

リハセンだより



第 58 号

秋田県立リハビリテーション・精神医療センター講演会

平成 27 年 10 月 25 日（日）、秋田駅前の秋田ビューホテルにて「リハセン講演会」を開催し、165 名の方にご参加いただきました。

講演では、小畑信彦センター長から精神科の薬やその副作用について講演がありました。また、横山絵里子診療支援部長からリハビリと栄養の関係について、長谷川弘一理学療法室長から高齢者の姿勢や動きの特徴について、武藤直将管理栄養士から食べることの大切さについて、それぞれ講演がありました。

イベントブースでは、スタッフによる認知症や栄養などに関する相談コーナーや、血管年齢測定、骨密度測定、聴力検査、ロボットスーツ HAL の展示・説明などを行い、多くの皆さんにリハセンの業務を紹介することができました。

このようなイベントを通じ、一般の方々に少しでも当センターの認識を高めていただくとともに、多くの医療機関や介護事業所等ともネットワークを作り、当センターを活用いただけるよう努めて参ります。



「リハセン講演会」が盛況に終了しました!

講演 1 精神科の薬って何だ??～副作用を中心に考える～



センター長 小畑 信彦

精神障害の一部は神経伝達物質の伝わり方の乱れで生じます。そのために、精神科の薬の多くは神経伝達物質の伝わり方を変えて効きます。この際に、投与の目的以外の場所の神経伝達物質にも影響するための副作用が起きることが多くあります。

精神科の薬の副作用としては、眠気、ふらつき、立ちくらみ、便秘などがありますが、特に気をつけてほしいのは抗精神病薬の副作用です。具体的には以下の様なものがあります。手がふるえる。筋肉がこわばり、

動きが鈍くなる。前屈みでチョコチョコ歩く。他に急に舌がとび出たまま、引っ込められない。歯ざしりをする。首が曲がってしまい元にもどせない。このような不思議な副作用が出るときがあります。精神科の薬をのんでいる人が他の人と変わった動作を見せるときは、すぐに本来の病気によるものだと考えず、もしかしたら、副作用かもしれないと考えてよく観察して精神科のお医者さんへその事を教えてほしいと思います。専門のお医者さんでも短時間の外来診察ではよくわからず、長時間、直接に世話をしている人の方が先に副作用に気づく場合が沢山あると思います。遠慮せず、積極的にお医者さんに情報提供していくことは患者さん、ご家族、患者さんの世話をする人など、みんなの役にたっていくでしょう。



実技を交えた様子

講演 2 知っておきたいリハビリと栄養～よく食べ・よく動く～

診療支援部長 横山 絵里子

リハビリテーション（以下リハ）とは、能力を最大限に発揮するための取組みで、病気の治療、症状軽減のみならず、予防、健康増進、スポーツなど、様々な領域で役割を担っています。リハでは、病気であってもできる限りよい栄養状態を保ち、積極的に頭と身体を使うかたの回復が良好です。栄養と運動の両方が必要であり、「よく食べ・よく動く」ことが健康の基本となります。

健康維持には筋量や筋力低下の対策が重要です。サルコペニア（筋肉減少症）は、筋肉量低下、筋力低下、身体機能低下をもたらす病的状態です。原因は加齢、活動低下、運動麻痺、筋疾患などの疾患、低栄養（嚥下障害や飢餓）などで、予防や早めの対応が大切です。

筋肉に必要な栄養素は蛋白質で、筋の合成を活発にします。動物性蛋白は肉、魚、卵、牛乳等に含まれ、効率的に筋肉を作ります。植物性蛋白は大豆、穀物などに含まれます。筋肉を増やすには、①筋肉の合成を促し、②筋肉の分解を抑えることが重要です。筋肉トレをすると、成長ホルモンが増加してアミノ酸が筋肉に合成されるので、筋トレの2～3時間前に蛋白質を多く含む食品をしっかり取る必要があります。しかし糖質不足では筋肉が分解してエネルギーに使われるため、筋トレの1～3時間前の糖質摂取も不可欠です。筋肉増強にはビタミンDやBCAA（分枝鎖アミノ酸）も有効です。



リハビリで 回復良好のかたは

よく食べ、よく動く

栄養 運動 知的活動

講演 2

高齢者の姿勢や動きの特徴～筋肉トレーニングとケア～

機能訓練部 理学療法室長 長谷川 弘一

高齢者の姿勢・動作の特徴は、各関節の伸ばす方向への関節可動域が制限されやすく、脊柱の円背、股関節の屈曲・膝関節の屈曲といった姿勢になりやすくなります。また、重心が後方にあるため、後ろへのバランスの崩れが出やすく不安定となります。

筋力では、上肢より下肢に低下を来しやすく、60 歳では男性が 48%、女性が 56% 脚力が低下し、転倒のリスクがさらに高まります。また、平衡感覚や視覚の低下、表在感覚の低下により片脚起立能力の低下も起こりやすくなります。

トレーニング方法では、スロートレーニングを活用します。軽い負荷でも筋肉を太くし、筋力を強化できる方法で「スロトレ」という名称で広く認知されており、負荷量は筋力の 30%～50% で、その有効性が証明されています。トレーニング部位は、大腿四頭筋、大殿筋、腹直筋、腹斜筋群、大腰筋等、脊柱起立筋等の「足腰体幹」の筋群です。筋肉の緊張を維持したまま、なめらかにゆっくりと動作することがポイントとなります。

スクワットでは、「中腰」の姿勢から、3～4 秒かけてゆっくりとしゃがみ、3～4 秒かけてゆっくりと中腰に戻るといった動作を繰り返します。立ち上がりきらず中腰で止めることが重要で、1 週間に 2～3 回の実施で効果があります。終わったら筋肉の疲労を長引かせないため、ストレッチを行うようにしましょう。



実技を交えた様子

講演 2

食べることの大切さ

診療支援部 栄養科 武藤 直将



低栄養を改善するためには、朝昼夕の 3 食の食事をしっかりとバランスよく摂取することが大切です。エネルギー源になるご飯や、筋肉を作る肉、魚、大豆製品、卵などはしっかりと摂りたいところです。油脂類は嫌われがちですが、これも重要なエネルギー源、質の良いオリーブオイルや今話題のエゴマ油などを積極的に摂取するのも良いでしょう。摂取した栄養素の消化、吸収、代謝を効率的に行うのがビタミン、ミネラルで、野菜や海藻、きのこなどに多く含まれています。これらを揃えてバランスの良い食事といえます。加えて間食を定期的に摂取することも効果的ですが、糖尿病や脂質異常症などの基礎疾患がある場合には注意が必要となります。

リハビリで身体機能の維持向上を目指すには栄養が不可欠です。痩せていてはダメなんです。食が細くてはダメなんです。食事量が減少するとなんとなく年齢のせいにしてしまいがちですが、低栄養を改善するために必要なエネルギーは、若い人に必要なエネルギーとなんら大差はないのです。

「よく食べ、よく動く！」このことを日頃から意識するように心がけましょう。



「リハセン講演会」 イベントブース



理学療法コーナー



作業療法コーナー



聴覚検査コーナー



骨密度測定コーナー



血管年齢測定コーナー



認知症スクリーニングコーナー



お薬相談コーナー



栄養相談コーナー



リハビリ講座の紹介コーナー

参加者の声

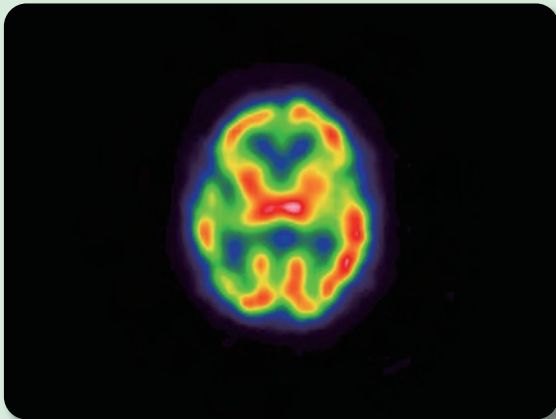
- どの講演も非常に興味深く勉強になる内容であった。
- 実技を交えるなど非常にわかり易く、聴いていて楽しかった。
- 認知症予防や病状減少に向けて、食品（栄養）などにも効果を期待しており、非常に興味深く聴かせていただいた。
- ロコモ（運動器症候群）だけでなく、サルコペニアにも意識してリハビリ内容を工夫していきたいと思った。
- 介護支援の観点で精神科の薬の副作用について取り上げた点がよかった。
- ブース会場が充実していた。
- 自分の血管年齢を知ることが出来て良かった。
- 各ブースの職員が皆親切で、すごく好感が持てました。
- リハセンでの業務を知ることができた。

たくさんの方々にご来場いただき、ありがとうございました。

放射線科

核医学検査とは・・・

核医学検査は放射線を出すお薬を投与（注射、吸入、飲む）して体から出る放射線を測定して画像にする検査です。お薬は各臓器へ特異的に集まる性質があり、ほとんど人体へ影響はありません。お薬の投与後は、機械が体のまわりを回って 30 分ほど検査をいたします。CT、MRI では形の変化を画像にできますが、核医学検査では臓器の働きを画像にできます。当院では脳の血流の検査が大部分を占めます。脳の機能が低下した場所では、代謝が悪くなり、血流も低下します。このように核医学検査は様々な臓器の機能評価に用いられます。



スペクト画像



スペクト装置

検査科

頸部エコー検査とは・・・

頸部エコー検査は、動脈硬化のスクリーニング検査として、超音波を使って首にある血管や甲状腺を観察する検査です。ベッドに横になり、プローブという超音波が出る機器を首に当てて診ていきます。簡単で痛みを感じることなく検査を受けることができます。当院での検査時間は 30 分程度です。主に脳に行く左右の血管を観察します。血管の壁の厚さや動脈硬化の状態、血管の狭さと程度、さらには脳に行く血流の速度を測定することで、観察範囲より先のつまり具合の程度なども知ることができます。血管状態のほかにも、脳梗塞、心筋梗塞、狭心症、大動脈瘤、閉塞性動脈硬化症などの危険度の推測に役立ちます。



コラム

『おはなしの会』について

当センターでは、6・7病棟において毎週1回、回想法と呼ばれる集団精神療法を『おはなしの会』と題して行っています。

『おはなしの会』は、昔の暮らしや遊び、季節行事といったテーマに沿って、昔の写真やおもちゃ、模型などを見たり触ったりしながら、懐かしい過去の出来事や体験などを話していただく会で、共通の体験を語らう中で参加者どうしの交流を図ったり、楽しい時間をともに過ごすことで気分を安定させたり、残された記憶や思い出を振り返ることで人生を受け入れるといったことを目的としています。

昔の記憶をたどるきっかけとして使用するもののひとつに、この秋田県地図があります。これは6病棟のスタッフが作成したもので、“平成の大合併”以前の旧市町村名で書かれており、自己紹介の際に大いに役立ちます。今の市町村名は参加者の方には今ひとつ馴染みがないようですが、出身地を旧市町村名で伺うと、「オレのすぐ側だねが」「なんと、遠いな」といった感想が飛び出し、それをきっかけに会話が弾んで参加者どうしの交流が生まれることも多々あります。



認知症かな？と思ったら、**ご相談ください**

秋田県認知症疾患医療センター

☎018-892-3751 (病院代表)

月曜日～金曜日 9:00～16:00(祝日・年末年始除く)

相談・受診の流れ

①電話相談

- ・もの忘れ外来受診希望又は認知症の相談希望の旨、お伝えください。
- ・担当の相談員がお話を伺います。

②受診予約

- ・当センターもの忘れ外来は予約制です。

③受診
(予約制)

- ・保険証、かかりつけ医等からの診療情報提供書をお持ちの方は、忘れずお持ちください。
- ・検査内容によっては数日に分けて行う場合もあります。



＊ 当センターの受診予約・入院申込みについて

当センターのリハビリテーション科、精神科、放射線科、もの忘れ外来は全て予約制になっております。現在受診している医療機関がある場合は紹介状をご準備いただき診療予約をしたうえで来院して下さい。

また、当センターでは FAX による入院予約申込み（リハビリテーション科のみ）も受付けております。初めて FAX による入院予約を希望される場合は「医療相談連携室」までご相談下さい。

（外来受診・FAX 入院予約に関する申し込み・問い合わせ先）

018-892-3751（代表） 医療相談連携室まで

＊ リハセン脳ドック

脳と生活習慣病予防ドックを兼ねた健診を行います。健診とその検査結果の説明は同日中に担当医から行われます。

検査日：毎週金曜日（予約制）

午前 8 時 30 分～午後 0 時 30 分

脳ドックのご予約、費用などのお問い合わせは

018-892-3751（代表） 医事課まで

検査内容

血圧測定、体組成形（身長、体重、BMI）、腹囲測定、握力測定、尿検査、血液検査、胸部 X 線撮影、頭部MRI、安静心電図、血圧脈派、頸部エコー

外来診療担当表

外来診療受付時間

午前 8:30～11:00/午後 12:30～2:00

午後新患を始めました！



●リハビリテーション科外来診療担当表

	月	火	水	木	金
新患	-	-	-	横山 絵里子 荒巻 晋治	-
再来	荒巻 晋治	佐山 一郎 横山 絵里子	横山 絵里子	-	宮田 美生

●精神科外来診療担当表

	月	火	水	木	金
新患	向井 長弘 鎮西 祐美	須田 秀可	小畑 信彦	伏見 雅人 兼子 義彦 佐々木 倫子	倉田 晋
再来 1	倉田 晋	小畑 信彦	兼子 義彦	倉田 晋	小畑 信彦
再来 2	須田 秀可	佐藤 隆郎	須田 秀可	向井 長弘	兼子 義彦 (隔週)
再来 3	佐々木 倫子	向井 長弘	鎮西 祐美	鎮西 祐美	佐々木 倫子
午後新患	向井 長弘	-	-	-	須田 秀可

●もの忘れ外来・高次脳機能障害外来診療担当表

	月	火	水	木	金
新患	佐藤 隆郎 (精神科)	佐藤 純一 (リハ科)	佐藤 隆郎 (精神科)	下村 辰雄 (リハ科)	兼子 義彦 向井 長弘 (隔週) (精神科)
再来	-	下村 辰雄 (リハ科) 佐藤 隆郎 (精神科)	下村 辰雄 (リハ科) 佐藤 隆郎 (精神科)	佐藤 純一 (リハ科)	
高次脳機能障害外来	-	-	-	-	下村 辰雄



秋田県立リハビリテーション・精神医療センター



●電車とバスでリハセンに来るには

平成27年4月現在



1. JR 奥羽本線、羽後境駅で下車。
2. 徒歩で羽後交通境営業所に向かいます。(約3分)
3. 羽後交通境営業所から淀川線でリハセン経由「福部羅行き」に乗ります。
4. 羽後交通境営業所からリハセンまで約10分。リハセン玄関前のバス停で下車。

バス時刻表 (平成27年4月1日現在)

淀川線 (境～協和小学校～リハビリセンター～中逢田～下川口～福部羅)			
境 営業所	リハビリセンター	リハビリセンター	境 営業所
発	着	発	発
8:10	8:20	—	7:52
9:10	9:20	—	7:52
10:20	10:30	9:18	9:28
▲11:14	▲11:30	9:25	9:35
12:20	12:36	11:28	11:38
▲14:15	▲14:31	12:28	12:44
15:15	15:31	13:36	13:46
16:15	▲16:31	15:36	15:46
17:20	—	16:36	16:46
▲18:34	—	17:36	17:46
—	—	18:36	18:46

▲印は日曜日・祝日運休



所要時間と料金		
JR上り	JR下り	バス
秋田駅～羽後境駅 約25分 運賃500円	大曲駅～羽後境駅 約24分 運賃410円	境営業所～リハセン前 約10分 運賃320円

タクシーをご利用の場合
小山ハイヤー 018-892-3049 など

秋田県立リハビリテーション・精神医療センター診療情報

診療科目: リハビリテーション科、精神科、放射線科
診療日: 月～金 (祝日・12月29日から1月3日を除く)
受付時間: 午前8:30から11:00まで

病床数: 一般病床:50床、療養病床:50床、精神病床:200床

●センターの特徴: 365日毎日リハビリ訓練
脳ドック・物忘れ外来・精神科ショートケア
画像診断(CT・MRI・SPECT)
日本医療機能評価機構認定

電話相談のご案内

リハセンへの受診や入院に関することについて、電話での相談に応じております。お気軽にどうぞ。

発行
秋田県立リハビリテーション・精神医療センター
〒019-2492
秋田県大仙市協和上淀川字五百刈田 352
TEL: 018-892-3751
FAX: 018-892-3757
発行責任者 小畑 信彦