

# 浜り、だより

2018  
2  
No.117



私達は、地域に根ざし、利用者の尊厳と生活の質を尊重した、患者中心主義に基づく医療を提供します



「手術後の痛みの緩和」

- ・物品紹介 ポータブルトイレ・尿器について
- ・栄養だより かぶ★かぶの和風煮

## 第57回 浜松リハビリテーションセミナー 『2次骨折予防に目指す多職種による地域連携』講演



1月18日(木) 聖隷浜松病院 整形外科統括部長(骨・関節外科部長) 森論史先生をお迎えし、セミナーを開催しました。一度目の骨折を起こした後に反対側を骨折してしまう『2次骨折』、骨折治療後の運動や薬物療法が適切に行われていない問題に対し、意識を共有した多職種の継続的支援が必要であることを学びました。



### 浜松市リハビリテーション病院

(指定管理者 社会福祉法人 聖隷福祉事業団)

〒433-8511 浜松市中区和合北1丁目6-1  
Tel.053-471-8331 Fax.053-474-8819  
ホームページアドレス <http://www.hriha.jp/>  
発行責任者 病院長 藤島一郎



## 手術後の痛みの緩和

東2病棟ではスポーツ整形の手術後の患者さんが多く入院されています。手術後には患部の腫れや痛みや深部静脈血栓症などの合併症のリスクがあります。病棟ではリハビリがより良い状態で行えるように、痛みのコントロールや合併症予防、全身状態の管理に取り組んでいます。

**冷却療法定用装置**（アイシングシステム）は器械の中の冷媒（液体）が循環し、患部の熱を吸収、放熱します。冷却パッドを患部に装着し、冷媒温度を5～10度に設定して使用します。患部に冷却パッドを当て持続的に冷やすことで①痛みの軽減②腫れや炎症の抑制等の効果が期待されます。

当院では冷却療法定用装置（アイシングシステム）を主に膝の前十字靭帯損傷の手術直後から1日目まで使用しています。術後2日目以降は、氷のうを使用して冷やします。



【アイシングシステム】



【アイシングシステムで患部を冷却】



【氷のう】



【氷のうで患部を冷却】

### 東2病棟 看護師 岡本ひとみ

器械（アイシングシステム）だけではなく、患者さん自身も下肢の取ってはいけない姿勢を理解し、正しい位置にしておくことが重要です。看護師や療法士から説明をしています。

痛みの緩和に関しては全身状態や下肢の観察を行いながら、必要時には追加で内服薬や注射、坐薬なども使用する事ができます。痛みを緩和する事でリハビリテーションにスムーズに積極的に取り組むことができます。

当院では関節鏡視下靭帯形成術の場合、手術翌日からリハビリを開始し、約10日で退院が可能となっています。

手術前後に医師、病棟看護師、療法士、手術室スタッフ、外来スタッフ、臨床工学士、薬剤師、栄養士が連携し、安心した入院生活、リハビリに取り組めるように支援しています。

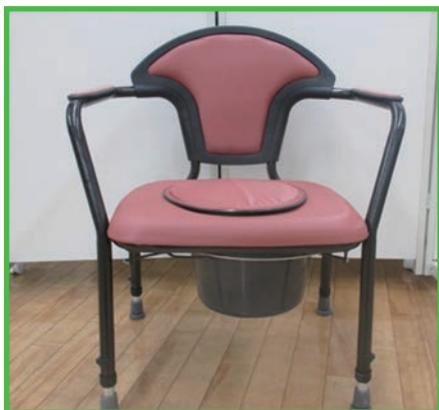


何かお困りの事やご不明な点などございましたらお気軽に看護師にご相談ください。

## 物品紹介 ポータブルトイレ・尿器について

### ● ポータブルトイレ

トイレまで移動しなくても部屋でそのまま排泄できる、持ち運び可能なトイレです。



ベッドに近い場所で排泄を行えるため、「肉体的負担が軽くなる」「自力で排泄を行うことができるので、おむつをしなくて良い」などのメリットがあります。

浜リハでは…  
退院後も使用する方には、退院後の生活を想定して使用しています。

作業療法士 なかやぶ まみこ 中藪 真実子 おおたに まみ 大谷 麻実

### ● 尿器

トイレに起き上がるのが難しい時はオムツにする前に尿器の使用をお勧めしています。  
尿器を使用する事で自分で排尿しているという意識を保ちやすくなります。



女性：会陰部（膣と肛門の間）に尿器をしっかり当てて使います。

男性：ペニスを尿器の口にしっかり差し込んで使います。

排泄時にはなるべく体を起こして使用します。  
座位が保ちにくい場合はベッドの背もたれやクッションで体を固定します。

※症状によって選択する物品が異なります。  
詳しくは、院内療法士までお気軽にお声掛けください！

# ☆かぶ☆

かぶはチンゲンサイや白菜、キャベツなどの仲間で、この時期に最もおいしくなります。選ぶ際には葉が活き活きとした緑色で、ずっしりと重い物を選びましょう。水分が多く含まれていて、おいしいですよ。保存する際は、根と葉を別々で保存します。別々で保存しないと葉に水分や養分を吸い取られてしまいます。



## 簡単レシピ 『かぶの和風煮』

材料 (2人分)

- ・かぶ…………… 2個(約200g)
- ・水…………… 300ml
- ・白だし…………… 大さじ2
- ・豚挽肉…………… 50g
- ・かぶの葉…………… 30g
- ・水溶き片栗粉  
(片栗粉…大さじ1、水…大さじ1)



### 【作り方】

- ① かぶを6等分に切り、かぶの葉は小口切りしておく
- ② 鍋に水、白だしを入れて中火にかけ、沸騰したらかぶを加えて
- ③ 5分煮る
- ④ かぶに竹串を刺してスツと通ったら、豚挽肉、かぶの葉を加える  
豚挽肉に火が通ったら、水溶き片栗粉でとろみをつける

軟 菜 食…かぶの葉は除いたほうが食べやすいです。  
移 行 食…フードプロセッサーで刻みます。  
嚙下食Ⅲ…ミキサーでペースト状にします。

【1人分あたりの栄養価】 エネルギー 92kcal、たんぱく質 5.7g、脂質 3.8g、糖質 6.8g、食物繊維 1.9g、塩分 0.2g

シダックスフードサービス株式会社 栄養士 永井 穂波

## 外来診療担当医一覧表

診療受付時間 月～金曜日 (土・日曜・祝日、12/29～1/3は休診)  
午前 8:30～11:00 午後13:30～16:00

- ◆各診療科の担当は、都合により変更させていただくことがあります。
- ◆午前の診察をご希望の方は、事前に予約されることをお勧めいたします。直接ご来院の場合は、ご予約の方が優先となることをご了承ください。
- ◆午後の専門外来をご希望の方は、予約制のため電話で予約をお取りください。
- ◆紹介状がなくても受診可能ですが、かかりつけ医がある方は紹介状をご持参ください。

### 外来診察予約問い合わせ先

☎053-471-8337(受付時間 平日14:00～16:30)外来窓口

### 高次脳・運転評価外来、嚙下音声外来予約問い合わせ先

☎053-471-8347(受付時間 平日14:00～16:30)地域医療連携室

### ●内科

■は専門外来、青文字は非常勤医師

	月	火	水	木	金
午前	市川	中村 大久保	市川	交代制	中村
午後					

### ●リハビリテーション科

	月	火	水	木	金
午前	重松 小川 杉(第1週) 鄭(第4週)	藤島 金沢	藤島 昆	重松 高橋 昆 (高次脳 自動車運転)	藤島・國枝 伊藤(第1・3・5週) 大野(第2・4週)
午後	相井(第1・3・5週) 太城(第2・4週)	金沢(嚙下音声) 谷口(第2週) (神経内科)	片桐(第1・3週) (高次脳)	—	—

### ●整形外科

	月	火	水	木	金
午前	尾藤	町田	桐村 (肩・肘)	棚橋 長野	町田 桐村(肩・肘)

### ●スポーツ整形外科 注)スポーツ整形の診療は、15:00～となります。

	月	火	水	木	金
午後	尾藤 桐村 船越	小林	尾藤 桐村		尾藤(2/5～) 瀧(足の外科) (第1・3・5週)

# お知らせ

## 第18回スポーツ医学センター 講習会のお知らせ

日 時：2018年2月17日(土) 14:30~16:30

会 場：浜松市リハビリテーション病院 第1リハビリテーション室

テーマ：「成長期の腰椎分離症とその予防」

講 師：浜松市リハビリテーション病院

スポーツ医学センター長 尾藤晴彦

理学療法士 石井裕也・福島俊彦

対 象：小学生・中学生・指導者・保護者

申込方法：下記アドレスに必要事項記入の上メールにてお申し込み頂くか、院内設置の参加申込書を総合受付にお出しください。

<アドレス> rh-sports.center@sis.seirei.or.jp

<必要事項> 所属(チーム・学校名)、参加者、連絡先、その他(ご質問など)

申込締切：2018年2月13日(火)



## 浜リハコンサートのご案内

日 時：2月21日(水) 16:00~

場 所：第1リハビリテーション室

内 容：当院職員の演奏による手作りのコンサートです。懐かしい曲の演奏やリハビリ体操もありますのでお楽しみに。一般の方の来場も大歓迎です。



## アクセス

### ◆バスご利用の場合

浜松駅前バスターミナルから

・14番のりば

⑤1 せいれい泉高丘線

「浜松リハビリ病院」下車

・16番のりば

⑧8 和合西山線

「浜松リハビリ病院」下車

### ◆お車で越越しの場合

・東名浜松西インターから

約15分

・東名浜松インターから

約30分

・東名三方原スマートインターから

約10分

