

健康たうん

2020年10月

秋

Vol.69

ご自由にお持ちください

発行／苫小牧東病院 編集／広報企画委員会



特集 安心、安全な自動車運転をするために～当院独自のチェックシステムの活用～

薬剤科 自動車運転と薬について

リハビリテーション 自動車運転再開支援のご紹介

看護部 回復期リハビリテーション病棟での取り組み

えいよう便り 『低栄養を予防しよう』～筋力を低下させないための食事のポイント～

関連ページ 裏表紙『自動車運転免許について』





特集

安心、安全な自動車運転をするために 「当院独自のチェックシステムの活用」

院長 橋本 洋一

一時、高齢運転手による交通事故がマスコミで毎日のように報道されていましたが、実際は後期高齢者による交通死亡事故は全死亡事故の約15%で必ずしも突出して多いとは言えません。しかし、超高齢者社会を迎えて、認知症に加え、脳卒中による注意力低下、遂行機能障害、処理速度の低下などの高次脳機能障害による交通事故のケースが今後、増えることが懸念されています。自動車時代の申し子とも言われる現代人は自動車運転があまりにも日常的なものになっているために、自動車凶器になりうるという事実の側面を軽視しているように思われます。

自動車運転をされた方は十分認識されていると思いますが、実際の日常の運転場面では、突然の割り込みやルールに反した危険なあおり運転が増加傾向にあるようです。身の安全を守るために瞬時の判断や同時に複数の作業を行うことが必要とされる場面も少なくないことはご理解いただけると思います。自動車運転が一般化するまでの期間までもかもしれません。現在を生きる私達にとって、安全な自動車運転を行うことは、当面、極めて重要なことであると思われれます。

高名な評論家でいらつしやるY氏が『なぜ私が自動車運転をやめられないか』といった内容の文章がある月刊雑誌に寄稿されておりましたが、『取材に行くためにはどうしても自動車を手放すことはできない』というのがその理由でした。他の追従を許さない知的なY氏にして、こうですから、自分だけは大丈夫といった考え方を多くの方が思われているのも仕方ないことかもしれません。しかし、安全な運転は自分自身の命のみならず、対向車に乗っている人々の命にも関わることです。

脳卒中や頭部外傷等による高次脳機能障害により、安全な自動車運転が可能かどうかを当院独自のチェックシステムを用いて、入院中や退院後の外来で運用されております。(P4・5参照)安心、安全な運転をして交通事故故ゼロを目指すためにも、是非とも、ご活用戴ければと思います。



薬剤科

自動車運転と薬について

薬剤科長 薬剤師 石川 博幸

薬が運転に及ぼす危険

交通事故。言うまでもなく、相手、自分、そしてそれぞれの家族を傷つけ、悲しみに陥れてしまいます。道路交通法第66条には「何人も、過

労、病気、薬物の影響その他の理由により正常な運転ができない状態で車両等を運転してはならない」と記載されており、薬の副作用等によ

って正常な運転ができない状態で運転することを禁止しています。

この「薬物」というのは「脱法ドラッグ」や「麻薬」等だけを指すのではなく、普段使用している薬も含まれます。

風邪薬や精神を安定させる薬などを服用して、眠くなった、力が入らなくなったりした経験をお持ちの方も多々あります。これらの症状は集中力低下を生み、交通事故を起

こしやすくなります。病院で処方される医療用医薬品ばかりではなくドラッグストア等で購入できる一般用医薬品(市販薬)でも起こりえるため注意が必要です。

今飲んでる薬を 確認しましょう

以下に紹介する薬の中には、「車の運転を避ける」あるいは「運転に注意する」とされている薬があります。

抗ヒスタミン薬(かゆみ・鼻水止め等に使用)、抗生物質、咳止め、鎮痛薬、肩こり薬、睡眠・精神薬、神経痛薬、消化器薬、片頭痛薬、禁煙補助薬、抗ウイルス薬、抗パーキンソン病薬、抗てんかん薬・・・と多岐にわたります。医師や薬剤師から薬の運転に関する注意を受け

た場合は運転を控えて下さい。薬の「説明書」にも記載されている事があります。市販薬の場合は、薬のパッケージや、中に入っている「説明書」にも目を通して下さい。

今飲んでる薬の中に、車の運転を避ける薬があるかどうかは、医師や薬剤師に相談して下さい。調べてお答えする他に、日常的に運転する必要がある場合は、薬を変更する可能性もあります。「かかりつけ薬局」を決めておけば、相談しやすいと思います。

正しい服用と体調管理を

最後に、処方薬の用法・用量を守り、日頃の体調をきちんと把握することが必要です。抗てんかん薬の自己判断による中止で、運転中に

けいれんを起こした例もあります。

また、運転中の高血圧は脳出血や心筋梗塞の恐れ、低血圧では意識低下・消失の恐れ、高血糖・低血糖ではやはり意識低下・昏睡の恐れがあります。処方薬を正しく服用し、血圧・血糖値を一定に保つことが必要です。薬の内容を理解し、運転に影響を及ぼさないよう心掛けて下さい。





リハビリ テーション

自動車運転再開支援のご紹介

リハビリテーション部 作業療法士 城 あゆ美

運転免許をお持ちの方が一定の病気等(てんかん、脳卒中など)を発生すると自動車運転に支障が生じることがあります。自動車の運転を再開する場合は、公安委員会の臨時適性検査により運転再開の可否が判断されます。

病気と自動車運転

脳外傷や脳卒中中の病気になると、手足のまひや視野が狭くなるといった症状がみられることがあります。またそれ以外にも認知障がいや高次脳機能障がいなど運転に影響を及ぼしやすい症状があります。



判断力
注意力

遂行機能

社会的行動面
感情の起伏

言語機能

アクセル・ブレーキを
間違える

路上の変化に対して
柔軟に対応できない

不愉快なことが
あった後に
運転が乱暴になる

信号・標識を
見落とす



トラブルが起きた時
に、状況説明が
十分にできない

ご自身の状況を知ること
で、病状や体調に応じた運転を再開

安心して運転再開して
いただくために



自動車は買い物や通院など生活する上で欠かせない移動手段です。一方で事故に遭う危険も伴います。ご本人とご家族で十分に話し合い、車の運転を検討していただきたいと思えます。その判断のためにアドバイスができればと考えております。今後の皆様の社会生活に向けた一助になれば幸いです。

※当院での運転支援は、当院の検査結果を踏まえて医学的所見から助言させて頂くものであり、運転再開の確約または、安全を保証するものではありません。

※評価の結果、法律上、運転再開が困難な場合がありますのでご了承ください。

自動車運転の再開支援の流れ(入院で評価を行います)

新規相談・予約制

外来受診日の予約をお願いします
地域連携室 TEL.0144-55-8811 (代表)

当院外来受診

● 適応判断(法制度に関わる確認、欠格事由の確認、服薬状況)
※かかりつけ医がいる場合は、かかりつけ医と相談の上、診療情報提供書(画像データ、認知機能・神経心理学的検査)、リハビリ情報提供書の持参をお願いします

【公安委員会 臨時適性相談窓口】へご本人が相談

入院評価

評価期間:1~2週間

- 脳画像検査
- 身体機能評価
- 机上検査
- ドライビングシミュレータ
- 停止車輛評価

※実施内容は変更となる場合があります。



院外評価

適応者のみ自動車教習所で
実車評価(別料金)

説明

退院後外来医師から評価結果の説明
診断書の作成

公安委員会 臨時適性検査

運転再開

不合格

(免許停止または取消し)



看護部

回復期リハビリテーション病棟での取り組み

南3回復期リハビリテーション病棟師長 後藤 香織

回復期リハビリテーション病棟って？

脳血管疾患、脊髄損傷や大腿骨頸部骨折などの整形疾患の患者さんに対して、身体機能・基本動作能力の向上、ADL（日常生活活動）能力の向上と家庭復帰を目的として集中的に、定められた期間の中でリハビリテーションを受けることができる病棟です。

私たちの病棟

私たちの病棟では、日々のリハビリテーション以外に病棟内でもリハビリテーションとして、歩行訓練、嚥下体操、レクリエーションなどを行っています。

特に患者さん達に好評なのは、食堂で行うレクリエーションです。週3

回、その日に参加を希望する患者さんが食堂に集まり、30分程度のレクリエーションを行っています。

春は桜の木の貼り絵、夏は七夕の短冊作り・飾り付け、スイカのビーチボールでのスイカ割り、秋は十五夜の貼り絵、冬はクリスマス、お正月の貼り絵などです。ほかには棒を使った体操、物渡しゲーム、漢字クイズ、風船ゲーム、塗り絵、朗読などで、その中で患者さんに人気No.1のレクリエーションは、風船ゲームです！患者さんの中には熱が入りすぎて、白熱する場面も見られます。

患者さんからは、「今日は何するの」「楽しかった」「今度はカラオケだな」などといううれしい言葉をいただき、楽しんでいただいています。職員も患者さんに楽しんでもらうために、レクリエーションの内容を考え、使用物品の買い出し、土台作りなど業務の

合間を利用して準備しています。今後も患者さんのご希望を取り入れて、少しでも入院生活を楽しく過ごしていただけるよう、また日々のリハビリテーション以外でも、病棟でできるリハビリテーションを提供できるよう病棟全体で取り組んでいき、患者さんと共に行っていきたいと思えます。





『低栄養を予防しよう』

～筋力を低下させないための食事のポイント～

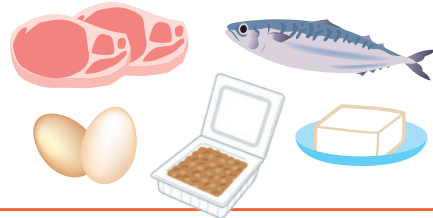
① 食事は3食欠かさず食べましょう

食事を抜くことは、1日に必要な栄養素が足りなくなる原因となります。
食事時間を決めて、毎日3食、規則正しい食生活を送りましょう。



② 毎食たんぱく質をとりましょう

肉、魚、卵、豆腐(大豆製品)には、筋肉量の維持に必要なたんぱく質が多く含まれています。



③ 毎日コップ1杯の牛乳やヨーグルトをとりましょう

高齢者は骨密度や筋力が低下しやすく、骨折や転倒のリスクが高まります。
乳製品にはカルシウムやたんぱく質が多く含まれ、骨の健康や筋肉量の維持をサポートします。



『ちから粥』の紹介



当院では食欲がなく、食事がとれない方に提供しています。
※熊本リハビリテーション病院さんの「熊リハパワーライス」を参考に作りました。

- 【材 料】 おかゆ ……………200g
- ※ $\left\{ \begin{array}{l} \text{プロテインパウダー} \dots\dots\dots\text{小さじ2杯} \\ \text{MCTオイル} \dots\dots\dots\text{大さじ1杯} \\ \text{MCTパウダー} \dots\dots\dots\text{小さじ1.5杯} \end{array} \right.$

- 【作り方】 ① ※を混ぜ合わせる。
② おかゆに①をまんべんなく混ぜ合わせる。

◎MCT(中鎖脂肪酸油)は、一般的な植物油に比べ、消化・吸収がよく、エネルギーになりやすい特長を持っています。ご使用の際は、医師、栄養士等にご相談ください。



ちから粥 130g
160Kcal



おかゆ 220g
160Kcal

ワンポイント

小さな泡立て器を使用すると
混ぜやすいです。



ご存知ですか？

自動車運転免許について

(改正道路交通法(H26年6月1日施行))

『一定の病気など』に該当する場合は、
道路交通法103条に基づき、免許の停止や
取り消しができると規定されています。



地域連携室
社会福祉士
工藤 葉

『一定の病気など』とは…

- 統合失調症
- 脳卒中
- てんかん
- そううつ病
- 再発生の失神
- 認知症
- 無自覚症の低血糖症
- アルコール依存症
- 重度の眠気症状を呈する睡眠障害
- その他運転に支障のあるもの



公安委員会からの一定の病気についての質問に、虚偽の回答をして免許を取得または更新した場合、1年以下の懲役又は30万円以下の罰金刑を受けることになります。

病気により安全な運転に支障をきたしてしまう可能性があるにも関わらず、運転して事故を起こしてしまった場合、危険運転致死傷罪(最高懲役15年)が適用される場合があります。

また、保険が適用されなくなり、ドライバー自身のみならず、
第三者までを不幸に巻き込む恐れもあります。

※病気をされたあと、継続して運転することを希望される方には
運転適性相談窓口へ相談することをおすすめしています。
お問い合わせは札幌運転免許試験場まで。



Hospital information

診療のご案内

診療科目 内科・リハビリテーション科・
消化器内科・循環器内科・
呼吸器内科・リウマチ科・放射線科・
緩和ケア内科・ペインクリニック内科・
麻酔科(浅野 真)

診療時間 月～金曜日/午前9時～午後4時
※健康診断は予約制です

休診日 土・日曜日・祝祭日・年末年始

病院の概要

理事長・院長 橋本 洋一

病床数 260床
○ 一般病床 65床
・急性期一般入院基本料4 50床
・緩和ケア病棟入院料2 15床
○ 療養病床 195床
・回復期リハビリテーション病棟入院料1 104床
・療養病棟入院基本料1 91床

主な医療設備
・MRI(1.5T)・マルチスライスCT
・2ヘッドガンマカメラ・超音波診断装置
・呼吸心拍監視装置
・ホルター心電図解析装置・高血圧酸素治療装置・X線テレビ(DR)
・X線各種撮影装置(CR)・電子内視鏡
・トレッドミル・エルゴメーター等

施設 敷地面積 5,342.91㎡
延床面積
◇ 東棟 6,237.31㎡
◇ 南棟 4,105.23㎡

構造 鉄筋コンクリート造 地上4階
駐車場 約75台

- (公財)日本医療機能評価機構認定病院
- リハビリテーション付加機能評価認定病院
- ISO9001 認証
- (公社)日本リハビリテーション医学会研修施設
- (社)日本老年医学会認定施設
- (社)日本脳卒中学会認定研修教育病院
- NST稼働施設認定
- 健診センター
- 苫小牧市明野地域包括支援センター(とまほっと)

交通機関のご案内(道南バス)

1. 駅方面より
- 01 永福三条線
 - 02 日新道線
 - 03 鉄北北口線
 - 21 日の出町線
 - 31 苫東工業基地線
(苫小牧営業所前 下車徒歩1分)
 - 25 勇払線
(職訓センター前 下車徒歩2分)
 - 26 沼ノ端線
 - 30 千歳空港線
(職訓センター通 下車徒歩9分)
2. 沼ノ端方面より
- 03 鉄北北口線
 - 31 苫東工業基地線
(苫小牧営業所前 下車徒歩1分)
 - 25 勇払線
(職訓センター前 下車徒歩2分)
3. 千歳方面より
- 30 千歳空港線
(職訓センター通 下車徒歩9分)

私たちは、医療サービスを通じ、地域社会に「安心・安全」を提供します。



社会医療法人平成醫塾 苫小牧東病院



〒053-0054 苫小牧市明野新町5丁目1番30号 TEL(0144)55-8811 FAX(0144)55-8822
E-Mail:heiseizyuku@tomahigashihp.or.jp URL:http://health-heart-hope.com/

※本誌掲載の写真は、すべてご本人許可のもと使用させて頂いております。本誌の一部、または全部を許可なく、複写、複製することはご遠慮願います。

次号は1月を予定しています