

甲友会ナウ

甲友会の「今」をお届け 地域の皆さまへのお知らせ 広報誌

日常生活の工夫と福祉用具で
自宅での入浴をあきらめない

contents

特集

「自宅での入浴をあきらめない」

(西宮協立デイケアセンターほほえみ・第2ほほえみ)

- 新型コロナウイルス感染症の治療薬について(お薬のはなし)
- 「頭痛」で悩んでいます! どうすればよい?(ドクターに聞いてみよう)
- 便について(暮らしの相談室)
- 排便を促す腹部マッサージ(自宅でできる!かんたんエクササイズ)
- 医師 兵谷真司 / 西宮協立リハビリテーション病院(ドクター通信)

📷 西宮協立デイケアセンター第2ほほえみ「介護用の浴槽」

vol. 54
ご自由にお持ちください Aug. 2021

かんたん×おいしい
健康レシピ
管理栄養士がおしえます!

エネルギー
54 kcal

たんぱく質
4.4 g

炭水化物
5.3 g

食物繊維
1.4 g

塩分
0 g

小豆ミルクプリン

【材料】.....

- | | |
|------------------------------------|------------------------|
| つぶあん | ミルクプリン 5個分 |
| ・乾燥小豆..... 100g | ・牛乳..... 250g |
| ・シュガーカット..... 47g
※砂糖に換算すると130g | ・ゼラチン..... 5g |
| ・水..... 約 1L
※洗抜き以外に使用する分量 | ・つぶあん..... 60g(1個 12g) |

【つくり方】.....

- つぶあん**
- ① 小豆は水でさっと洗い、ザルにあげておく。
 - ② 鍋に小豆と小豆の4倍量の水400mlを入れ、火にかける。沸騰したら火を止め、ザルにあげる。(洗抜きのため、3回繰り返す。)
 - ③ 鍋に小豆と水1Lを加え、1時間煮る。柔らかくなったら、シュガーカットを加える。
- ミルクプリン**
- ① 器の底につぶあんを4/5(1個分)入れ、残りは飾り付け用にとっておく。
 - ② ゼラチンは水でふやかし、電子レンジ500Wで20秒温める。
 - ③ 牛乳を鍋に入れて火にかける。沸騰直前で止め、②を加える。
 - ④ ①の器に分量の③を加え、かきまぜる。人肌に冷めたら冷蔵庫にうつす。
 - ⑤ 残りのつぶあん写真のように飾り付けたら完成。

シュガーカットを使うと同じ甘さでもエネルギーを抑えることができます。



レシピ監修 西宮協立脳神経外科病院 管理栄養士 若月 未来

Yasuragi
private residential home

有料老人ホーム やすらぎ

西宮市津門呉羽町9-10
西宮協立脳神経外科病院の目の前徒歩1分

介護 × リハビリ × 医療

やすらぎで叶える
24時間あんしんの暮らし

豊かな、いきいきとした人生を

お気軽にお問合せください <https://www.nk-hospital.or.jp/yasuragi/>

お問合わせ・資料請求はホームページからも◎

0120-4165-99

社会医療法人 甲友会 ~すべてはみんなの笑顔のために~

- | | | |
|---|--|---|
| <p>西宮協立脳神経外科病院
西宮市今津山中町 11-1 TEL.0798-33-2211</p> <p>西宮協立リハビリテーション病院
西宮市鷺林寺南町 2-13 TEL.0798-75-3000</p> <p>西宮協立訪問看護センター
西宮市今津山中町 6-32 TEL.0798-33-6233</p> <p>西宮協立ケアプランセンター
西宮市今津山中町 6-32 TEL.0798-33-6251</p> <p>西宮協立デイケアセンターほほえみ
西宮市津門呉羽町 10-13 TEL.0798-36-6780</p> <p>西宮協立デイケアセンター第2ほほえみ
西宮市津門呉羽町 9-10 TEL.0798-33-3501</p> | <p>西宮協立訪問リハビリテーションほほえみ
西宮市津門呉羽町 10-13 TEL.0798-36-6780</p> <p>西宮協立認定栄養ケア・ステーション
西宮市今津山中町 11-1 TEL.0798-30-6080</p> <p>有料老人ホームやすらぎ
西宮市津門呉羽町 9-10 ☎ 0120-4165-99</p> <p>西宮協立訪問介護センターつながり
西宮市津門呉羽町 9-10 TEL.0798-38-0967</p> <p>西宮協立介護用品サービス
西宮市津門呉羽町 9-10 TEL.0798-33-3500</p> <p>西宮市瓦木在宅療養相談支援センター
西宮市津門呉羽町 8-25-101 TEL.0798-32-5322</p> | <p>法人本部
西宮市津門呉羽町 10-13 3F
TEL.0798-32-3251</p> |
|---|--|---|

法人理念
医療と福祉の連携により
質の高いサービスを提供し、
地域の人々の健康で
幸せな暮らしに貢献する。

甲友会ナウ

◎編集・発行責任者: 法人本部 部長 藤本 昌司
〒663-8245 西宮市津門呉羽町 10-13 3F
TEL:0798-32-3251 (法人本部 / 広報担当)

ご意見・ご感想につきましては下記メールアドレスまでご連絡いただくか、
西宮協立脳神経外科病院・西宮協立リハビリテーション病院設置の「声の箱」へご投函ください。

ご意見・ご感想はメールにて koyukai-now@nk-hospital.or.jp

ホームページ随時更新中!
スマートフォンからも
ご覧いただけます。



<https://www.nk-hospital.or.jp/>

自宅での入浴を あきらめない

西宮協立デイケアセンター
ほほえみ・第2ほほえみ



入浴することの 大切さ

たとえば脳卒中や骨折によってまひや痛みが生じ、からだの動きが制限される場合があります。設備が整い、介助スタッフのいる入院中は安全に入浴ができていたものの、退院後はご自宅での入浴が不安でシャワーだけになっているというケースが少なくありません。

入浴には、筋肉や関節の柔軟性を高め、血行を促進させるなどリハビリテーションにプラスになる効果があります。また、ご自宅で入ること、よりリラックスして入浴ができます。ご自宅での入浴をあきらめないために、その工夫や福祉用具をご紹介します。

1 浴室への移動

歩行が不安定になっても

■ 縦手すり

浴室への出入り口に手すりがあれば安全に移動ができます。



手が届きにくくなった、片手しか使えなくなっても

■ 長柄ブラシ



■ ループ付きタオル



ループ付きタオル、長柄ブラシは手が届きにくいところへ片手でも届きやすくなる福祉用具です。また、シャワーチェアは一般の入浴用の椅子より安定した椅子です。背もたれが付いているものや、肘かけが付いているものもあります。

■ シャワーチェア



3 浴槽に入る

「浴槽をまたぐ」「浸かる」に不安があっても

立ちまたぎ

またぎ動作でふらつく危険を回避したい方へ。

■ 縦や横、L字手すり

浴室への手すりの設置により、しっかりと握って持つ所ができるため、安全にまたぐことができます。



座りまたぎ

座面が広くないと姿勢が不安定な方へ。



■ バスボード

浴槽の縁に設置することで、安定して座りまたぎができるバスボードです。立ちまたぎが難しい方が使用することで、転倒等の危険を防ぐことができます。



浴槽につかる

手足の力が弱く浴槽に座れない、浴槽から立てない方へ。



■ 浴槽内台

■ 滑り止めマット

浴槽内台は浴槽の中に置く低めの台。浴槽に浸かった際、これに座ることで浴槽内から立ち上がりやすくなります。また、滑り止めマットを設置することで浴槽から立ち上がる時、足に力が入りやすくなります。

入浴をサポートするサービス



一人ひとりの身体状況によって、必要な福祉用具や動作方法は異なります。入院中は病院で、在宅では訪問リハビリや通所リハビリで、動作指導や環境設定等のアドバイスをもらうことができます。また、環境設定の工夫だけではご自宅での入浴が難しい場合もあるでしょう。入浴支援には、訪問看護で看護師による医療的管理のもと行う場合や、訪問介護で介助のもと行う場合もあります。ご紹介したような福祉用具は、介護保険を利用することでレンタルや購入ができますので、担当ケアマネジャーにご相談ください。

入浴の豆知識



一般的な温浴の最適温度は41℃前後といわれています。微温浴は36～38℃で、長時間入浴する際はこの温度が推奨されています。また、高齢者や高血圧症の方、心臓病または脳卒中を経験した方は42℃以上の高温浴は避けるようにしましょう。健康のために適切な温度での入浴が大切です。（日本温泉協会ホームページより）

お薬のはなし

新型コロナウイルス感染症の治療薬について

西宮協立リハビリテーション病院
薬剤師 林 政志

新型コロナウイルスは医療従事者の先行接種に始まり、65歳以上の高齢者をはじめ現在では12歳以上のさまざまな年代にまで接種が拡大しています。

皆さんは、もう接種はお済みでしょうか？ お済みの方でも油断は禁物です。接種すれば絶対に感染しないわけではなく、感染したとしても重症化を防ぐのがワクチンです。

では、感染した場合に国内で使用できる治療薬はどれくらいあるのでしょうか。次に挙げる4種類の医薬品が、2021年7月現在「国内で承認されている医薬品」です。

レムデシビル（点滴で使用）

もともと、エボラ出血熱の治療薬として開発中であつた抗ウイルス薬ですが、重症の新型コロナウイルス感染者の治療期間を短縮することが確認されています。2020年5月1日にアメリカで緊急使用が許可され、同年5月7日に日本において国内初の治療薬として重症患者を対象に承認されました。

バリシチニブ（内服で使用）

もとは、関節リウマチ等に対して承認されている免疫抑制剤です。新型コロナウイルス感染症が重症化すると、免疫システムの過剰な反応により正常な細胞にまで攻撃を加える「サイトカインストーム」（免疫の暴走）と呼ばれる反応を引き起こします。バリシチニブはこの「サイトカインストーム」に対して効果があると認められています。

デキサメタゾン

（内服または注射で使用）

レムデシビルにつづく治療薬として、厚生労働省により「新型コロナウイルス感染症診療の手引き」に掲載されました。デキサメタゾンは重症感染症等に対して承認されているステロイド薬です。イギリスでの大規模臨床試験で重症患者の死亡を減少させたとの報告があり、標準的な治療法の一つとなっています。

カシリビマブ＋

イムデビマブ（点滴で使用）

これまでの3剤は、別疾患の治療薬を転用したのですが、この新薬は新型コロナウイルスに開発されました。2種類の中和抗体を同時に点滴で投与する「抗体カクテル療法」です。重症化リスクを持ち、酸素投与を必要としない入院患者（軽症・中等症）に使用されます。

冒頭でもご紹介した通り、ワクチンを接種した方であっても感染のリスクはあります。気をゆるめることなく、引き続き「マスク・手洗い・手指消毒・3密を避ける」など、感染対策を行っていきましょう。



ドクターに聞いてみよう。

西宮協立脳神経外科病院
脳神経外科
部長 英 賢一郎

頭痛の種類と治療とは？

頭痛は細かく分けると300以上の種類があるといわれていますが、大きくは二つ、一次性的頭痛（機能的頭痛）と二次性的頭痛（症候性頭痛）に分けられます。

一次性的頭痛とは、脳のCTやMRI検査では原因となる異常が見つからないけれども起こっている頭痛で、頭痛という症状そのものが病気である状態です。この中に片頭痛、緊張性頭痛、群発頭痛といった三大慢性頭痛が含まれます。また後頭部皮膚の違和感を起こす頭部神経痛もこの中に含まれます。

それぞれに頭痛の起こり方や痛みの性質、頻度、時間に特徴がありますので、合併する他の症状や患者さんの年齢、性別、生活様式などの問診から診断していきます。多くの人は通常の鎮痛薬や漢方薬、生活指導などを組み合わせることで改善が見られます。しかし通常の薬では効果がなく、慢性的に持続する頭痛に悩まれる患者さんも珍しくありません。不正確な診断や薬物治療が原因の薬物乱

用性頭痛という病態もあり、しばしば問題になります。

二次性頭痛

命の危険や後遺症につながる頭痛

原因となる病気の例
・くも膜下出血
・脳内出血
・脳腫瘍 など

この頭痛... 一次性的
それとも二次性的？



一次性的頭痛

命や後遺症の危険がない頭痛

・偏頭痛
・緊張性頭痛
・群発頭痛
・頭部神経痛 など

危険な頭痛とは？

二次性頭痛は脳や他の病気が原因で起こる頭痛です。この中には、くも膜下出血、脳内出血、脳腫瘍、硬膜下血腫など、時に緊急手術を要する疾患が含まれます。脳を専門に扱

頭痛が心配です。

どうしたらよい？

頭痛患者さんの多くは一次性的頭痛で、命や後遺症の危険はないことがほとんどです。日本では比較的容易に頭部のCTやMRI検査を受けることができ、検査で異常がないことを確認するだけで不安が解消され、症状が治まる患者さんもおられます。脳神経外科と聞くと少し敷居が高い印象があるかもしれませんが、心配があれば受診することをおすすめします。

「頭痛」で悩んでいます！ どうすればよい？

頭痛は老若男女多くの人の悩みの種で、大変身近な症状の一つです。国民の4人に1人が何らかの頭痛を感じているといわれ、これは日本人のおおよそ3000万人が悩んでいることになります。頭痛は生活の質の低下につながり、中には命の危険を伴う頭痛もあることから不安に思う方も多いでしょう。頭痛の種類に応じた対応について、西宮協立脳神経外科病院 脳神経外科部長の英 先生に聞いてみました。



ドクター通信

Message from Doctor

西宮協立リハビリテーション病院
リハビリテーション科
兵谷 真司

旅行の代わりに

皆さま初めまして。2021年4月より西宮協立リハビリテーション病院に勤務しております、兵谷真司と申します。このコロナ禍で、皆さまも大変な毎日を過ごされていると思います。

私は旅行が趣味でした。しかし、このご時世なので全く行くことができません。そこで、昔の写真を眺めたり、グーグルアースでバーチャル旅行を試みたりで何とか行った気になって日々を過ごしています。グーグルアースは、同じ道でも撮影した時期が違う写真がたぎ合わされているため、10年ほど前の景色を見られることがありま

す。私自身は入学時の母校の姿を見ることができました。このようなタイムスリップもたまに味わえるので意外と楽しめます。皆さまもお暇な時に一度試してみたいはいかがでしょうか。

まとまりのないことを書かせていただいて大変恐縮ですが、今後ともどうぞよろしくお願い申し上げます。



甲友会からのお知らせ

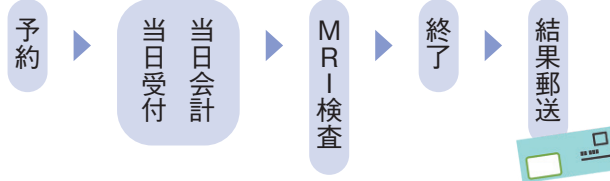
KOYUKAI INFORMATION

クイック脳ドック・クイック脊椎ドックが受けられます

寝たきりや要介護状態の原因になり得る、脳梗塞や脳出血などの脳疾患と脊椎の疾患。これらを未然に防ぐには、健診による病態の早期発見・治療が大切です。クイック脳健診・クイック脊椎健診ではMRI装置を用いて、放射線を照射することなく脳や頸椎(くび)の状態を評価します。西宮協立脳神経外科病院では、画像診断を専門とする放射線診断専門医が脳外科医と整形外科医の読影に加わり、ダブルチェックの体制をとることで、精度の高い画像診断を実施しています。



健診までの流れ



採血検査や医師の診察を行わないため、検査実施後すぐにご帰宅可能です。

料金 22,000 円 (税込)

※クイック脳ドック・クイック脊椎ドックとも同料金

ご予約

下記にお電話または、総合受付にてお申込みください。

西宮協立脳神経外科病院 地域医療課
TEL : 0798-32-3218 (平日9時~17時)

注意事項

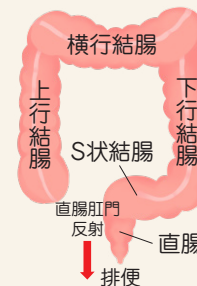
下記に該当する方はご予約の際にお伝えください(状況に応じてお受けできない場合がございます)。

心臓ペースメーカーのある方／埋め込み型除細動器(ICD)／可変式バルブシャント(V-P C-V など)／人工内耳、神経刺激装置など体内電子装置／刺青・アートメイク／妊娠中、妊娠の可能性のある方

Q 便はどうやって出てくる？

便として、S状結腸という所に一旦溜まります。胃と結腸に反射が起こると、脳から信号が送られて溜まっていた便が直腸に送られます。直腸が便で大きくなると直腸肛門反射が起こり、便意をもよおします。いきむことにより、腹腔内圧、直腸内圧が上昇し、肛門の筋肉が緩んで開き、便が出てきます。

大腸の構造



Point
便意は感じ始めて15分位でなくなってしまう。タイミングを逃してしまったり、我慢すぎたりすると便秘になってしまう恐れがあるので、注意しましょう。また、ロダンの「考える人」の姿勢が排便しやすいと言われています。両足をしっかりと床につけるといきみやすくなります。



Q 「便」ってなにでできているの？

体内に入った食べ物や水分は、胃から小腸・大腸に運ばれていくうちに消化・分解され、必要な栄養分と水分が吸収され残りが便となります。便は70~80%が水分です。残りの20~30%は、消化・吸収されなかった食べ物のカスや、古くなって腸から脱落した細胞、腸内細菌(死菌・生菌)からできており、ほぼ同じ割合で構成されています。

黄褐色	正常な便の色。胆汁色素ビリルビンの色。
黄色	下痢便の時に多い色。牛乳の多飲、下剤の利用や脂肪便の時も見られる。
茶~茶褐色	食べ過ぎ、飲みすぎ。
濃褐色	便秘時や肉類中心の時。力カオ成分を含む食べ物を多量に食べた時も見られる。
緑色	クロロフィルを多く含む緑色野菜中心の時。母乳中心の乳児の便も緑色が多い。
黒色	上部消化器官で出血の可能性あり。タール便とも言う。イカ墨料理や鉄剤、食用炭を食べた時も見られる。
赤色	新鮮血ほど肛門に近い位置での出血の可能性あり。専門医療機関への受診を勧める。
灰白色	バリウム検査後の色。胆汁の出が悪い、腸結核や脾疾患の可能性もある。バリウム検査後以外であれば専門医療機関への受診を勧める。

⚠️ 要注意

排便を促す 腹部マッサージ

1 仰向けに寝て膝を立て、おなかの緊張をゆるめます



2 腸の走行にそって軽く押さえます

3 2~3cm沈むくらいの力で、3秒間(1周10~15秒)



食後すぐに行うとしんどくなる可能性があるため、**食後1~2時間以降**に行ってください。おなかの痛いときは無理に行わないでください。

おうち時間に
運動をプラス

自宅でできる！
かんたんエクササイズ

西宮協立訪問看護センター
看護師 建部 恵