

TAKE FREE

ご自由にお持ち帰りください

 公益財団法人 慈愛会 今村総合病院

# じあいのとびら

NEWS & TOPICS

特集 産後リハビリを始めました

- リハビリ室だより  
(日本理学療法士協会賞/アスレティックトレーナー協議会役員委託)
- リハの芽 vol.10 『おんじょどいの小屋、で脳トレ!』
- 医療機器のご紹介 ● 薬剤部Q&A
- 第2回「心に届く 慈愛の看護」を語る会 episode 3
- 『患者さま図書室』へどうぞ!
- 管理栄養部から調理師おすすめレシピ ● 編集後記

2022  
AUTUMN

30号



# ママたちの体になるべく負担をかけないために 産後リハビリを始めました

## 産後リハビリとは？

女性の身体は妊娠・出産に伴い様々な変化(骨盤周囲の緩み、筋力低下、姿勢変化など)が起こります。いわゆるマイナートラブルです。マイナートラブルには肩こり、腰背部痛、骨盤帯痛、尿漏れなど様々なものがあります。これらの症状に対して、リハビリテーション部の理学療法士が専門的視点から姿勢や身体の使い方の指導、妊娠・出産を通して弱くなる筋肉に対して運動指導を行います。

## 当院が産後リハビリを始めたきっかけ

近年、理学療法士の職域は、医療・福祉・保健・予防分野へ拡大しています。その流れのなか、産前産後の女性の健康や閉経後の女性の健康などに携わるウィメンズヘルス部門を2015年に日本理学療法士協会が設立しました。当院理学療法士もウィメンズヘルス分野に興味を持ち、研修会などに参加し学びを深めてきましたが、実際臨床の場で活かす機会が少ない状況でした。

そのような中で今村総合病院に産科が移設され、昨年産婦人科よりリハビリ部へ産前産後のリハビリ展開について打診があり、産後リハビリを開始する流れとなりました。



## 看護部とリハビリ部 との 勉強会

現在、産後リハに  
関わっている職員で、  
実際行っているリハビリの内容や  
共通認識でのケア・指導が行えるよう  
勉強会を開催しています。



## Staff Message

スタッフからのメッセージ



年齢を重ねるにつれて自身の身体の事を考えるようになり、ウィメンズヘルス分野を本格的に学んでいく中で、産前産後の身体の変化に伴うトラブルが多数あること、多くの方はそれを我慢している・しょうがないと感じている事を知りました。私たちが関わる事で、少しでもトラブルを減らす手助けが出来たらと思っています。

理学療法士 津曲 麻美



元々20代後半からウィメンズヘルス分野に興味があり、自身の出産を機にこの分野を深めていきたいと現在勉強中です。出産後のお母様達は新しい生命と向き合うことに必死です。自分の身体と向き合う事は後回しになります。当院入院中に育児の姿勢や動作に対しての指導を行うことで少しでも痛みを和らげたり予防することができればと思います。お母様達が楽しく育児生活を送っている手助けになれば幸いです。

理学療法士 納村 千夏



いづろ今村病院産婦人科の在籍中からいろんな方々との出会いで、妊娠・産後の姿勢の特徴、それから誘発される不調、普段からのセルフケアについて私自身興味を持つようになりました。

産科が今村総合病院へ移転すると決定したとき、いつか理学療法士スタッフと一緒に、妊産褥婦さんに対するケアが実現できたらいいなと心躍ったのを覚えています。

ウィメンズヘルスについて自ら学んでいる理学療法士スタッフと想いを共有し準備期間を経て、今年度より褥婦さんへの介入から開始に至ることができました。褥婦さんからも大変好評でコロナ禍が落ち着いた際には是非、定期講座を開催できたらと考えています。

今後も総合病院の強みである多職種連携を活かし、妊産褥婦さんの身心のケア向上を目指します。

レディース病棟師長 宇都 沙智子

# リハビリ室だより

## 日本理学療法士協会 第40回協会賞を受賞しました!

日本理学療法士協会および鹿児島県理学療法士協会の活動における格段の功績を称えられ、全国34人の中の一人として表彰されました。

理学療法士として38年の中で、他職種との連携・ご協力の下で病院業務と「協会業務」を実施・両立できたのは、周りの皆様のご理解・ご協力あってこそだと思います。皆様、本当にありがとうございました。

リハビリ部 統括室長補佐 村山 芳博



## アスレティックトレーナー協議会の 副会長を担当します!

このたび、(公財)鹿児島県スポーツ協会アスレティックトレーナー協議会の副会長を拝命いたしました。アスレティックトレーナーは、スポーツの現場でケガの予防・応急処置などメディカル面を担当、今年10月開催の「栃木国体」、来年の「燃ゆる感動かごしま国体」に向け、スポーツドクターやコーチと連携し、選手をサポートして参ります。ぜひ温かいご声援を宜しくお願いします。

リハビリ部 理学療法士 轟原 与織



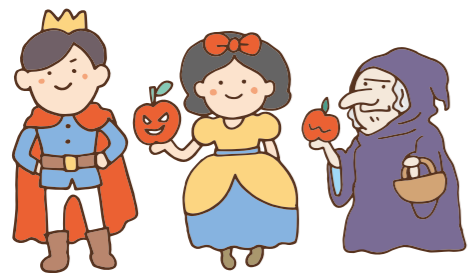
リハビリ室便り

## リハの芽 【vol.10】

今回のテーマ

### 『おんじょどいの小屋』で脳トレ!

コロナ禍で家にこもりがちな毎日。  
運動不足で体力や筋力が  
落ちたと感じている方も  
多いのではないのでしょうか?  
実は脳も使わないと衰えます。  
そこで今回、ちょっと難しい  
脳トレを用意しました。  
ルールは、文章を読みながら  
『あ』の文字がいくつあるか  
数えていただけます。  
みなさんご存じのあの物語ですが、  
わかりますか?



『あ』の数は数えられましたか?  
また鹿児島弁で書いてありましたが  
内容はわかりましたか?  
2つのことを同時に行うのは、  
とても頭を使います。  
楽しんで脳を鍛えましょう。

おきさっどんが「かがんよ、かがん。せかいでいっばんみごちとは  
だいやるかい」  
ち、たんぬれば、かねちゃ  
「そあ、おはんがいっばんよかおごじゃつとよ」  
ちゆうまほうのかがんに、かねつのつご、たんねたなあ  
「そや、しらゆきひめやらせんどかい」  
ち、かがんがゆたなあ  
「なんちな!」  
おきさっどんが、はらけつかぎいはらけつせえ、もりんなけびとん  
しとなかゆすんじょらつたしらゆきひめがとこいっせえ、どくのは  
いったりんごをば、もっいかつたげな。  
「りんごはいいやはんどかーい」  
ち、まじょんまねをしたおきさっどんがさるつごつたなあ、そけしらゆ  
きひめげえがあつせえ、にわのくさといをしごつたしらゆきひめに  
「りんごはかまんや?」  
ち、ゆわつたげな。  
「まこち、どいうんめかろそなりんごやろかい」  
ち、しらゆきひめはそなりんごをもちかんだなあ、かんだいき  
ひっくかあらつた。  
こびとんしが  
「がつつこえなこつあねかつた。けしんやつたとけ?  
こげんよかおごを、ほんのこち、あつたらしこつたなあ」  
ち、ほろめつごつたなあ、そけ、うんめのらつたおうじどんがとお  
いからつせえ、  
「うんにや、んにゃんにゃ まこちぐらしかこつたもんじゃ。おは  
んなないでりんごをかんだとお」  
ち、ゆつせえおそかいちしたなあ、しらゆきひめんくつかいりんご  
がとつてつきつせえ、しらゆきひめが  
「たひかつたがこあ、あんねこつでけしんとこやつたが」  
ちゆうたげなあ

『おんじょどいの小屋』より



リハビリテーション部/作業療法士 門田 良子

# X線透視診断装置 2022年初夏、始動しました。

## 高精細FPD搭載型外科用Cアーム PHILIPS社製 Zenition70

### FPD搭載型とは?

FPD(フラットパネル)は、被写体を透過したX線をより効率よく画像に変換できる検出器であり、このFPDを搭載することで高画質かつ低被ばくという大きなメリットが得られます。



### PHILIPS社製Zenition70とは?

ハイスpekクなX線管とFPDを搭載しており、低線量と高画質が両立可能になります。多岐にわたる診療科、複雑な症例にも対応できる最新型ハイエンドモデルです。また、卓越した操作性により、手術パフォーマンスの向上、手術時間の短縮、患者様の被ばく低減を図ることが可能になります。

### よくあるご質問

#### Q 被ばくって大丈夫なの?

A X線は目に見えず不安に感じますが、患者様の治療においては必要不可欠な機能です。X線を使用した際に注意しなければならないのが被ばくですが、Zenition70では、被ばく低減技術を駆使し、患者様に対してより低被ばくで治療を行っていただけます。当院では専門知識を持った診療放射線技師が操作し、適切な手術支援を行っています。また、線量管理システムが搭載されており、どの程度のX線が照射されているかの把握し記録していますので、より安全に手術を受けることが可能です。

## 薬剤部

Q

A

## コーナー

質問 「車の運転をしてはいけない」お薬がありますが、なぜですか?



答え ▶ 使用後に眠気や注意力の低下、目のかすみや眩暈などをおこす薬があります。

【例】抗アレルギー薬や風邪薬、痛みを和らげる薬など、比較的多くの薬で見られ、事故の事例も報告されています。また、飲み薬だけでなく注射薬や貼り薬、目薬などでも起こる事があります。このような副作用が起こりやすいお薬の使用中は、車の運転、危険を伴う機械の操縦や高所作業などはできません。



# 第2回

令和3年8月27日(金)、第2回「心に届く慈愛の看護」を語る会が開催され、慈愛会の看護職員から集まった患者様やご家族との忘れられないエピソード全57作品の中から、入選した13作品の発表が行われました。入選した当院看護部のエピソード3作品を、シリーズでご紹介いたします。

## 「心に届く 慈愛の看護」を語る会

episode  
3



作田看護師

### 終末期の患者に外来看護師ができること — 継続看護を振り返って —

今村総合病院 専門外来 作田 圭子

専門外来で継続看護が始まり、私は七十代前半の肺癌(化学療法後)・胆管癌術後で予後も悪く、入退院を繰り返していたA氏を受け持つことにした。受け持ち前の関わりとしては、採血や点滴をする間に話をするだけであった。血管が細いため、血管確保に難渋したが、いつも「大丈夫ですよ、気にしないで。」と笑顔で返してくれていた。きつい思いや痛い思いをしているはずなのに、なぜいつも笑顔でいられるのか不思議であった。元々訴えも少ない方だったため、どのような思いを持っているのか、なぜいつも笑顔でいられるのか、もっとA氏のことを知りたいと思い今回受け持ちをさせてもらった。当初より本人も含め家族も訴えが少ないことが気になっていたので、「先生に言いにくいことや要望があれば何でも言ってください。」と声かけをしていた。A氏はいつも笑顔であったが、会話には自宅療養を望み、家族と過ごしたい様子が伺えた。予後のことを受け止め、残された時間を家族と楽しく過ごしたいという気持ちか

ら笑顔を見せられているのではないかと感じた。本人が少しでも満足が得られ、家族と一緒にいる時間ももっと過ごさせてあげることができないか、自分にできることは何か、A氏の望みを叶えることはできないかと思い、在宅ケア・訪問看護の介入を考えた。決して病状が安定しているわけではなかったが、本人と家族、主治医や地域連携室と話し合いを行った上で訪問看護を取り入れることができた。しばらくは在宅で点滴などしていたが、徐々に病状が悪化し、入退院を繰り返すようになった。入院中は何度か訪問し、家族も含め話を伺った。最後は病院にて永眠された。関わりを通して、A氏は少しでも満足が得られたのか、自分が介入したことはA氏の笑顔に込められるような結果であったのか疑問が残った。専門外来では一人の患者と関わる時間も短い、QOL向上のために何ができるか常に考える努力が必要と思われた。

## 『患者さま図書室』へどうぞ!



ご利用案内

開室/9:00~17:00 場所/B棟2階 ほんのぼのとなり  
貸出/お1人5冊まで、2週間。どなたでもご利用いただけます。  
巡回図書サービス ▶ A棟8階病棟(ご希望に応じて) 毎週火曜日 14:00~14:30 貸出もいたします。

残暑も日ごとに和らぎ、初秋の季節となつてまいりました。コロナ禍はまだまだ落ち着かず、マスク生活も3年目に突入しておりますが、「患者さま図書室」では感染対策をとりながら快適な空間で皆様のお越しをお待ちしております。



## おすすめBOOK



### 心まで盗んで



赤川次郎/著

その夜の淳一はツイていなかった。富豪の坂西の邸宅に侵入したものの、その一家が心中を図っていたのだ。

思わず救急車を呼んで助けてしまった淳一は、坂西が新興宗教団体「闇と光の教団」に騙され、破産していたことを知る。しかも、坂西の愛人宅では、刺殺死体が発見されていた…。

### 読めそうで読めない 間違いやすい漢字



出口宗和/著

読み間違いと恥ずかしい誤読の定番から、読めれば自慢できる漢検1級クラスの超難問まで、1868語を集めました。すべての語句に解説がついて、意味もよくわかる。これ1冊で、あなたも漢字博士になれます!

### “今”からできる! 日常防災



永田宏和/著

災害に対して何をしたいのかわからず、心配している人たちのための防災本。この本で、実際に災害が起こるとどんなものが必要になるのか、それを踏まえて何をどれだけ備えるかよいかわかります。また、日常でできる、楽しく続けられて役に立つ防災訓練、ボイスカウト直伝のキャンプ、サバイバル術を紹介。

### 透明なゆりかご 1~9巻



沖田×華/著

看護学科の高校3年生の×華は母親のすすめで産婦人科院の見習い看護師として働くことに。中絶の現場やその後処置を体験して一時は辞めそうになるが、出産の現場に立ち会い生まれる命の力強さに感動し、仕事を続けていく決意をする。「多くの人に読んでほしい」感動作、コミックスでぜひ読んでみてください。

## 管理栄養部から調理師おすすめレシピ♪ かぼちゃの型抜きクッキー

### 材料(約35枚分)

- かぼちゃ(皮なし)..... 60g
- 米粉..... 30g
- 片栗粉..... 85g
- アーモンドプードル..... 55g
- きび砂糖..... 45g
- サラダ油..... 45g
- 水..... 20g



### 【作り方】

- 1 米粉、片栗粉、アーモンドプードルを軽く混ぜ合わせる
- 2 かぼちゃをやわらかく茹でる。
- 3 きび砂糖と2をつぶしながら混ぜ合わせる
- 4 3とサラダ油を1に入れ、ゴムべらで練り合わせる
- 5 4の固さをみながら水を加え、型抜きしやすい固さにまとめる
- 6 5の生地を7~8mmの厚さに伸ばし、好みの型で型抜きする
- 7 クッキングシートを敷いた鉄板にのせ、170℃のオーブンで約12~15分焼く

卵、牛乳、小麦粉不使用のクッキーです!



編集後記

幾分残暑も和らぎ、しのぎ良い日が多くなりました。夏のお疲れは出ていらっしゃるでしょうか? 今回の「じあいのとびら」では、産後のリハビリについて詳しくご紹介致しました。今後も院内での新しい取り組み等、分かりやすく発信していきたいと思っております。

今村総合病院 薬剤部 富永 咲季

# 今村総合病院 診療プログラム

この診療プログラムは発行日時点の情報をもとに作成しております。診療科によっては変更がある場合がございますのでご了承ください。

2022年9月現在

	受付時間	月	火	水	木	金	土	日	
救急内科		救急は24時間受け入れています							
総合内科	(午前) 8時30分～11時30分 (午後) 14時00分～17時00分	○	○	○	○	○	○	急患のみ	
呼吸器内科	(午後) 14時00分～17時00分 ●午後のみの診療です	—	—	—	—	第1・3・5 再診のみ	—	—	
脳神経内科	(午前) 8時30分～11時30分 ●午前中のみの診療です	○	○	○	○	○	○	—	
脳神経外科	(午前) 8時30分～11時30分 ●午前中のみの診療です	○	○	手術日 のため休診	○	○	○	—	
放射線科	(午前) 8時30分～11時30分 ●午前中のみの診療です	○	○	○	—	○	—	—	
腎臓内科	(午前) 8時30分～11時30分 ●午前中のみの診療です	○	○	○	○	○	—	—	
血液内科	(午前) 8時30分～11時30分 ●午前中のみの診療です	○	○	○	○	○	再診のみ	—	
消化器内視鏡センター	(午前) 8時30分～11時30分 ●午前中のみの診療です	○	○	○	○ IBD(8:30～16:30)	○	—	—	
肝臓内科	(水) 8時30分～15時30分	—	—	○	—	—	—	—	
ペインクリニック内科 <small>完全予約制</small>	(午前) 8時30分～11時30分 ●午前中のみの診療です	○	○	○	再診のみ	再診のみ	—	—	
麻酔科(術前診察) <small>完全予約制</small>	(午前) 8時30分～11時30分 ●午前中のみの診療です	○	○	○	○	○	○	—	
消化器外科	(午前) 8時30分～11時30分 ●午前中のみの診療です	○	○	○	○	○	急患のみ	—	
循環器内科	(午前) 8時30分～11時30分 ●午前中のみの診療です	○	○	○	○	○	急患のみ	—	
リハビリテーション科	(午前) 8時30分～11時30分 【午後のみ完全予約制】	—	—	—	—	—	再診のみ	—	
耳鼻咽喉科 <small>完全予約制</small>	(午前) 9時00分～11時30分 ●午前中のみの診療です	—	○	—	○	—	○	—	
皮膚科	(午前) 8時30分～11時30分 ●午前中のみの診療です	○	○	○	○	○	急患のみ	—	
眼科 <small>完全予約制</small>	(午前) 8時30分～11時30分 (午後) 14時00分～16時00分	○	○	○	○	○	—	—	
泌尿器科	(午前) 8時30分～11時30分 ●午前中のみの診療です	○	手術日 のため休診	○	○	○	○	—	
スポーツ整形外科	(午前) 8時30分～11時30分 (夕診) 16時00分～18時00分	○	○	○	—	完全予約制	○	—	
透析センター	(日中) ①8時00分～②14時00分～ (夜間) ①17時00分～	○	○	○	○	○	○	—	
産科・婦人科	(午前) 8時30分～11時30分 【午後予約制 要確認】	○	○	○	手術日	○	○	—	
小児科	(午前) 8時30分～12時00分 (午後のみ予約制) 14時00分～17時00分	○	○	○	○	○	※2	—	
歯科口腔外科	(午前) 8時30分～11時30分 (午後) 14時00分～16時00分	○	○	○	○	○	○	—	
納光弘外来 <small>完全予約制</small>	(午前) 8時30分～11時30分 ●午前中のみの診療です	—	—	—	○	—	—	○	

※1・・・予防接種・内分必外来 ※2・・・第1・第3・第4週診療(完全予約制) ※3・・・第4は休診

## 初診時負担金(初診の選定療養費)について

初診時(前回受診から3ヶ月以上経過した場合も含む)に、他の保険医療機関からの紹介状をお持ちでない場合、もしくは他院からの紹介なく当院へ直接来院された患者様については、初診時負担金(選定療養費)として**2,750円(税込)**をご負担いただく場合がございます。初診の患者様におかれましては、できるだけ紹介状をお持ちいただきますようお願い申し上げます。ご不明な点等ございましたら総合受付へお問合せください。

### 【今村総合病院のご案内】

**救急内科** 24時間365日診療しています。

**各診療科** 予約制となっております。事前にお電話で予約をお取りください。 ※日曜日・祝日は休診

**電話予約** **099-251-2221** (代表)

ご予約受付時間 ※日・祝日を除く  
【月～金】9:00～12:00/14:00～17:00 【土】9:00～12:00

## 慈愛会グループ

- いづろ今村病院 鹿児島市堀江町17-1
- 今村総合病院 鹿児島市鴨池新町11-23
- 谷山病院 鹿児島市小原町8-1
- 奄美病院 奄美市名瀬浜里町170番地
- 徳之島病院 大島郡徳之島町亀津5190
- 高麗町クリニック 鹿児島市高麗町39-11
- 慈愛会クリニック 鹿児島市泉町1-15-1F
- 七波クリニック 鹿児島市真砂本町51-1 ニシムタ スカイマークが隣接テナント
- かごしまオハナクリニック 鹿児島市鴨池新町6番4号2F
- 介護老人保健施設愛と結の街 鹿児島市小原町8-3
- 鹿児島中央看護専門学校 鹿児島市泉町12-7(3年課程看護科)