

誠愛TIMES

広報誌

平成24年 夏号

医療法人社団 三光会

誠愛リハビリテーション病院

- ・『タバコの害と禁煙の重要性』
～禁煙を始めませんか?～
- ・高次脳機能障害って・・・なに? (その①)
- ・学会報告 第47回日本理学療法学会
- ・ホッと・・・アロマな生活♡『香りの話』 (その①)
- ・サマーコンサート

〒816-0956 福岡県大野城市南大和2丁目7番2号

電話: 092-595-1151

メールアドレス: info@seiai-riha.com

URL: <http://www.seiai-riha.com>

『タバコの害と禁煙の重要性』～禁煙を始めませんか？

医局長 渡邊 義将

5月31日はWHO制定の世界禁煙デーで、それに続く1週間は禁煙週間として世界中で啓蒙活動が行われました。当院でも、職員が共通の意識を持って禁煙を推進する取り組みの一環として、禁煙に関する院内勉強会を6月19日に開催しました。禁煙補助薬のテレビCMでお馴染みのファイザー株式会社より講師をお招きして掲題のタイトルでお話いただき、また院内勉強会では初めての試みとして、当院に入院中の3名の患者さん（いずれも喫煙者）にもご参加いただきました。

喫煙が健康を害する一因となることはほぼ常識であり、タバコのパッケージにも責任逃れの言い訳のような文言が小さな字で書かれていますが、実際にどのように悪いのか、なぜやめたほうが良いのか、どうすればやめられるのかなど具体的なことは案外知られていないものです。今回の勉強会では、慢性閉塞性肺疾患（COPD）などの具体的な健康被害の内容や、禁煙の実践法について学びました。当院でリハビリに励んでおられる患者さんにも、COPDだけでなく脳卒中、心臓病、動脈硬化、癌などタバコと関係する病気をお持ちの方が多数おられます。これらの病気は、リハビリが必要となる後遺症状の直接の原因となり、またリハビリを行い難くする障害ともなります。当院の職員は、自らの健康問題としてだけでなく、治療者の立場として禁煙に積極的に取り組む義務があると言えるでしょう。

ところで、参加された患者さんからは、以下の3点について意見と質問がありました。

- ① 喫煙者にとってタバコは精神的な落ち着きを得るための重要な道具であり、禁煙がむしろ精神的ストレスを高め生活の質を落とし健康を損ねることにならないか。
- ② 禁煙した友人から禁煙後に膵臓癌になったと聞いた。タバコを吸っていて天寿を全うする人もいれば、全く吸わなくて癌になる人もいる。このように禁煙の利益を享受できない人々にはどう説明するのか。
- ③ 禁煙を実行できる意志の強い人を尊敬はするが、自分にはできそうも無い。病気になって死んでも構わないと覚悟を決めて喫煙を続ける自由があってもよいのではないか。

確かに喫煙されている個人にとっては、これらも一理ある考え方かもしれません。タバコの健康被害は、喫煙者個人への影響に限って考えれば病気になるリスクを高めるが、その程度は体質や食事や生活環境などにより様々です。「自分の健康の責任は自分で取る、タバコを吸って病気になっても文句は無い」と言われる方は大勢おられますが、果たしてそれで済ませることができるのでしょうか。

問題点は大きく二つ考えられます。第一は、受動喫煙の問題です。近くで喫煙されると、非喫煙者は否応なしに有害なタバコの煙を吸わされ、それが健康を害する可能性が指摘されています。喫煙者を減らすことは、周囲への健康被害の拡大を防止する重要な手段なのです。第二は、医療費の問題です。喫煙者であってもなくても、病気と喫煙との関係があろうとなかろうと、病気にかかれば誰でも医療機関で治療を受けることができ、かかった医療費に対する患者個人の負担額は国民皆保険のおかげで低く抑えられています。個人のレベルで喫煙が病気に与える影響を明らかにして、その分の自己負担額を増やしたり余計に健康保険料を徴収したりするのは不可能ですので、健康保険制度を維持し各個人の保険料負担が重くならないようにする方策の一つとして、社会全体で喫煙する人の数を減らすことも重要なことと思われます。つまり、タバコの健康被害とは、個人の健康問題にとどまらない、きわめて社会的な

問題なのです。

一方、禁煙に取り組む個人の精神的負担へのサポートも忘れてはいけません。タバコをやめることのできない方は、「ニコチン依存症」という病気の患者さんであり、単なる意志薄弱者ではありません。このような患者さんは禁煙外来で禁煙補助薬を処方してもらうことができ、これは保険診療で認められています。薬でニコチン依存症の症状を軽くしてタバコをやめやすくすることができますし、医師に相談したり患者の会に参加したりすることも精神的な助けになります。なにより、家族や職場の同僚など、患者さんを取り巻く周囲の人々の理解や励ましが大切なのではないのでしょうか。



サマーコンサート

♪・♪♪・♪♪♪・♪♪♪・♪♪♪・♪♪♪

サマーコンサート実行委員長 味園小夜子

毎年恒例のサマーコンサートが7月25日に行われました。

今年の演目はフラダンスで、ポリアンサー白木原教室とひまわり台教室から13名の方に来ていただきました。6曲の踊りの中には、美空ひばりの「港町13番地」や、マイク真木の「バラが咲いた」の曲もあり聞きやすかったです。

「バラが咲いた」の曲では、パウスカートをはき、レイを首や頭に飾ったり、リハビリのスタッフを中心に20名ほど参加し、踊りを教えてもらいながらステージに立ちました。

患者さんも入所者様も一緒に手を使って踊ったりと、楽しいひと時を過ごす事が出来ました。



高次脳機能障害って・・・なに??

その①

看護部

中島峰子

ご家族が脳梗塞や脳出血などで脳を損傷した後、物覚えが悪くなった、ものごとに集中できない、怒りっぽくなったなどの症状がありませんか？これらの症状はまとめて「高次脳機能障害」と呼ばれています。この障害の程度によっては、リハビリテーションが思うようにうまく進まず、ご家族も戸惑う場面があるかと思います。そこで今回は、この高次脳機能障害についてお話したいと思います。



人間は目（視覚）、耳（聴覚）、口（味覚）、触る（触覚）から刺激を受けて、脳にその情報を送っています。脳は送られてきたいろいろな刺激を知覚して言葉に置きかえたり、学習します。さらに、脳は記憶した知識や経験から、判断を下したりもします。



このような脳の機能のことを**高次脳機能**といいます。

高次脳が正常に機能している場合・・・

例えば、切符を買って電車に乗る時には、現在地を把握して目的地はどこか、そこまでの料金はいくらか、所持金はいくらあるか、券売機を使ってどのように券を買うのか、どこのホームに行けばいいのか、上り下りどちらに乗るのか、発車時間に応じた速さで移動するなど、色々なことを判断して行動します。



しかし、脳梗塞や脳出血などによって高次脳機能が障害されると・・・

どこに行こうとしていたのかと、目的地を忘れてしまったり、料金はいくらなのかどこを見たら料金が表示されているのか分からない、券売機をどのように使っていいのか、どこのホームに行けばいいのかなど、色々なことの判断ができなくなってしまいます。**高次脳機能障害には、注意障害、失行、記憶障害、半側空間無視**など色々な症状があります。これはすべてがあらわれるわけではなく、脳のどの部分を損傷したかによって、症状が異なってきます。そこで次回は、脳の損傷を受けた患者さんに多く見られる**注意障害**というものを紹介したいと思います。



ホッと・・・

アロマな生活♡・♡・♡ 『香りの話』

その①

看護部 杉原美登

- 🌸 好きな植物の香りを嗅ぐことで、ホッと心が落ち着いたり、昔を思い出す経験をされたことはありませんか？
- 🌸 植物が持つ香りにはとても神秘的なパワーがあります。その、植物が持つ神秘的なパワーを秘めた香りのエッセンス（精油＝エッセンシャルオイル）を使って人の健康や美容などに役立てる自然療法を英語ではアロマセラピーと言います。
- 🌸 香りによる治療や不快な症状の緩和などは、今から約 3000 年以上も前から行われていたと言われてます。主に、中国やインドなどで取り入れられていました。エジプトではミイラを作るときにも精油が使われていたそうです。
- 🌸 鼻から香りを嗅ぐことで嗅覚を伝わり脳の一部の大脳辺縁系に香り成分が届きます。
大脳辺縁系は、喜怒哀楽の感情表現（情動）に深く関わる領域です。
- 🌸 次に記憶に関わる領域や自律神経、内分泌系、免疫系の維持調整を司る領域へ伝わります。
- 🌸 好きな香りを嗅いでリラックスして良い気持ちになったり、逆に嫌な香りを嗅いで気分が悪くなったりするのは、香りに反応した脳からの神経系への命令が伝えられるために起こります。
- 🌸 アロマセラピーは誰もが気軽に楽しめるホームケアです。
自分の好きな香りを嗅いで好きな香りに包まれることは大きなリラックスを生みます。
心がざわめいて落ち着かない時、不安に取り付かれてしまった時、気分転換がしたい時などに香りは精神的に好転作用を起こしてくれる不思議な力を確実に持っています。
- 🌸 生活に取り入れる事でささやかな自分だけの至福の時間を持つこともできます。
香りを生活の中に取り入れてみませんか？

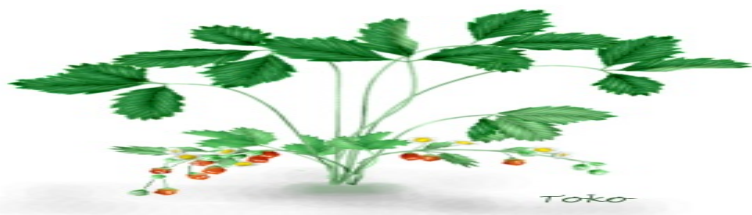
~~~~~

<<<<<<<<<簡単に作れる虫除けスプレー>>>>>>>>>

- ・ラベンダーの精油・・・10 滴
- ・レモングラスの精油・・・10 滴
- ・精製水〈ミネラルウォーターでも可〉・・・10cc
- ・無水エタノール・・・10cc

小さなお子さんにも使えるので、ぜひ試してみてください。

♡♡・♡♡・♡♡・・・♡・・・♡・・・♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡



# 学会報告 第47回日本理学療法学会

リハビリテーション部 大田 瑞穂 (理学療法士)

H24年5月25日から27日の3日間、兵庫県神戸市で開催された第47回日本理学療法学会に、リハビリテーション部より平田、涌野、甲斐、大田の4名で参加ならびに演題発表を行ってきました。当学会は年に一度開催され、日本各地から多くの理学療法士が参加する学術集会です。年数を重ねるごとに参加人数も増えており、1500演題の演題募集数に対して2000演題以上の応募があったため、採択率が低い状態でしたが、当院からは4名の演題が採択され、無事に発表を迎えることが出来ました。



私は「脳血管障害片麻痺患者の動的バランス能力に関連する円滑さの分析」というタイトルで発表をさせて頂きましたが、当院が有する3次元動作解析装置を用い、動きの円滑さに関する因子の検討を行いました。発表中は工学分野の専門的な意見を多く頂き、今後の研究につながるディスカッションが行えたと思います。学会期間中は研究発表のディスカッションだけでなく、著名な講師を迎えたセミナー、シンポジウムにも参加でき、多くの知見を学べる3日間となりました。今後は学んできたことを実際の臨床場面で生かすとともに、今回以上の研究発表が行えるように切磋琢磨していきたいと思っています。

## 患者さんの権利宣言

当院では次に掲げる患者さんの権利を尊重した医療を行います

安全で良心的な一貫した医療を受ける権利

個人の尊厳とプライバシーを守る権利

自らのことを知り、説明を受ける権利また苦情を申し立てる権利

医療機関あるいは医療行為を選択・決定し、あるいは拒否する権利

患者さんの日常生活に配慮した医療を受ける権利

医療法人社団三光会 誠愛リハビリテーション病院

## 編集後記

まだまだ、残暑が厳しい季節です。体調に気をつけてこの暑さを乗り切って、毎日の家事や仕事に励みたいと思います。

今月号のアロマな生活で紹介した虫よけスプレーがまだまだ役に立ちます。さっそく作ってみようと思います。

(平成24年9月)

発行：医療法人社団三光会 誠愛リハビリテーション病院

編集：広報委員会