

VOL. 23

# MISAWA

## 病院だより

2022

10

### Topic

- リハビリテーション室のご紹介
- 2年間の勤務を振り返って  
—仕事と子育ての両立—  
外科医長 板矢 晶子
- 外来診療担当医表



### 三沢市立三沢病院

〒033-0022

青森県三沢市大字三沢字堀口164番地65号

電話番号：0176-53-2161（代表）

F A X：0176-53-2173

U R L： <http://www.hospital.misawa.aomori.jp/>

# リハビリテーション室 のご紹介



整形外科医師の指示の下、疾病や外傷により、障害を受けた患者さんに対し、身体機能の回復や生活動作の向上のため、活動を行っております。

## STAFF

- 整形外科医師 2名
- 理学療法士 5名
- 作業療法士 1名
- 言語聴覚士 1名

## TOPIC

- がんのリハビリテーションについて  
・・・1P
- 廃用症候群について
- 気管吸引研修の実施  
・・・2P
- 言語聴覚士について  
・・・3P



### 令和3年11月よりがんリハビリテーションを開始しております

がんになると、痛みや食欲低下、息苦しさ、だるさによって今まで通り動けなくなったり、手術や薬物療法、放射線治療などを受けることによって身体機能が落ちてしまったりすることはよく耳にするとお思います。しかし、日常生活を維持しながらその人らしい生活を送ることは可能です。

運動をすることによって身体機能が高まるため、動いてもエネルギーをそれほど消費しなくなり、疲れにくくなります。

また、がんの手術前および手術後すぐにリハビリテーションを開始すると、合併症の予防や後遺症を最小限にし、手術後の回復をスムーズにする効果があります。

がんと診断されると心も体も様々なつらさを生じますが、適度な運動は気持ちの安定をもたらします。主治医や看護師、薬剤師、栄養士などの多職種と連携しながら、我々リハビリテーションも回復の手助けとなるよう一緒に取り組んでまいります。

がんと診断され主治医が必要と認めた場合は、リハビリテーションを受けることができますので、ご興味のあるかたはぜひご相談ください。



週1回、医師・看護師・リハビリスタッフでカンファレンスを実施しています

## ➤ 廃用症候群について

病気になれば、安静にし、<sup>がしょう</sup>臥床することがごく自然な行動ですが、長く続けると、廃用症候群を引き起こしてしまいます。特に高齢者では、知らないうちに進行し、気がついた時には「起きられない」「歩くことができない」などの状況が少なくありません。

例えば絶対安静の状態では筋肉の伸び縮みが行われないと、1週間で10～15%の筋力低下、2週間の床上安静でさえ下肢の筋肉が2割も萎縮するともいわれています。

過度の安静やあまり身体を動かさなくなることで、筋肉が痩せ衰え関節の動きが悪くなり、さらに活動性を低下させ全身の身体機能に悪影響をもたらします。最終的に寝たきりとなってしまいう可能性があります。

廃用症候群は治療よりも予防が重要です。やむを得ず長期臥床が必要な場合は、早期から病気の治療を妨げない範囲でリハビリを行うことが大切になってきます。

- 筋力低下  
かんせつこうしゆく
- 関節拘縮
- 骨萎縮  
じよくそう
- 褥瘡（床ずれ） 等

生理的変化が年齢問わず疾患の経過の裏で起こり得る

## ➤ 令和4年7月より、リハビリテーションの療法士（理学療法士、作業療法士及び言語聴覚士）が気管吸引を実施しています

かくたんきゅういん  
従来、喀痰吸引は医療行為であるため、医師もしくは看護師が実施していましたが、2010年4月厚生労働省より、「医療スタッフの協働・連携によるチーム医療推進について」の中でリハビリテーション関連職種（理学療法士、作業療法士及び言語聴覚士）が喀痰の吸引を行うことを認める通知が出されました

当院は、<sup>ごえんせいはいえん</sup>脳卒中後遺症や誤嚥性肺炎で入院される高齢の方が多く傾向にあります。また、4月より言語聴覚士が<sup>えんげ</sup>入職したこともあり、リハビリテーション中や摂食・嚥下訓練中に吸引が必要となる場面が多くなっています。

今年度よりマニュアルを作成し、看護師のご協力を頂きながら、研修を実施しています。研修を受講し許可を得たスタッフのみ吸引を行うこととなっております。リハビリ介入中に排出された痰や、摂食嚥下訓練中に口腔や咽頭に残った食物残渣や唾液を「安全に・速やかに・効果的に」除去できるよう、知識・技術面の維持向上に努めたいと考えております。





## 4月より言語聴覚士が入職しました

### 言語聴覚士は 『話す・聞く・食べる の専門家』です



私たちはことばによって意思疎通を図っています。また、テレビのニュースを聞いたり、新聞に目をとおしたり、電話やメールなど日常生活を送る上でことばに触れる機会はとても多いと思います。

ことばによるコミュニケーションには言語、聴覚、発声・発音、認知などの各機能が関係しています。脳卒中等が原因で失語症になり、意思疎通が難しくなったり、聴覚障害やことばの発達の遅れ、声・発音の障害などにより、人との関わりの中で思うようにコミュニケーションが図れず、そのことが原因で孤独につながっていきます。

言語聴覚士は、そのような方々のことばのコミュニケーションの問題の本質やメカニズムを調べ、対処法を見出すために評価及び検査を実施し、訓練や指導、助言を行います。

また、いわゆる“飲み込みが悪い”方に対しては、嚥下機能の評価はもちろんですが、食事の姿勢や現在食べている食事の形態が合っているかどうかなども評価し、必要に応じ訓練や指導を行っています。

言語聴覚士 近藤



リハビリに関しての  
ご不明点・ご相談等が  
ありましたら、  
お気軽にリハビリ室へ  
お問合せください



## 2年間の勤務を振り返って

—仕事と子育ての両立の中で—

外科医長 板矢 晶子

(2020年9月～2022年9月 三沢病院外科勤務)



妊娠を機に出産後も仕事を続けやすいようにと教授をはじめ医局の先生方に配慮していただき、実家のある三沢病院へ2020年9月に異動となりました。

三沢病院の外科では週4日は午前中から手術があり、消化器癌などの悪性疾患から虫垂炎や鼠径ヘルニアそけいなどの良性疾患の手術まで、様々な手術を経験することができました。手術以外にも検査や外来

など忙しい日も多かったです。先生方やスタッフの方々が温かく接していただき、時には息抜きをしながら楽しく仕事をすることができました。

出産後は娘が生後6ヶ月の頃に復帰しました。妊娠中や復帰して1ヶ月は夜間の待機や当直を外していただき、それ以降は両親のサポートもあり月に3回の当直業務もできるようになりました。

初期研修医のとき、「外科へ行っても男の人と同じようにはできない」と言われたことがありました。体力面ではそうだろうな、と深く考えていませんでしたが、妊娠・出産・育児を経験し、残念ですがその通りだと感じる事が何度かありました。妊娠中は透視を使う検査は基本的には入ることができない、出産や育児で休む期間がある、仕事復帰しても子供の都合で帰らなければいけないことがある、などです。

異動を機に実家で生活させてもらうこととなり、両親をはじめ周りのサポートがあったため、待機や当直、臨時手術などに対応できました。また、保育園から連絡があった際に周りの先生方は「子供は板矢にしかみれないんだから、行ってきて」と快く送り出してくれました。帰宅後は子供と一緒に寝てしまうこともあり、自分の時間を生み出すために試行錯誤しながら日々過ごしてきましたが、仕事と育児の両立という点ではまだまだうまくいかないことばかりだと感じています。

今後も仕事を続けていくためには、どうしても周りの方々の力を借りなくてはいけないことがあると思います。いつか恩返しができるように目の前のことに一生懸命取り組んで行きたいと思っています。

約2年間、とても楽しく充実した時間をありがとうございました。



# 外来診療担当医表

令和4年10月現在

診療科	受付時間	月	火	水	木	金注3)	備考
内科	消化器内科 8:15~11:00	注1) 齋藤 聡院長		注1) 齋藤 聡院長		注1) 齋藤 聡院長	
			鈴木 一広		鈴木 一広	鈴木 一広	
		太田 理恵	太田 理恵	太田 理恵	太田 理恵		
		秋田谷 一輝	秋田谷 一輝	秋田谷 一輝			
			野宮 洋樹		野宮 洋樹	野宮 洋樹	
		末吉 徳彦		末吉 徳彦		末吉 徳彦	
	循環器内科 8:15~11:00		星 克樹		星 克樹	星 克樹	
		泉山 圭		泉山 圭		泉山 圭	
小児科	①9:00~11:00 ②9:30~11:00	①江渡 修司	①江渡 修司	②江渡 修司	①江渡 修司	①江渡 修司	電話予約可
		①湯沢健太郎	②湯沢健太郎	①湯沢健太郎	①湯沢健太郎	②湯沢健太郎	
		①鈴木 友希			①鈴木 友希	①鈴木 友希	
		②梅木 香歩	①梅木 香歩	①梅木 香歩	②梅木 香歩	①梅木 香歩	
	乳児健診 13:30~		江渡 修司 湯沢健太郎 鈴木 友希 梅木 香歩				
	慢性外来 14:30~	江渡 修司 湯沢健太郎 鈴木 友希 梅木 香歩			江渡 修司 湯沢健太郎 鈴木 友希 梅木 香歩		
	神経外来 13:00~			業務援助医師			第1・3(水)
	腎臓・免疫外来 13:30~				業務援助医師	業務援助医師	第4(木) 院内紹介患者のみ
心臓外来 13:30~			江渡 修司			第2・4(水)	
外科	8:15~11:00	松本 陸郎	澤野 武行	松本 陸郎	池永 照史郎一期	松本 陸郎	
整形外科	8:15~11:00	小川 太郎 ・ 能見 修也(月~金)					
産婦人科	8:15~11:00	丸山 英俊	丸山 英俊	丸山/業務援助医師	丸山 英俊	病棟以外の医師	
		内田 苑佳	内田 苑佳	内田 苑佳	内田 苑佳		
泌尿器科	8:15~11:00	日下 歩	日下 歩	業務援助医師	日下 歩	業務援助医師	
放射線科	8:15~11:00	石崎 海子(月~金)					
		業務援助医師					
歯科口腔外科	8:15~11:00	テイ ベングワン 鄭 明源	鄭 明源	鄭 明源	鄭 明源	鄭 明源	電話予約可 (第1(木) 応援医師)
	13:30~15:00						
皮膚科	8:15~11:00	業務援助医師	業務援助医師	業務援助医師	業務援助医師	業務援助医師	
形成外科	8:15~11:00	業務援助医師		業務援助医師			
眼科	火 13:00~ 水 13:00~		注2) 業務援助医師	注2) 業務援助医師			予約のみ
	13:00~		業務援助医師				予約のみ
耳鼻咽喉科	8:00~11:30 13:30~15:30		業務援助医師 (午前のみ)		業務援助医師 (午後のみ)		

注1) 都合により不在の場合がありますので、地域医療連携室へお問い合わせ下さい。

注2) 診察日時等につきましては、眼科外来(内線1120)へお問い合わせ下さい。

注3) 令和2年5月の最終金曜日から毎月の最終金曜日は外来休診日となります。

● セカンド・オピニオン外来について(担当医師: 坂田 優)

☞ 午後の時間帯で完全予約制の為、地域医療連携室で予約をおとり下さい。

● 外来診療担当医表はホームページでもご覧になれます。

☞ <http://www.hospital.misawa.aomori.jp/>

三沢市立三沢病院 医事課  
(代表) 0176-53-2161 内線1010