

誠愛 TIMES

広報誌
平成22年 2月号
医療法人社団 三光会
誠愛リハビリテーション病院

- ◆インフルエンザ対策
- ◆ふれあい看護体験
- ◆ワーファリンという
お薬について知ろう！
- ◆国際ボバース
インストラクター会議報告
- ◆取材後記“身障者パークゴルフ交流会!!”
- ◆第2回 介護保険の申請後、
サービスを利用するまでの流れ

インフルエンザ対策

インフルエンザについて

インフルエンザの原因はインフルエンザウイルスです。インフルエンザウイルスは毎年、細かな突然変異を起こすため、年によって流行するインフルエンザの型は少しずつ異なっています。さらに遺伝子が大きく変わることがあり、今回の新型インフルエンザのように世界的な流行（パンデミック）を起こすことがあります。

インフルエンザは、三つのルートで伝播します。一つ目はくしゃみや咳などで出された痰や唾液など（飛沫）が、他人の目、鼻、口などから直接に入る経路（飛沫感染）、二つ目は空気中に飛散した唾液などの水分が空気中で蒸発して軽い微粒子（飛沫核）となって浮遊したものを吸い込む経路（空気感染）、三つ目はウイルスが付着した物や、握手のような直接的な接触により、手を通じ口からウイルスが侵入する経路（接触感染）です。

インフルエンザの症状は普通の感冒とは異なり、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身の症状が突然現れます。咽頭痛、鼻汁、鼻閉、咳、痰などの気道炎症状も伴います。腹痛、嘔吐、下痢、といった胃腸症状を伴う場合もあります。

インフルエンザ対策

免疫力の低下はインフルエンザに掛かりやすい状態を作るため、偏らない栄養や睡眠休息を十分とることが大切です。人混みや繁華街への外出を控え、やむを得ず外出する際はマスクを着用することも必要なことです。インフルエンザウイルスは口や喉の粘膜に付着してから細胞内に侵入するまで時間が掛からないので、人ごみから帰ったらすぐにうがいをするのが大切です。うがいは水道水で十分です。石鹸による手洗いの励行や、手で目や口を触らないことなどもインフルエンザウイルスが体内へ進入することを減らします。

空気が乾燥すると、インフルエンザに罹患しやすくなります。乾燥により咽頭粘膜のウイルス粒子に対する、物理的な防御機能が低下します。乾燥しやすい室内では加湿器などを使って、十分な湿度（50～60%）を保つことも効果的です。

現在用いられているワクチンは健康な成人では発病阻止効果は40～50%です。乳幼児では免疫が未発達なため、発症を予防できる程度の免疫を獲得できる割合は低く、乳幼児の予防のためには、本人がワクチンの接種を受けるよりも、家族がまず接種を受け、家族内でうつさない、流行させない体制を作る方が有効です。



インフルエンザウイルス自体に対する治療としては抗インフルエンザ薬（タミフル、リレンザ）がありますが、発症後早期（約48時間以内）に使用する必要があります。

暖かい場所で安静にして、水分を十分に摂り、部屋の湿度を保ち、マスクを着用するなどの方法でのどの湿度を保つことも重要です。外出は避けて、“うつす”、“うつされる”といった機会をなるべく減らすことが大切です。インフルエンザウイルスは熱に弱いので、微熱はあえて下げる必要はありませんが、熱が高く全身倦怠感が極めて強い場合や食事・水分摂取が困難な場合などには適宜、解熱剤を使用します。小児では解熱に使用できる薬剤はアセトアミノフェン（アンヒバやカロナールなど）に限られます。

国際ボバースインストラクター会議 (IBITA) 報告

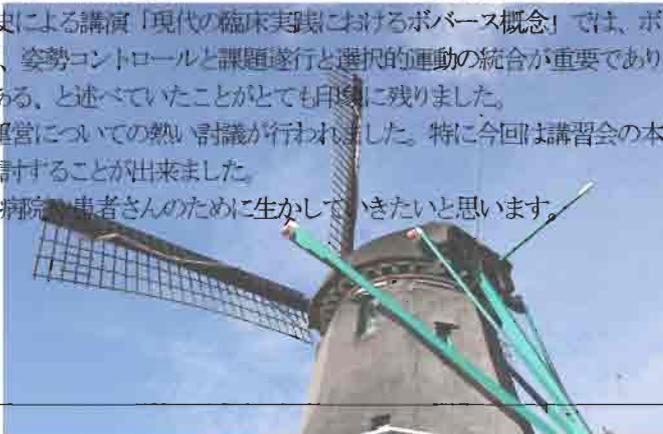
当院では脳卒中や脳性麻痺などの患者さん、成人から小児までの中枢神経系に障害のある方の治療を、神経科学を背景としたボバースアプローチで行っています。

今回、私は、2009年9月23日～26日にオランダのハーレムのHotel Zuidで開催されたボバースアプローチのインストラクター会議 (IBITA) に出席しました。日本からは私を含め13名参加し、全体の会議参加者は155名でした。

教育セッションでは、ボバースアプローチの有効性を研究した膨大な文献調査や、IBITAメンバーによる発表がありました。オーストラリアの基礎講習会インストラクターのKim Block女士による講演「現代の臨床実践におけるボバース概念」では、ボバース概念においては運動の協調的な連続性を生み出すために、姿勢コントロールと課題遂行と選択的運動の統合が重要であり、そのことが脳卒中後の運動回復と機能を最適化するのに大事である、と述べていたことがとても印象に残りました。また、会議では選挙、規約改正などとともに今後のIBITAの運営についての熱い討議が行われました。特に今回は講習会の本質について、各国の代表が活発に意見を述べ、重要な事項を検討することが出来ました。

4日間、私にとって大変有意義な会議でした。今後、この経験を病院の患者さんのために生かしていきたいと思います。

リハビリテーション部 赤松 泰典



ふれあい看護体験

看護部では毎年、5月12日の看護の日になんで高校生を対象に「ふれあい看護体験」を実施しています。これは、看護の普及活動の一環であり、将来看護師を目指している中高生への機会提供の場にもなっています。今年も、5月15日に高校生8名（男性2名、女性6名）が参加しました。

午前中は検査室・レントゲン室・薬局・福祉課・外来をまわり、各専門職がどのような仕事をしているのかを見学しました。実際の看護体験では血圧測定や口腔ケア、食事の看直しと食事介助などを行い、どのように介助をおこなえば、患者さんにおいしく食べて頂けるかを体験しました。また、実際に車椅子に乗り動かしてみることで、車椅子を介助するときのポイントや車椅子を動かすことの大変さを体験しました。

午後からは、リハビリテーションの見学を行い、患者さん方がセラピストと共にどのようなリハビリに励んでおられるのかを見学することができました。

約6時間といった短い時間でしたが、今回の体験を通して生徒の1人ひとりが心に何かを感じることができ、将来看護師になりたいという気持ちを持ち続け、夢を実現することを願っています。

<今回参加した学生の感想を一部抜粋してご紹介します。>

私は中学生のときに行った看護体験で、病院で働いている看護師の方々をみて、とてもやりがいのあるすてきな仕事だなと感じて、看護師になりたいと思うようになりました。そして、今回の体験で看護師になりたいという気持ちがもっと強くなりました。

看護体験では、血圧測定や車椅子の体験をしました。実際に車椅子に乗ってみると、脳卒中などで半身不随になってしまった人が車椅子を操作することは、コントロールが難しいと感じました。看護師にとって、患者さんの気持ちを理解することも大事なことなんだと思いました。口腔ケアの見学では、口からは食べ物を食べることでできない患者さんが苦しみながらも一生懸命生きているのを見て、命の重さを心の底から感じました。私は実際の現場で看護・リハビリの体験をすることによって、医療の存在の偉大さや、命の重さなどを改めて実感すると同時にたくさんの新たな発見をすることができました。この経験を生かして、将来の夢の実現に向けて頑張っていきたいです。今回貴重な経験をさせていただき本当にありがとうございました。

ワーファリンというお薬について知ろう！

1) ワーファリンとは何の薬？

心臓や血管に病気のある人は、心臓や血管の中で血液が固まりやすい状態になっていることがあります。血管内で血液が固まると、血液の流れが悪くなり、脳や心臓、手足などに十分な栄養や酸素が運ばなくなります。また、心臓の中や血管の内側にべばりついていた血の固まりがはがれて流されると、血流によって全身を巡り、脳や肺などの大切な血管を詰まらせる可能性があります。

ワーファリンは血液が固まるのを必要なた「凝固因子」という血液成分が、体内で合成されるのを抑えるお薬です。このワーファリンの作用を利用して、血液を固まりにくくし、心臓や血管の中で血の固まりができるのを予防します。

2) ワーファリンの飲み方

人によって血液の固まりやすさが違うため、病院やクリニックで定期的な採決して血液の固まりやすさの検査を行い、患者さん一人ひとりことごとくのワーファリンの適量を決めています。ワーファリンは意思で指示された量を正しく守り、飲み忘れのないようにしましょう。

3) 飲み忘れた時は？

その日の内に飲み忘れたことに気付いたら、すぐに1回分の量を飲んでください。

次の日になって飲み忘れたことに気付いた場合は、飲み忘れた分と一緒に飲まず、その日の1回分の量を服用してください。飲み忘れた分を、次の日の分と一度にまとめて飲むことは絶対しないでください。

また、間違えて多く飲んでしまったときは、医師・薬剤師に連絡してください。

4) ワーファリンの副作用について

まれに、ワーファリンの効果が強く現れて出血することや、血が止まりにくくなる場合があります。

もしも歯茎からの出血や鼻血、皮下出血、血尿、血便など、身体の異常を感じたらすぐに先生に診てもらってください。

5) ワーファリンと他のお薬との飲み合わせや、飲食物との食べ合わせについて

他のお薬との飲み合わせによっては、ワーファリンの作用が強まって出血が速くやすくなったり、逆にワーファリンの作用が弱まって、血の固まりができるのを予防する効果が薄められたりすることがあります。他の病院や診療科にかかるときは、ワーファリンを飲んでいることを忘れずに医師に伝えましょう。

飲食物との食べ合わせでは、納豆やクロレラ、青汁の飲用は絶対に避けてください。これらの食品はワーファリンの働きを弱めるビタミンKが非常に豊富に含まれているため、ワーファリンの効力がなくなってしまいます。また、緑黄色野菜や海藻類にもビタミンKは含まれていますが、一度に大量に食べようとなしなげは問題ありませんし、これらを摂取しないと栄養上よくありません。そのため、緑黄色野菜や海藻類は毎日一定量を摂るようにして、一時的に過食するようなことは避けてください。また、多量のアルコールも、ワーファリンの作用に影響しますので、できるだけ控えましょう。

第2回 介護保険の申請後、サービスを利用するまでの流れ

第1回目の「介護保険について」はご覧いただけただけでしょうか？今回は、第2回「サービスを利用するまでの流れ」についてご説明いたします。

介護保険の申請方法まで前号でご説明いたしました。申請後約1ヶ月で、認定結果がおり介護保険証が届きます。さて、認定結果はどのように記載されているのでしょうか。

・介護保険の要介護度区分

介護保険の認定結果は、7つの区分に分かれています。介護予防が必要な「要支援1」「要支援2」、介護が必要な「要介護1・2・3・4・5」と分かれています。

「要介護5」が一番介護量を必要とする結果ということになります。

注) 介護保険には、保険の有効期間があります。期間を過ぎるとサービスの利用に支障がでます。必ず、有効期間の1ヶ月前には更新申請をおこなってください。

認定結果が確認できたら、次は認定結果を元にサービスの利用に向けた準備を行っていきましょう。まず、介護保険サービスを利用する場合には、「ケアプラン」の作成が必要になります。ケアプランとは、自分がいつどここのサービスを利用するかという計画（予定）表のことです。その「ケアプラン」を作成するのが介護支援専門員（ケアマネージャー）です。

・要支援1、要支援2の方 → 介護予防サービス

ケアプランの作成を「地域包括支援センター」の介護支援専門員が担当します。

・要介護1から5の方 → 介護サービス

ケアプランの作成を「居宅介護支援事業所」の介護支援専門員が担当します。

注) 要支援の方は、介護支援専門員の事業所が決まりますが、要介護の方は自ら居宅介護支援事業所に連絡し担当してもらう介護支援専門員を決めることになります。

介護支援専門員（ケアマネージャー）が決まったら次はいよいよ介護保険サービスを選択していきましょう。サービスの種類は次号で案内することになりますが、介護支援専門員と自分が利用したいサービスについて話し合いをおこない、利用したいサービスが決まればいつでもこのサービスを利用していくか話し合いをおこない「ケアプラン」を作成してもらいましょう。

第3回は利用できるサービスの内容についてご説明したいと思います。

取材後記 “身障者パークゴルフ交流会!!”

みなさん、パークゴルフをご存知でしょうか？

パークゴルフとは、1983年「公園で幅広い年代の人ができるスポーツ」として、北海道幕別町で考案されたスポーツです。ルールは、ほぼゴルフと同じで、18ホールまでの打数で競い合います。使われる道具は、専用のクラブ1本とゴルフボールよりも大きいボールとティーです。現在、日本全国に900個以上のコースがあり、愛好者は100万人とも言われています。

今回は、平成21年11月19日（木）、大分県日田市にある『三日月の滝パークゴルフ場』で行われた『第7回身障者パークゴルフ交流会』の様子をご紹介します。この大会は、当院に外来リハビリに通院されている関さんご夫妻が中心となって開催されました。大会には、障害をもたれた方、そのサポート役の方約40名が参加し、18ホールのコースを2周し最終的な打数で順位を競いました。ゴルフ場内は、芝や木々があり、コースによっては坂や小高い丘などもありました。ボールが木々に当たらないようにこどのように打ったらよいかを考えたり、景色を楽しみながら歩いていくことが出来、知らず知らずのうちにかかなりの距離を歩いていたようです。

関さんのお話によると、もともと歩く時に装具を着用していたのですが、パークゴルフを始めたことで装具もはずれ、中腰で打ったり、地面のボールをしゃがんで取ることで下半身の強化にも繋がったそうです。また、不整地を歩くことでバランス能力の向上にも繋がったといわれていました。ほかの参加者からも「パークゴルフを始めて喘息が治った。」「以前はゴルフをやっていたが今はパークゴルフを楽しんでいる」とお話を聞かせていただきました。

今回、初めてパークゴルフを拝見したのですが、片手でも可能で、いろいろな方と交流を図り、屋外で自然を楽しみながら体づくりが出来ると感じました。私も30分程度ではありますが、実際に体験させていただきました。はじめは、力の入れ方が分からず、思ったところにボールが行きませんが、周りの方からのアドバイスで徐々に上達したように思います。“練習すればもっと上手になれるはず!!”と実感しました。

ご興味をもたれた方、まずは見学・体験してみてくださいいかがでしょうか？

作業療法士 長野浩子