

四季
だより

ご
さん
だ

秋号

2022
VOL. 23

Contents [目次]

・看護部だより	2P
・頭痛の話 第一回	3P
・後期高齢者医療被保険者証の 変更について	4P
・栄養科通信	5P
・薬剤科通信	5P
・室内でできる運動について	6P
・リハビリテーション科だより	7P
・医療連携室だより	7P
・令和健康科学大学紹介	8P
・アクセス	8P



看護部だより



ごあいさつ

2022年6月1日付で転籍して参りました今泉と申します。

以前はカマチグループである小金井リハビリテーション病院で看護部長を7年間勤務させて頂きました。

五反田という大都会で働けることで皆様とお会いでき大変光栄と思っております。

当院では患者様に対し、日常生活の活動能力を最大限に引き出し、寝たきり「0」・家庭復帰・社会復帰を目標に集中的にリハビリを受けて頂く病院です。

目標に向かい、看護部一丸となって頑張ってお参ります。今後ともよろしくお願いいたします。

看護部長 今泉 祐紀



6月1日付けで転籍して参りました、黒川と申します。

私は平成27年3月1日にカマチグループへ入社し、約7年間原宿リハビリテーション病院で勤めました。

そしてこの度、ご縁があり五反田リハビリテーション病院に参りました。まだまだ不慣れな点もございますが、患者様の安心・安全を守れるよう、また職員の皆様が働きやすい環境になるよう一生懸命努めていきたいと思っております。

ご指導ご鞭撻の程どうぞよろしくお願い申し上げます。

副看護部長 黒川 麻衣子



この度、7月に定年退職をし、8月より“アドバイザー”として引き続き、非常勤で仕事をさせて頂くことになりました。

看護部組織の新体制構築に微力ながら応援サポートできればと思います。

ここ、五反田リハビリテーション病院において、危機を乗り越えた患者様の“希望とともに目標に向かう医療”に間接的にでも関わることができることに、この上ない幸せを感じております。

看護師の就業継続の礎となれるよう頑張ります！

アドバイザー(前看護部長) 高橋 季子



頭痛の話 第一回

頭痛のために仕事・家事・勉強の能率が落ちる。頭痛のために会社や学校を欠勤・欠席、遅刻、早退する。家事が出来ずに寝込む。頭痛のある生活が当たり前で、しかたがないとあきらめていませんか？ちょっとした工夫、頭痛体操や新しいお薬の利用、「頭痛外来」の受診でそのような当たり前前の頭痛から解放されて、頭痛の無い生活を迎えることができます。

頭痛は実は様々な原因によって起こります。


頭痛外来では、“片頭痛”、“緊張型頭痛”、“頭の神経痛(後頭神経痛、三叉神経痛)”、“群発頭痛”、“薬剤の使用過多による頭痛(薬物乱用頭痛)”、“混合型頭痛(前記の5つの頭痛をどれか一つではなく、幾つも合わせ持っている)”のどの原因による頭痛かを診断することが大切です。

① 片頭痛

かなり強い頭痛が月に1~2回おきます(1回の頭痛が短ければ半日、長ければ3~4日続きます。国内で約840万人、女性が約80%)。女性に多い頭痛で、女性ホルモン(エストロゲン)に関係しているため、月経時(直前も含めて)、排卵時におきます。

また男女共通で起こりやすいのは、気圧が下がる時(天気が崩れる前、台風の接近時)、緊張が解けてリラックスした時(自律神経の影響)におきやすくなります。片頭痛は一種の体質のようなものですから、完全に治すことは出来ません。片頭痛は医学的に市販の頭痛薬が効きにくい頭痛ですので、片頭痛用のお薬を頭痛外来で処方致します。また最近画期的な予防薬が開発されて、片頭痛の回数や頭痛の強さを軽減させて、QOL(生活の質)の向上に貢献しています。

片頭痛が起こりやすい状況



誘因:

- ・月経周期
- ・天候・温度差
- ・自律神経系
- ・空腹(低血糖)
- ・睡眠時間(寝過ぎ、昼寝)
- ・食品・飲料(アルコール)
- ・強い光・音・臭い刺激



次回は、頭痛の話 第二回は②緊張型頭痛になります。
片頭痛と緊張型頭痛の見分け方もご説明させていただきます。

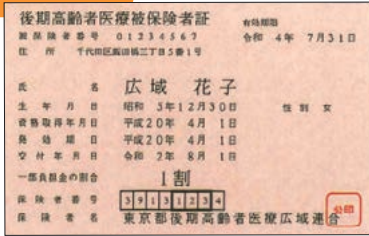
文責 副院長 喜多村 孝幸

令和4年は2回

後期高齢者医療被保険者証が変わります!

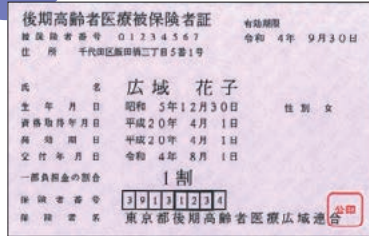
これまで
(オレンジ色)

令和4年
7月まで



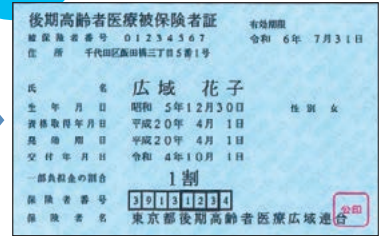
1回目
(藤色)

令和4年
8月から9月まで



2回目
(水色)

令和4年
10月から



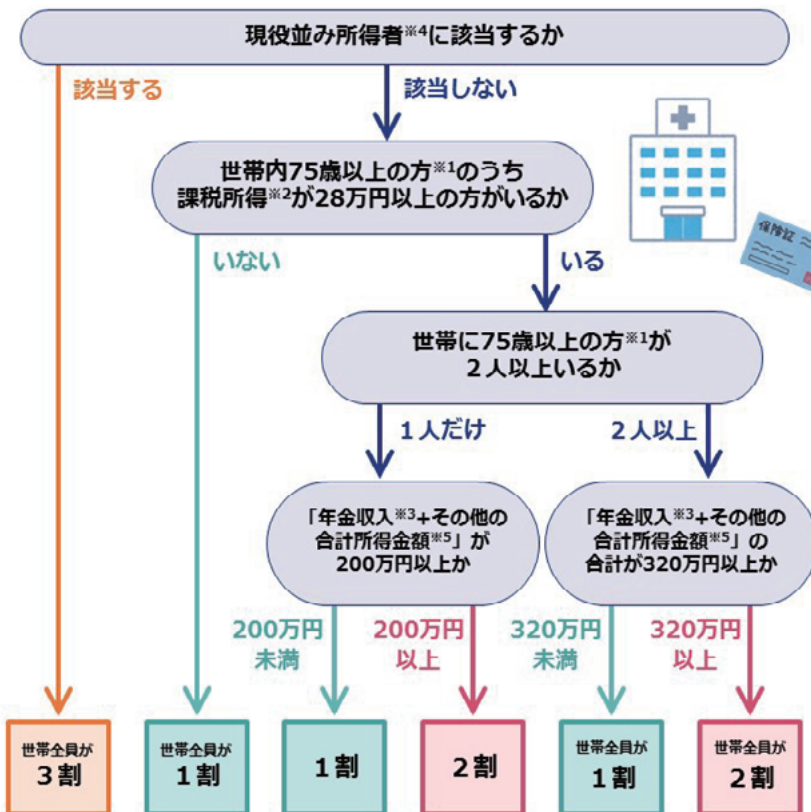
令和4年9月30日まで	
区分	自己負担割合
現役並み所得者*	3割
一般所得者等	1割

令和4年10月1日から	
区分	自己負担割合
現役並み所得者*	3割
一定以上所得のある方	2割
一般所得者等	1割

令和4年10月から
自己負担割合が
『1割』『2割』『3割』の
3区分に変わります。

窓口負担割合2割の対象となるかどうかは 主に以下の流れで判定します

- 世帯の窓口負担割合が2割の対象となるかどうかは、75歳以上の方^{※1}の課税所得^{※2}や年金収入^{※3}をもとに、世帯単位で判定します。
(お住まいの地域によって異なりますが、2021年中の所得をもとに、一般的には2022年8月頃から判定が可能になり、9月頃に被保険者証を送ります)



- ※1 後期高齢者医療の被保険者とは 75歳以上の方(65～74歳で一定の障害の状態であると広域連合から認定を受けた方を含む)
- ※2 「課税所得」とは 住民税納税通知書の「課税標準」の額(前年の収入から、給与所得控除や公的年金等控除等、所得控除(基礎控除や社会保険料控除等)等を差し引いた後の金額)です。
- ※3 「年金収入」には遺族年金や障害年金は含みません。
- ※4 課税所得 145万円以上で、医療費の窓口負担割合が3割の方。
- ※5 「その他の合計所得金額」とは 事業収入や給与収入等から、必要経費や給与所得控除等を差し引いた後の金額のことです。

文責 医事課 青砥

🍴 栄養科のお仕事

人は生きるためにはもちろん、楽しむためにも食事をしています。

味覚には甘味・うま味・酸味・塩味・苦味の5つの基本味があり、渋味や辛味等の刺激感のような味覚に相当する要素があります。これらに温度、舌触りなどと合わせ口に入ったものを認知していきます。

新型コロナウイルス感染後の味覚障害は味覚の話をする上で避けることはできません。嗅覚・味覚障害は、関連する神経自体の障害というより、神経周辺にある細胞等への障害により機能が阻害されている可能性が高いとされています。

それでは次に五味の役割について。

甘 味	【甘味】を感じると、体に必要なものが入った=心地よく感じます。食欲も増します。
うま味	【うま味】成分は肉や魚のたんぱく質に多く含まれるため、うま味を感じるとタンパク質と糖質を摂取していると認知し、心地よく感じます。
塩 味	【塩味】はナトリウムイオンを感知し認知します。体液の塩分濃度に等しい1%前後で心地よさを感じるといわれています。味噌汁や煮物の塩分濃度はこの割合で作られると多くの方がおいしいと感じます。
酸 味	【酸味】は水素イオンを感知し認知します。有害なものかもしれないと認識します。
苦 味	【苦味】毒物として認識すると同時に人類の経験と知識から苦味を楽しむことができるようになっていきます。

五味以外の例

辛 味	【辛味】温度や痛みを伝える神経が反応します。唐辛子の辛味カプサイシンは舌の表面から内部の神経に到達するまでに時間がかかるため時間差で辛味を認識します。
渋 味	【渋味】は触覚の異常を認識します。口腔粘膜を収縮させる感覚です。

味の感じ方は温度によっても変わり、特に甘味、うま味、苦味に変化しやすいことがわかっています。

味の組み合わせ、温度等美味しさを感じるには様々なことが影響します。

通常より敏感な味覚の持ち主をスーパーテイスターといい、4人に1人は該当者がいるそうです。好き嫌いが多く、苦味を嫌う、脂肪分を嫌うなど特徴があります。単なるわがままでない場合もあります。

美味しいものが食べたい。これは多くの人の望むところです。

文責 栄養科 管理栄養士 西田

薬のマメ知識

～ 点眼薬の正しい使い方 ～



- ① 下まぶたを指先で軽く引き、1回1滴点眼しましょう。2滴以上点眼してもまぶたからあふれ、皮膚炎を起こすこともありますので注意しましょう。
 - ② 静かにまぶたを閉じて、まばたきをせずに約1分間、目をつぶって下さい。点眼後に軽く目頭を押さえるのも効果的です。
 - ③ 2種類以上の点眼剤を使用する時は、5分間程度の時間をあけて点眼しましょう。
- 薬の効果を十分に発揮するため正しく点眼しましょう。

文責 薬剤科 薬剤師 大内



室内でできる運動について

座ってできる運動

今回はボールを使用していますが、枕や厚手のタオル等でも代用可能です。

① 膝の間に挟む



- 足の位置は肩幅くらいに開いて座ります。
- 10秒間、力を入れ続けて挟みます。
- 10秒×3セットが目安です。

② 腕で横から挟む



- 腕を真横に広げて挟みます。腕が上がらない方は無理のない範囲で大丈夫です。
- 10秒間、力を入れ続けて挟みます。
- 10秒×3セットが目安です。

注意点

◆ 力を入れている時は息を止めがちですが、止めずにしっかり呼吸をしながら行ってください。血圧が上昇し、血管に負担がかかります。また、10秒が長く感じる方は7秒、5秒と少なくして実施しても構いません。

文責 リハビリテーション科 理学療法士 高橋

リハビリテーション科だより



マシントレーニング



昨今の健康志向により、フィットネスジムや健康教室のような身体を動かすことを目的としてマシンを扱っている施設が増えてきており、以前と比べて若者から高齢者までマシンが身近なものになっているのではないのでしょうか。当院でも多種多様なマシンを導入しており、患者様の状態に合わせて種類を選別し、適切な負荷量を設定してプログラムを組んでいます。適切な負荷量を継続して実施することで身体機能が向上し、日常生活の維持向上が期待できます。また、マシンを



使ってパワーリハビリテーションや有酸素運動など、耳にするけれど具体的にどういったものなのかわからないことも、当院ではリハビリスタッフが直接支援、指導しますので気軽にお声かけください。

文責 リハビリテーション科 理学療法士 高橋



医療連携室だより

面談前カンファレンスについて

当院では、患者さんやご家族等に入院生活の様子やリハビリテーションの進捗状況を報告する面談を3~4週間ごとにおこなっています。

面談をするにあたり、患者さんに関わる、医師、看護師、リハビリスタッフ、医療ソーシャルワーカー(MSW)に加え、管理



栄養士が集まり、「ご退院後にどのような介護保険サービスや福祉用具が必要か」、「ご退院先や患者さんの身体状況に合わせてどのような社会資源の提案が必要か」等、それぞれの立場から患者さんについて情報交換して、患者さんや家族に良い状態で退院できるようチームで関わっています。

医療連携室 ソーシャルワーカー 一同

医療連携室

医療連携室の受付時間
9:00~17:00(月~金曜日)

入院相談 岡澤・三田・澤田

病棟担当 小又・石塚・黒木・松澤・菊地・宮田・中村・香川

☎03-3779-8826(直通)



つながるチカラ
学校法人
巨樹の会

未来の健康を 守るのは、 私だ。

看護学科

SCHOOL OF NURSING

理学療法学科

REHABILITATION / PHYSICAL THERAPY

作業療法学科

REHABILITATION / OCCUPATIONAL THERAPY



健康な未来を

令和健康科学大学

REIWA HEALTH SCIENCES UNIVERSITY

〒811-0213 福岡市東区和白丘2丁目1番12号
TEL 092-607-6701 (代表) FAX 092-607-6740
HP: <https://www.rhs-u.ac.jp/>
入試・広報専用 TEL 0800-888-0053



四季だより
こしたんだ

秋号
2022
VOL. 23

令和4年10月

カマタグループ 一般社団法人巨樹の会
五反田リハビリテーション病院

広報委員会

〒141-0031

東京都品川区西五反田8丁目8-20

TEL 03-3779-8820

FAX 03-3779-8823



- 五反田駅 (JR山手線、都営地下鉄浅草線、東急池上線) 徒歩8分
- 大崎駅 (JR山手線、埼京線、りんかい線) 徒歩12分
- 大崎広小路駅 (東急池上線) 徒歩3分