

浜り、だより

2016
7
No.098



私達は、地域に根ざし、利用して下さる方々の
尊敬と生活の質を尊重した医療を提供します



「心電図検査と不整脈 ～心房細動について～」

- ・日常生活シリーズ～車の乗車方法～
- ・栄養だより かぼちゃ★かぼちゃと豚肉の甘辛炒め★

一年目研修を行いました。



新入職員32名が集まり、6月9～10日にかけて、浜北森林公園森の家にて研修を行いました。オリエンテーリングやグループディスカッション等を通じ、同期の結束力を高め、この2ヶ月間を振り返り医療人としての出発点を確認することができました。当院の未来を担う若い力にご期待いただくとともに、ご指導の程宜しくお願いいたします。



社会福祉法人 聖隷福祉事業団
浜松市リハビリテーション病院

〒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

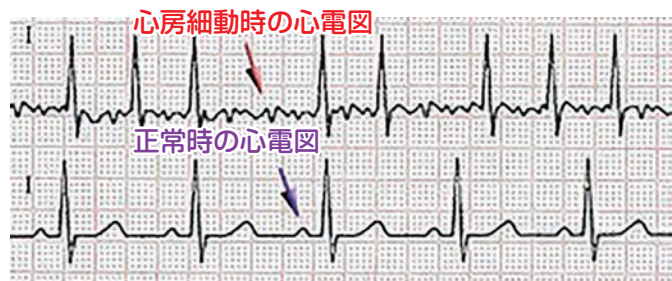


■心電図検査で何がわかるの？

心臓は微量の電気を周期的に発生していて、その電気が心臓の筋肉（心筋）に伝わることによって、収縮・拡張し、全身に血液を送っています。心電図は、心臓の電気信号をとらえて波の形に表したものです。



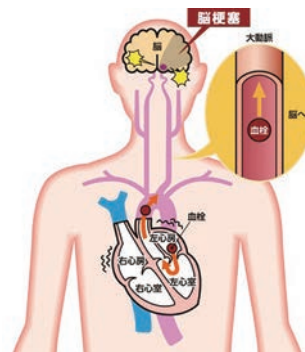
心電図検査で、心臓のリズムの異常や虚血といった心筋に酸素が十分に供給されない状態（狭心症など）、不整脈とそのタイプがわかります。不整脈のひとつである心房細動は半数の方は自覚症状がないため、心電図検査が有用であるといわれています。



■心房細動から脳梗塞へ

心房細動では、一定のリズムで拍動するはずの心臓が細かく不規則に動くため、心臓の中で血液の流れが悪くなり、血の塊（血栓）ができやすくなります。その血栓が脳に運ばれ、脳の太い血管（脳動脈）を詰まらせてしまうことで脳梗塞を起こします。心房細動をそのまま放置した場合、約5%の方が脳梗塞になると言われています。

定期的に自分の脈を調べたり、心電図検査を受けて早期発見・早期受診をすることが心房細動から起こる脳梗塞の予防に不可欠です。



■脈をチェックしてみましょう

図のように3本の指で軽く押さえ、脈拍が規則的か15秒くらい確認しましょう。不規則かなと思ったら1~2分続けてみてください。それでも不規則と感じたら受診と心電図検査をお勧めします。



日常生活シリーズ

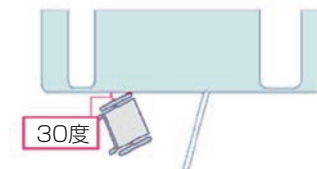
【車の乗車方法】

理学療法士 かみや りょう こさわ こうへい
神谷 亮 小沢 江平

◆ 介助が必要な動作

生活を送る上で意外と難しいのが車の乗り降りです。
今回は右片麻痺を例に乗車の実施方法を記載しました。

I：乗車順序



①車のドアを開け、車いすを車体に対して約30度の角度でつけ、ブレーキをかけてフットレストをあげます。



②介助者は本人の前方に立ち、ドアに近いほうの足をやや引き、図のように手を介助者の肩に回してもらいます。



③介助者は本人の脇を支え、おじぎをするようにして立ちあがってもらいます。

アドバイス！

車高が高い、あるいは患者さんの身長が低い場合はホームセンターなどで売っている台を置くと便利です。



④立った状態で足を踏み換えながら、車の座席にお尻を向けます。



⑤おじぎをするように頭を下げ、ゆっくりとお尻から座席へ座ります。



⑥左足→右足の順に車の中へのせて、お尻の向きを変えます。

アドバイス！

頭をフレームにぶつけないよう、介助者の腕を本人の頭の上に持ってきてカバーしましょう。

*からだの状態や体格など、人それぞれやりやすい方法があります。
詳しくは院内の療法士までお気軽にお声かけください！
来月は降車方法の掲載を予定しています。

☆かぼちゃ☆

かぼちゃは野菜の中でも抜群の栄養価を誇ります。中でも免疫機能を高めるβ-カロテン、抗酸化作用により細胞の老化を防ぐビタミンEを豊富に含みます。β-カロテン・ビタミンE共に油を使って調理すると、体内で吸収されやすくなるのでおすすめです。



簡単レシピ かぼちゃと豚肉の甘辛炒め

材 料 (2人分)

- かぼちゃ 100g
- 豚肉小間 100g
- 醤油・酒・砂糖 各大2杯
- 豆板醤 小さじ1/3杯

【作り方】

- ① 豚肉に調味料の半分を使い下味をつける
- ② かぼちゃを3ミリ程のスライスにし、電子レンジで加熱し柔らかくする
- ③ フライパンに油をひき、下味をつけた豚肉を炒める
- ④ 豚肉に火が通ったら、かぼちゃと残りの調味料を入れ、全体にからめて出来上がり

軟 菜 食 → かぼちゃの皮をむき、豚肉小間を豚挽き肉に変える
 移 行 食 → 軟菜食のかぼちゃをつぶす (スプーンの裏等を使ってつぶす)

嚥下食Ⅲ → 全てをミキサーにかけ、ペースト状にする

豆板醤の量はお好みで調整してください。

【1人分あたりの栄養価】 エネルギー：286kcal たんぱく質 9.5g 脂質 17.4g
 炭水化物 17.1 βカロテン 1964μg 塩分 2.8g

外来診療担当医一覧表

受付時間 月～金曜日 8:30～11:00(土・日曜日・祝日は休診)

◆午後の診察をご希望の方は、予約制のため電話でお問い合わせください。

◆予約の問い合わせ・変更は14:00～16:30の間をお願いします。

☎053-471-8337(外来窓口)

◆各診療科の担当は、医師等の都合により変更させていただく場合がございます。

詳しくは、病院玄関の担当医表をご覧ください。

内科・リハビリテーション科(嚥下音声・神経内科・高次脳)

●内科

	月	火	水	木	金
午前	市川	水嶋	市川	水嶋	中村
午後	市川	水嶋 大久保※※	市川	水嶋	中村

●リハビリテーション科

	月	火	水	木	金
午前	重松 鄭 後藤※	藤島 金沢	藤島・昆 杉山※(第2週) 八木※(第4週)	重松 岩永 伊藤	藤島・國枝 昆(1・3・5週) 大野※(2・4週)
午後	—	金沢・藤島 (嚥下音声) 谷口※(第2週のみ) (神経内科)	片桐※(第1・3週) (高次脳)	—	—

整形外科・専門外来 (スポーツ整形外科)

●整形外科

注)整形外科の午後診療は、15:00～となります。

	月	火	水	木	金
午前	尾藤	町田	桐村 (肩・肘)	長野※	町田 桐村(肩・肘)
午後	—	—	—	—	滝※(第1・3・5週) (足の外科)

●スポーツ整形外科(専門外来) 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

※非常勤医師

※※入院中外来

お知らせ

利用者満足度調査にご協力お願いします！

当院では医療サービス改善のため、皆さまのご意見をお伺いしております。

下記の日程で実施させていただきます。ぜひ、ご協力をお願いいたします。

期 間：2016年7月4日(月)～2016年7月19日(火)

アンケート回収場所：各病棟スタッフステーション・総合受付・外来受付・画像診断受付・リハビリ受付・玄関付近



当院は公益財団法人日本医療機能評価機構による病院機能評価（リハビリテーション病院）〈3rdG:ver1.1〉の評価審査を受審し、機構の定める認定基準に達成していると認められ、平成28年6月に正式に認定されました。

浜リハコンサートのご案内

日 時：7月27日(水)、16:00～

場 所：第4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

せいでい泉高丘線

「浜松リハビリ病院」下車

16番のりば

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

お車で約10分

東名浜松インターから

お車で約30分

