

健康たうん

2022年9月

秋

Vol.76

ご自由にお持ちください

発行/社会医療法人 平成医塾 編集/広報企画委員会



特集 リハビリテーション・ケア 合同研究大会 苫小牧2022

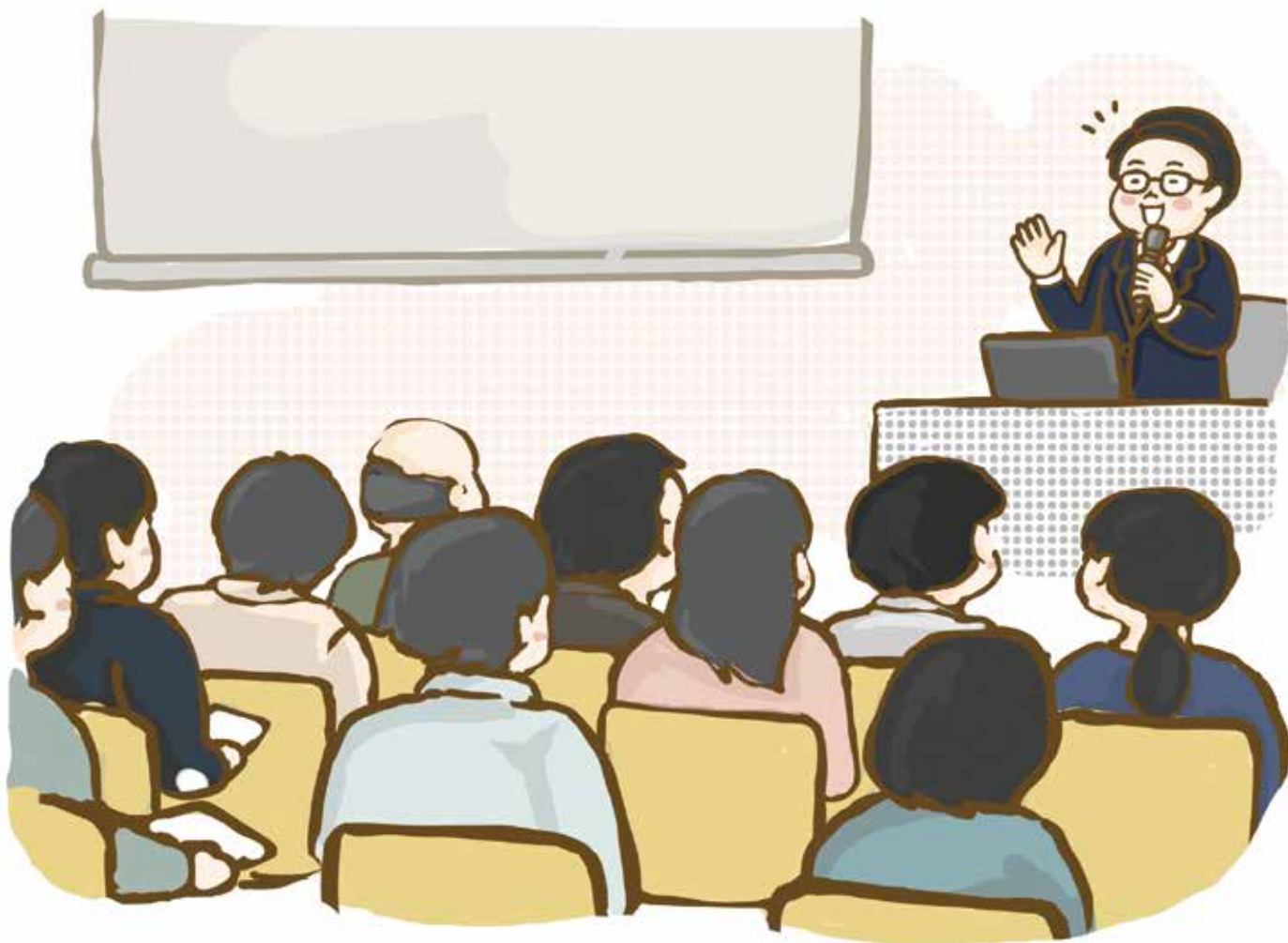
市民公開講座1 モンブランからの生還 ―登山中の低体温症―

市民公開講座2 はじめましょう!「シルバーリハビリ体操(通称:シルリハ体操)」

えいよう便り 水分補給していますか?

専門職からのお役立ち情報 カフェインとの上手なつきあい方

裏表紙 地域の広場 特別養護老人ホーム 追分陽光苑



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 平成医塾



特集

リハビリテーション・ケア 合同研究大会 苫小牧2022 大会長挨拶

大会長 橋本 洋一

社会医療法人 平成醫塾
苫小牧東病院 理事長・院長

2022年9月30日(金)、10月1日(土)の2日間、北海道苫小牧市のグランドホテルニュー王子、苫小牧市民会館を会場として「リハビリテーション・ケア合同研究大会 苫小牧2022」を開催させていただきました。

四半世紀が経過しようとしている歴史ある学術集会であります。

本大会は10年前の2012年に札幌で開催され、今回は北海道での2回目の開催となります。今回の大会のテーマとして、古代中国の歴史書である『漢書』にあります『覧古考新』を掲げさせていただきます。

本大会は10年前の2012年に札幌で開催され、今回は北海道での2回目の開催となります。今回の大会のテーマとして、古代中国の歴史書である『漢書』にあります『覧古考新』を掲げさせていただきます。

また、その前の2020年には先住民のアイヌ文化の象徴ともなる民族共生象徴空間「ウポポイ」が開設されました。この「ウポポイ」はアイヌ語で『大勢で歌うこと』の意味ですが、まさにこの「ウポポイ」の意味するところのように、地域包括ケアシステムの構築実現も終盤戦に入りました。全国の医療機関、介護施設、福祉施設、在宅サービス機関などの多彩な医療福祉機関から多職種の方々が集い、活発な議論を通して、情報交換・情報共有の場を作り上げていただければと思っております。

私たちは先人の作り上げた日本特有の先史文化である縄文文化から、世界最古の土器を制作し、環境の変化に適応しながら自然と共生した人類史上極めて希有な文化を学び、現在直面している気候変動、

パンデミックという国家間を越えた難題を乗り越え、解決していかねればなりません。先人たちがつくり上げたリハビリテーション医療を学びながら、ICT、AIそしてロボッツトリハビリなどの最新のテクノロジー導入を図り、一步一步前に進みつつかけとなる大会になればと念じております。新型コロナウイルス感染症により会場とオンラインのハイブリッド方式を採用せざるを得ない状況にありますが、こういった状況をご理解いただき、ご支援賜りますようお願い申し上げます。

本大会は1997年熊本で産声をあげ、一般社団法人日本リハビリテーション病院・施設協会、一般社団法人回復期リハビリテーション病棟協会、一般社団法人全国デイケア協会、一般社団法人日本訪問リハビリテーション協会、全国各地域リハビリテーション支援事業連絡協議会の6団体が合同で開催し、

2021年7月に開催された第44回世界遺産委員会で『北海道・東北の縄文遺跡群』が登録されました。1万年以上もの長期にわたって続いた縄文文化の代表的な17の遺跡の中には、函館市の大船遺跡、伊達市の北黄金貝塚など北海道で見られた7遺跡が含まれています。

私たちは先人の作り上げた日本特有の先史文化である縄文文化から、世界最古の土器を制作し、環境の変化に適応しながら自然と共生した人類史上極めて希有な文化を学び、現在直面している気候変動、

また、市民・地域の皆さん向けに市民公開講座をご用意しております。詳細につきましては4・5ページにてご紹介させていただきますが、ぜひご参加くださいますよう、重ねてお願い申し上げます。

大会長講演の概要

9月30日(金) 9時20分～9時50分 会場：苫小牧市民会館大ホール

苫小牧市は、北海道で4番目の地方都市です。職住近接の方針により、東部中心に街づくりがなされ、地域完結型リハビリテーション医療が展開されてきました。また、広大な北海道の地特有である、広い地域リハビリテーションを支えていくことが必要とされ、昨年、急逝された回復期リハビリテーションの父とも言える石川誠先生(長嶋茂雄巨人軍名誉監督元主治医)には、回復期リハビリテーション病棟開設時からご指導いただき、さまざまなことを教えていただきました。

会を継続してきました。多くの先生方に多大なご協力を賜りながら、現在の日胆地区地域リハビリテーションがあります。それらの思いを胸にさまざまなことを試行錯誤しながら活動してきました。

2018年9月6日に発生した北海道胆振東部地震では、北海道で観測史上初めての震度7を記録し、全道で1万6千名の人々が避難生活を余儀なくされました。地震関連疾患の災害リハビリテーション5症例を提示しながら、問題点を考えていきます。

また、新型コロナウイルス感染症パンデミックによる味覚障害が食欲低下を、ステロイド治療による糖尿病の悪化が新たな治療・入院を引き起こしています。

地域でのリハビリテーションの普及ということで、1995年に基幹病院である王子総合病院、苫小牧市立病院と共に、「苫小牧リハビリテーション研究会」を立ち上げ、多職種を対象としたユニークな勉強

古くからの良いところを学び、新しい事を考える《覧古考新》のごとく、災害リハビリテーション、ロボトリハビリテーション、パンデミックに対するリハビリテーション医療など、多岐にわたるリハビリテーション・ケアを描いていきたいと思っています。



◀ 市民公開講座はコチラ

お申し込みは市民公開講座リーフレット裏面の申込書をFAXまたはメールでお願いいたします。



市民公開講座
リーフレットQRコード

モンブランからの生還ー登山中の低体温症ー

演者 副会長 船木 上総

社会医療法人 平成醫塾
苫小牧東病院 常務理事

第一部 モンブランでの遭難

私は北大に入学したとき、山スキー部に入部しました。スキーは初心者でしたが、3～4年生になると、北海道をはじめ日本中の山々を滑っていました。5年生の春休みに友人と二人で、アルプスの最高峰モンブランを滑ろうという話になり、フランスのシャモニー駅で待ち合わせ、ボンソ氷河をたどって、モンブランに向かいました。しかし、あいにくの天候のためピーク直下で退散。スキー滑降でシャモニーに戻っている途中、ヒドゥンクレバス(氷河の割れ目)が雪に覆われていて隠されている状態に真つ逆さまに28メートルほど落下しました。ビルの9階の高さです。何回転かしましたが、氷河の棚のようなところにリュックが引っ掛かり、幸いにも頭が上、足が宙

らりんの状態で止まりました。友人はすぐさま救助隊を呼びに行きました。翌朝、遺体収容のため救助は断念。翌朝、遺体収容のつもりでヘリコプターが飛び、友人が目印に置いてあったリュックを見つけ、救助隊員が私を引き上げると意識はないが、脈はあり、すぐさまシャモニーの病院に収容されました。この時の体温は28度。心臓が止まる一歩手前。

加温などの治療を受けましたが腎不全になり、グルノーブルの病院に移り血液透析を受けました。その結果、9日後には意識が回復したものの、歩くことはできず、右腕一本でぶら下がって全体重を支えたために神経まひとなり、右指も右腕は全く動かなくなりました。フランスには一カ月あまり入院し、帰国後はリハビリテーションのため都立府中病院に入院しました。

第二部 回復までの道のり

今から40年も前なので、リハビリテーションも手探り状態でしたが、神経の回復は平均の二倍の速さで進み、手のまひについては希望が持てました。しかし、頭部激打のため、頭の神経が損傷しており、ものを記憶することができなくなりました。これはかなりつらいことで、何度やっても忘れるために、勉強が進みません。遭難から半年後、東京から北海道に戻り、一人で生活するようになり、生活の中でしびれる右手を使うようにしました。勉強も友達とグループを作って一緒に頑張りました。その結果、無事国家試験に合格し、医者になることができました。医師国家試験は二日間にわたって行われましたが、一日目の終了後に、教会でカトリックの洗礼を受

けました。神に感謝の気持ちを込めて。

第三部 登山中の低体温症

登山中の低体温症の原因や予防法についてお話しし、最後には低体温症になった場合の処置について救助の実演をしたいと思います。



市民公開講座 2

10月1日(土) 11時～12時 会場：苫小牧市文化会館

はじめましょう！「シルバリーハビリ体操（通称：シルリハ体操）」

演者 苫小牧日翔病院リハビリテーション科 科長 石川 修一

演者 苫小牧東病院リハビリテーション部 チームマネージャー 森田 学

●「シルリハ体操」とは？

シルリハ体操は、関節の運動範囲の維持拡大や筋肉を伸ばすことを意識した体操です。「最後まで自分のことは自分でやりたい」「生き生きと自分らしい生活を続けたい」を実現するために茨城県で始まり、全国に広まりました。

●体操の特徴は？

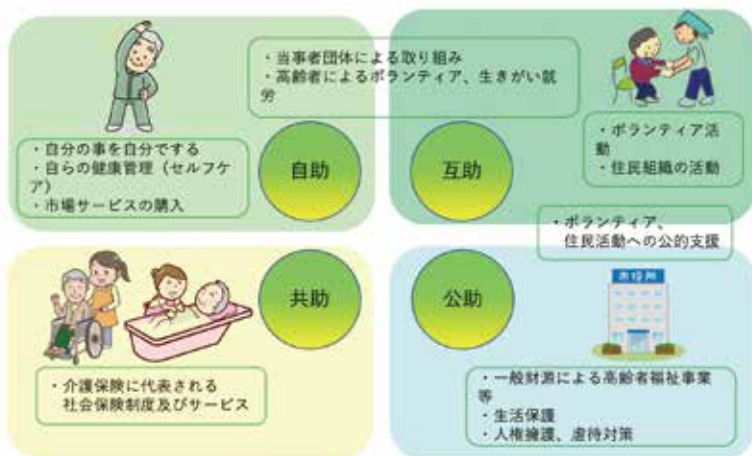
- ① いつでも、どこでも、道具なしでできる簡単な体操
- ② 立つ、座る、歩く、寝るなど生活動作を楽しむ効果
- ③ 肩痛、膝痛、腰痛の予防ができ、介護予防の効果が立証

●なぜ、今「シルリハ体操」なの？

元気で自立した生活を長く送るためには、「元気な時から」の意識した取り組みが大切です。

また、2040年頃が高齢者人口のピークと言われる今、公的な

サービス以外で「自助」「互助」「共助」「公助」を組み合わせた支え合いの体制を、住み慣れた地域でつくることも重要です。



●気軽に「自助」「互助」に取り組めます！

「自助」↓シルリハ体操への参加で体の機能の維持を図る。
「互助」↓活動をする思いがある地域の皆さんがボランティアとしてシルリハ指導士になり、「地域に役立つ活動をする」ことができる。

●苫小牧での取り組みは？

「自助」「互助」の体制づくりの1つとして、苫小牧市は「シルリハ体操」を通じ、指導士の育成や地域の通いの場づくり（＝公助）に取り組んでいます。2020年からシルリハ指導士を養成し、現在37人の指導士の市民がおり、シルリハの輪が広がっています。

コロナ禍で外出が減り、足腰の弱りや物忘れの相談も増える中、住み慣れた地域で、顔見知りの方々と「自助」「互助」でできるシルリハ体操の取り組みを、たくさんの人々に知っていただきたと考えています。

皆さん、「シルリハ体操」で自分たちの健康づくりに一緒に取り組みましょう！



水分補給していますか？

暑い日に脱水を防ぐため、スポーツドリンクを飲むことはありますか？ スポーツドリンクは、清涼飲料水的一种で、運動や日常生活などで汗をかいて、体から失われた水分やミネラルを効率良く補給することを目的とした飲料のことです。体にいいからといって毎日1Lも2Lも飲み続けると、体重が増えたり血糖値が上がったりします。商品にもよりますが、500mLにつき135kcal(ごはん80g程度)くらいあります。



食品の表示をひもとく

●カロリーゼロって？ 本当に“ゼロ”なの？

スポーツドリンクにも“カロリーゼロ”と表示されているものがあります。100gあたり(飲み物であれば100mLあたり)5kcal以下であれば、「カロリーゼロ」「カロリーなし」「ノンカロリー」などと表示できます。100gあたり40kcal以下、または100mLあたり20kcal以下の食品は、「カロリーオフ」「低カロリー」「ローカロリー」「カロリーカット」「カロリー控えめ」などと表示できます。

“ゼロ”“オフ”と書かれていてもそれに惑わされることなく、食べすぎない、飲みすぎないように、何事もほどほどに！

●保健機能食品って？

保健機能食品には特定保健用食品(トクホ)、栄養機能食品、機能性表示食品の3種類があります。医薬品とは異なり、疾病の治療や予防のために摂取するものではありません。

トクホを賢く使いましょう！

特定保健用食品(トクホ)

体の生理的機能に良い影響を与える成分を含んでおり、健康の維持増進に役立つ食品。有効性・安全性について、国が審査し、消費者庁が許可。(お茶、コーラ、ファイバー、青汁、マヨネーズなど)



栄養機能食品

個別の許可申請を行う必要がない自己認証制。(サプリメントなど)



機能性表示食品

消費者庁への届け出により事業者の責任で表示。(ジュース、ヨーグルトなど)



カフェインとの上手なつきあい方

苫小牧東病院 薬剤科主任 薬剤師 鹿島 桂一

疲れやストレスなどで、しっかりと睡眠が確保できない日があるかもしれません。日中、カフェインを多く含んだ食品などを活用し、集中力を高めたいと考える人もいるでしょう。カフェインは正しく使えば眠気解消などの効果が期待できます。一方で、過剰摂取により死亡を含む重大な事故の原因ともなりえます。今回はエナジードリンク、栄養ドリンクなど、カフェインを多く含む飲み物などについて解説します。

カフェインの概説

カフェインという言葉は皆さんもなじみのあるものでしょう。コーヒーや緑茶などに含まれていますが、純粋なカフェインは医薬品としても承認されています。医薬品のカフェイン

は眠気や倦怠感^{けんたいかん}の解消という効能があり、通常1日0.2g〜0.9gを内服します。有害な反応は1gの摂取の後に見られることもあり、その症状は不眠や興奮、脈拍が速くなる、下痢、吐き気などです。急性致死量は約5g〜10gと考えられています。

エナジードリンクについて

エナジードリンクは多様な商品が市販されており、多くの商品がカフェインを含みます。含有量は商品によりまちまちですが、これまでにエナジードリンクの過剰摂取によるものと考えられる死亡例も複数報告されており、適正な量の飲用が肝要です。しかしカフェインを多く含む飲み物や食べ物を規制する法律は存在せず、業界団体が定めるガイ

ドラインがあるのみです。このガイドラインではカフェイン含有量や、カフェインに過敏な人は引用を控える旨の表示を求めています。罰則などの実効的拘束力はありません。私も実際の商品を手に取ってみましたが、カフェイン含有量に関する記載はとても小さな字で書かれていました。注意しないと見落とすかもしれません。

栄養ドリンクについて

栄養ドリンクは医薬品に該当すればカフェインの含有量について表示義務がありますが、それ以外（医薬部外品、食品など）ではその義務はありません。カフェインは個人で反応性が大きく異なります。量が不明となれば評価はなおさら困難となるため、「眠気の解消に」などが表示された

食品の摂取時には注意が必要です。

その他食品について

冒頭で述べた通りカフェインは大変身近な成分であり、コーヒー、お茶、チョコレート、ココアなど多くの食品に含まれます。これらとエナジードリンクなどを併用する場合にはカフェインの量を足し算しなければならぬので、その意識も必要です。また今回は解説しませんが、アルコールとカフェインの同時摂取は一般的に害が大きくなりがちであり、注意が必要です。

カフェインは我々の生活を豊かにしてくれますが、量を誤ると健康に被害を及ぼします。自分にとっての適量を把握し、上手にカフェインを活用していきましょう。

特別養護老人ホーム 追分陽光苑

社会福祉法人追分あけぼの会
特別養護老人ホーム追分陽光苑
施設長 小林 忍



特別養護老人ホーム追分陽光苑は、社会福祉法人追分あけぼの会が運営する定員30名の特別養護老人ホームです。特別養護老人ホームとは、要介護3～5の認定を受け、在宅生活が困難であり、日常的な医療行為を必要としない方が入所する施設です。同じ建物内において、ショートステイ(定員6名)、デイサービス(1日定員25名)、居宅介護支援事業も運営しております。

特別養護老人ホーム追分陽光苑は、2018年9月6日に発生した北海道胆振東部地震により本体建物が被災したため、2020年12月に現在の場所に新築移転して運営しております。当施設の生活スペースは2ユニットに分かれており、居室は1人部屋と2人部屋があります。一人一人の心身状態に合わせた入浴や食事の支援など、心を込めた介護を提供しております。

陽光苑短期入所生活介護事業所(ショートステイ)は、自宅で生活されている要支援・要介護認定を受けた高齢者の方で、介護者の事情等により、一時的に介護が困難になった際に短期間利用できるサービスです。

当施設のほかに、当会は安平町においてさまざまな高齢者事業を展開しています。いつまでも住み慣れた地域で生活ができるよう、幅広い事業所の中から、ご自身にあった福祉サービスを選択していただけます。入所やサービス等に関するご相談等がありましたら、お気軽にお問い合わせください。



運営施設



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: heiseiizyuku@tomahigashihsp.or.jp
URL: https://health-heart-hope.com/



あびら追分クリニック

〒059-1911 勇払郡安平町追分本町1丁目43番地
TEL(0145)25-2531 FAX(0145)25-2239
URL: http://www.akai-himawari.or.jp/

苫小牧市明野地域包括支援センター
〒053-0054 苫小牧市明野新町5丁目2番4号
TEL(0144)53-4165 FAX(0144)53-4166

企業主導型保育事業 ペンギン保育園
〒053-0054 苫小牧市明野新町4丁目22番23号
TEL/FAX(0144)84-7670