われる方もいらっしゃるかと思いますが、実際には、多くの方が肺炎で亡くなっていて、肺炎で亡くなる方の95%以上は65歳以上の方です。しかも要介護高齢者では、死因原因の一位は肺炎というデータが出ています。

肺炎の中でも、私たち歯科部門が関係するのが誤嚥性肺炎です。誤嚥とは、飲食物や唾液が食道ではなく誤って気管に入り込むことを言います。その時、口の中の細菌と一緒に気管の中に入り、肺の中で繁殖して炎症を起こすことで肺炎になることを誤嚥性肺炎と呼びます。

誤嚥性肺炎の原因は、主に2通りです。①口の中の細菌が呼吸によって肺に入る、②飲食物を誤嚥してしまう、です。口腔清掃が不十分で、歯垢や食べ物が口の中になく残っていると細菌数が増え、体力や抵抗力・免疫力が低下した場合に、誤嚥性肺炎にかかりやすくなります。そのため、「口腔の清掃」が予防方法（器質的口腔ケア）として大切になります。また、脳血管疾患にかかっている方・要介護高齢者の方で、摂食・嚥下機能が低下（咳反射・嚥下反射機能低下）して飲み込む力が弱まっている時には、飲食物や唾液と一緒に細菌を誤嚥しやすくなります。この場合の対応としては、嚥下に必要な筋肉や神経を回復させるために「口腔機能回復訓練」（機能的口腔ケア）が必要になります。このように、口腔ケアは単にお口の中をきれいにするというだけでなく、誤嚥性肺炎予防の観点から、摂食機能訓練と口腔清掃・清掃介助・指導を合わせた口腔機能の向上支援という意味を持っています。

木島病院では口腔ケア専任の歯科衛生士が、歯科外来スタッフと共に看護師・リハビリスタッフなど多職種と連携・協力して、病棟や通所リハビリセンターで誤嚥性肺炎予防活動をおこなっています。口腔ケアについてご不明な点がございましたらお気軽に声をかけて下さい。

誤嚥（ごえん）とは：  
食物が誤って気管に入ること



## アスレティックリハビリ ~ファンクショナルテストについて~

柔道整復師 木村 慎之介

現在体育館で行っている、競技復帰に向けたアスレティックリハビリでは、ファンクショナルテストを用いた評価を行っています。始めた背景は、当病院は前十字靭帯損傷を含めた膝を痛めた患者様が多く来院され、手術されておりその問題のひとつに、再受傷でもう一度手術になるケースが当病院でも5%前後いるという事実です。

高校生の場合、部活動ができるのは競技によってかわりますが、実質2年とちょっと。

もし前十字靭帯を高校生活で2度損傷すると、約1年半はしたいスポーツが満足にはできなくなります。そのため、当院でもこの数を減らすための取り組みの一つとして、ファンクショナルテストを用いて、今まで明確ではなかった復帰基準を明確にすることで、再受傷を減らせないと取り組みを開始しました。

ファンクショナルテストとは、基本的動作(スクワット動作、しゃがむ、またぐ等)の中での姿勢のチェックです。このテストはあらゆる動作のベースとなるものです。そしてこのテストを基に個別のプログラムを提供しています。具体的には、硬い関節に対してはストレッチ、弱い部位に関してはエクササイズを処方します。

しかしそれだけでは、動作はわかりません。正しい動作ができない原因は4つあるとされています。

- 1) 正しい動作を知らないこと
- 2) 知っているけどできない
- 3) 関節の硬さに問題がある
- 4) 筋肉の弱さに問題がある

の4つです。

後者2つに関しては、上記の方法で改善が可能です。しかし前者2つに関しては、正しい動作を理解して改善するには時間がかかります。現場でよく目にする光景は、中・高校生にトレーニング指導をしたときに手本をみせてもその動きをなかなか体現できない子と、一回で体現できてしまう子にしばしば遭遇します。この差は一体何なのかを考えると、即座の習得を得られるゴールデンエイジ(9~12歳)といわれる時期、またその前後の時期も合わせて、適切な年代に適切な指導ができていないことが原因ではないのかと思います。

再受傷を含めて膝のケガを減らす為の取り組みとしては、ファンクショナルテストを用いて、目の前の患者様を守る為に行うリハビリももちろん大切ですが、5年後の10年後、ケガで苦しむ人を減らすためにはジュニア世代からの教育・育成が重要であると考えます。そのためジュニア世代からファンクショナルテストを用いて、正しい動作を知ることで将来のケガを減らす取り組みも今後は視野にいれていかなければならないと考えています。



## 春爛漫! 入社式

看護師 河奥 美津江

4月1日金沢に桜の開花宣言がありました。この光あふれる輝かしい日に12名の新人職員の入社式が行われ、私も参加してきました。

院長の挨拶にて「日々進歩する医療の中で自分が取り残されないよう毎日を大切に向上心を持つ」と話されていました。医療の進歩と同時に看護の技術も変化しています。

向上心がなければ現状に甘えてしまい、より良い看護が出来ないと思うからです。また、医療の仕事は体力・精神的にもきついです。それを支えるのも自分自身の前向きな向上心だと思います。

そして、みなさんのいろいろな可能性を引き出すお手伝いをするのは私の役目かなと思います。

私もみんなと一緒に切磋琢磨しながら成長していきたいです。



## 部署リレー

### 3階回復期リハビリ病棟

3階回復期リハビリ病棟としてスタートして、今年の5月で7年目を迎えます。

看護師・看護補助者・リハビリスタッフで協力し合い、患者さんの日常生活動作の自立に向けてサポートしています。その一環として、食事面では可能な限り食堂に行っていただき、車椅子から椅子に座ってもらう等、生活リハビリの援助をさせていただいています。

さて、病棟ポスターも5年ぶりに新しくリニューアルしました。皆で一生懸命作成しました。是非、見に来てください!!



## 新人紹介



柔道整復師  
伊藤 一真

石川県の鶴来出身です。小学校から柔道しかやってこなかったのが耳の形が特徴的だと思います。お酒は得意じゃないですけど好きです。ちなみに梅酒が大好きです。宜しくお願いします。



看護師  
井上 聡美

趣味は旅行で、近場でも遠くでもどこへでも行くことが好きです。これから頑張りますので宜しくお願いします。



柔道整復師  
江尻 菜美

海外ドラマと猫をこよなく愛する25歳です。趣味とは言えませんが、スノーボード・サーフィン・スケートかじってます。右も左も分からない事だけですが、精一杯頑張ります！よろしくお願いします。



理学療法士  
村澤 卓朗

出身は福井県なので、なまりが強いんです。村澤という名前が覚えにくいようでしたら、澤村で覚えてもらっても大丈夫です。スポーツや体を鍛えることが好きで、特にボーリングが得意です。これからよろしくお願いします。



医療事務  
弥上明日香

私の趣味は読書です。でも最近あまりできていないので、余裕ができるようになればいそぎたいです。仕事では、笑顔をもっと意識して頑張っていきたいです。



理学療法士  
吉岡 貴恵

金沢市の田舎出身です。山と温泉がある町に生まれたからか、温泉と散歩をする事が好きです。スポーツはするのも観るのも好きです。バレーボールをしていましたが、最近はサッカー、野球にも興味が出てきたところです。好きな方はぜひ声をかけて下さい。



薬剤師  
大塚和佳子

30年ぶりの金沢での生活です。金沢が大好きです。最近、お琴を始めました。着物も大好きです。着付けのご用命があればなんなりと。いつも笑顔で仕事をしたいと思います。よろしくお願いします。



リハビリ受付  
奥田 亜希

親子でディズニー旅行へ行くことが大好きです。今年はたくさん行くことが出来ると思います。仕事は、初めての医療関係なので戸惑う事も多くあると思いますが、若いリハビリスタッフにパワーをもらい頑張ります。



看護師  
河辺 華奈

好きな事は、買い物と食べることと音楽鑑賞です。特にEXILEが大好きです。一日でも早く仕事に慣れるよう頑張りますので宜しくお願いします。



看護師  
木谷 恵美

趣味は読書、買い物、旅行です。これから、持ち前の明るさと笑顔で頑張りますので宜しくお願いします。



看護師  
澤倉佐知子

趣味はエアロビクスダンスと筋力トレーニングです。鍛えた体と経験を活かして、おばちゃんスは笑顔いっぱいがんばります！



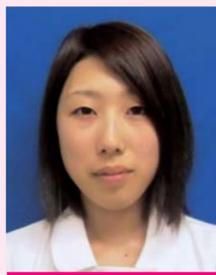
理学療法士  
高井 香映

昔からバレーボールしていました。スポーツは基本的に全部好きです。人見知りですが、元気よく頑張りますので宜しくお願いします。皆さん仲良くして下さい。



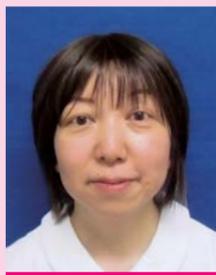
理学療法士  
土井 康平

私は福井県の鯖江市出身です。よく老けていると言われるのですが、まだ21歳のフレッシュな若者です！笑顔を絶やさず頑張ります!!



看護師  
中村 舞

映画鑑賞とサウナが好きです。スポーツはバレーボールをやっていました。機会があればまたやりたいと思っています。宜しくお願いします。



看護補助者  
堀 真粧美

私は運動が好きで、スポーツクラブでエアロビクスを5年間続けていました。仕事は未経験なので頑張ります。

## 介護センターだより

### 『けっぱれ東北！復興を願って歩こうツアー』

きじま在宅介護センター通所リハビリ  
坂本 千春・山田 貴子

きじま通所リハビリでは去年の3月より実施していた『けっぱれ東北！復興を願って歩こうツアー』を無事ゴールすることが出来ました。福島県いわき市を出発地点とし、青森県八戸まで、通所施設内の1周50mを歩く毎にボードに印をつけ、その合計距離650kmを約1年かけて巡りました。利用者さんは、職員が撮ってきた現地の写真を見ながら、行ったつもりの仮想の旅を楽しんで歩行運動をされました。始めた当初はゴールするまでの見当が付きませんでした。1日5kmも歩かれる方もおいで、思ったよりも早くゴールする事が出来ました。ゴール後は宮城県の銘菓『ずんだ饅頭』を利用者の皆さんで美味しく頂きました。

今回は、ゴール地点の八戸より日本海側を歩いて歩こうツアーを企画しています。リハビリを兼ねた歩行運動を楽しみながらこれからも続けていきましょう！

