

災害時のリハビリテーション支援

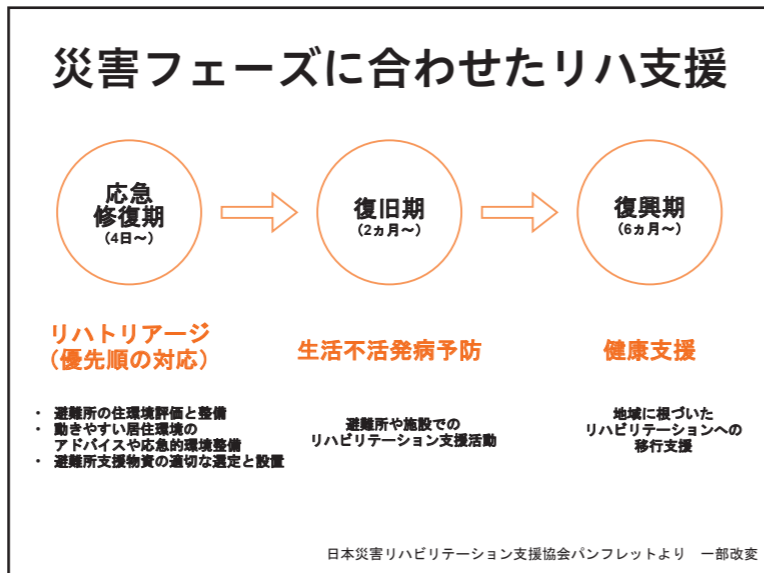
各地で起こっている地震や豪雨災害などを報道で見られた方も多いのではないのでしょうか。以前よりも防災への意識も高まっていることと思います。今回は「災害リハビリテーション」についてお話しします。

【災害リハビリテーション】とは？

リハビリテーションと聞くと、骨折や手術後の運動療法を思い出す方が多いかもしれません。そして災害時に「運動？」と思うかもしれません。リハビリテーションは運動だけではなく、もっと広い意味を持っています。災害リハビリテーションとは、災害時の生活不活発病と災害関連死を防ぐためのリハビリテーション専門職の活動で、災害時には、他の災害支援団体と協力して活動します。災害が起こると住居などの生活基盤も損害を受け、メガネ、義歯、補聴器、車椅子、杖、装具など生活に必要な物も失われることがあります。健康な方も要配慮の方も避難生活を送ることになり、避難所などで生活が不活発になり、心も身体も機能が低下します。災害前は元気だった方が寝たきりになることもあり、災害関連死に至ることもあります。

時期によって変わる活動内容

災害時のリハビリテーションは平常時のものと少し異なり、右の図のようにその時の状況によって活動内容が変わっていきます。災害発生直後は人も資源も限られた中で多くの方を助ける必要があるため、リハトリアージと言って体の状態に合わせて優先順位をつけ、緊急性のある方から順に対応します。状況が落ち着いてくると生活不活発病の予防や健康支援など、平常時に近い運動指導などの活動を行っていきます。



災害時のリハビリテーション支援の情報 ~やってみよう!災害リハ!~

一般社団法人 島根県理学療法士会では公式ホームページの中に「災害関連情報」として、被災された際に役に立つ情報がたくさん掲載されています。

◇リーフレット「こんなお困りごとはリハビリ専門職にご相談ください!」「みんなで予防!生活不活発病に気を付けよう!」「エコノミークラス症候群予防のために」など



◇動画コンテンツ「生活不活発病と災害関連死」



◎リハビリテーション専門職は災害時にも皆さんを支援しています。

雲南病院だより

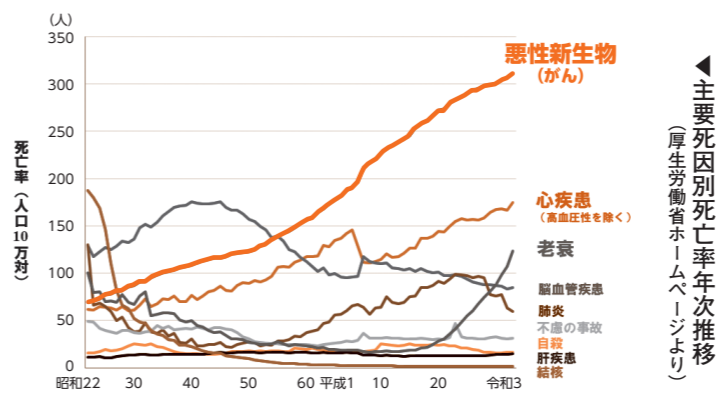
優しい内視鏡(カメラ)検査に取り組んでいます



内科診療科部長 三代 剛



最近の国立がん研究センターの統計では、私たち日本人の2人に1人が一生のうち一度はなんらかのがんにかかり、さらに3人に1人にあたる約38万人が亡くなっています。男性・女性ともに何のがんで亡くなったかを調べると胃がんと大腸がんの占める割合が高いことが分かっています。このためがん検診として、胃がんにについてはバリウムX線や内視鏡検査(50歳以上)、大腸がんには便潜血検査(40歳以上)を受けることが勧められています。この検診で要精査となった場合、あるいはお腹の気になる症状がある場合には内視鏡(カメラ)検査を行っていくこととなります。



しかし、カメラ検査は「苦しい」「辛い」といったイメージを持たれている方も多くあります。当院では積極的に経鼻内視鏡検査を行っており、直径5〜6mmの細い内視鏡を鼻から挿入することで、カメラが舌根部に触れにくく、「口」からの場合に比べて「オエツ」といった反射が比較的小さくすむようにしています。また大腸内視鏡検査についても、従来のものに比べて直径が細く、さらにカメラ自体が軟らかい内視鏡を常備しています。以前の細いカメラは操作性や画像が暗いといった問題点がありました。近年のカメラは改良が進み、治療面ではまだ不十分どころではありませんが、通常径の経口



経鼻内視鏡カメラ

内視鏡の性能とほぼ同等のものとなっています。

また、私たち内視鏡医は胃や大腸の内面をしっかりと観察するために、カメラを通して胃や大腸の中に十分な「空気」を送って、しっかりと中を広げて観察しています。もちろん空気の入れ過ぎには気を付けて、なるべく苦痛を少なくするために空気を入れて観察しては、少し空気を抜いてから、また空気を入れて観察を繰り返すなどの工夫も行っています。それでも、しっかりと観察しようとするばすほど、空気がお腹に溜まりがちとなり、結果的にお腹が張り気味になってしまふことがしばしばあります。このため本年4月から「二酸化炭素送気装置」を新たに導入しています。以前より大腸のカメラ時には二酸化炭素送気を行っていましたが、今回検診や人間ドックでの胃カメラ



二酸化炭素送気装置

さらに、重い持病をお持ちの場合や検査後どうしても車の運転をしないといけないといった場合など、一部の方の要望に添えない場合もありますが、内視鏡検査にどうしても不安のある方については鎮痛剤や鎮静剤を用いた検査も行っています。今回、紹介した内容が皆さんのカメラ検査を受けられる際の一つのきっかけになれば幸いです。

検査時にも使用を始めました。「二酸化炭素」は「空気」のおよそ200倍の速度で吸収されるため、私たちがカメラ検査を行う際に十分に送気をして、すぐに吸収され、お腹がパンパンに張らなくすみます。「二酸化炭素送気」を利用することで、検診の受検者さんや病気に苦しむ患者さんの胃や大腸をしっかりと膨らませた状態で病気の発見や治療を行えることはもちろん、カメラ検査中から検査後にかけても、苦痛の少ない優しい検査を受けていただけるようになります。

総合診療医が答える

「こんな症状や疑問持っていませんか？」

第29回:「最近、背中が曲がってきたんですが、どうしたらいいですか？」

このシリーズでは総合診療医が患者さんからいただいた質問をもとに市民の皆さんが困っている症状や疑問について解説します。

先日いただいた質問はこれです。

「最近、背中が曲がってきたんですが、どうしたらいいですか？」

これは定期外来で患者さんに相談されました。最近、背中が曲がって心配されている方はいますか。

人間の身体を支えている骨は椎骨ついでこつといい、よく背骨と言われているものです。人によって誤差はありますが、27個の骨で構成されています。体が真っ直ぐになるよう構成され、体を動かしやすくするために少し前後に曲がっています。

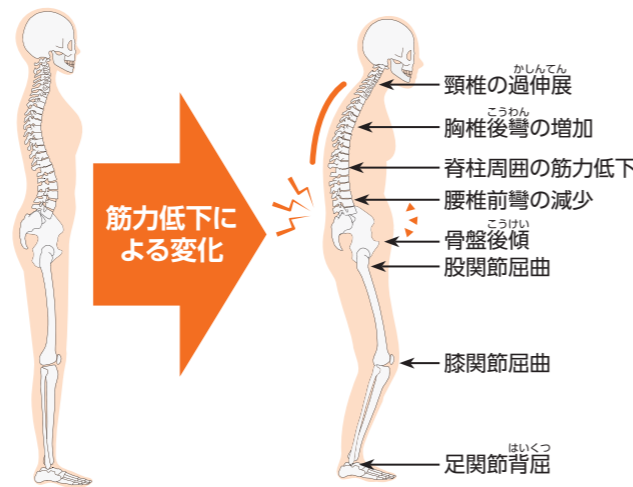
人間が真っ直ぐ立つことができるのは、その周囲にある筋肉のおかげです。椎骨にはたくさんの筋肉が付いており、50以上の筋肉によって支えられています。毎日、その筋肉を使うことによって、筋力が維持され、真っ直ぐ立つことができます。

特に家にいる時間が長くなるとどうしても、筋肉を使う時間がなくなります。椅子に座っていると、椎骨の周囲の筋肉を使うことが少なくなります。そうすると、椎骨周囲の筋肉が弱くなり、徐々に背中が曲がってきます。最近、「背中が曲がった」という方が増えているのは、家にいる時間が長くなり、歩くことが少なくなったことが影響しているかもしれません。

背中が曲がることの予防方法は、「意識的に動かすこと」です。椅子に座っている時間を短くする、歩く時間を少し増やすなどで、背中が曲がることを予防することができます。さらに1日3回定期的に胸を張る運動や腕を上げ下げする運動をゆっくり行うことによって、椎骨を支える筋肉を鍛え、背中が曲がることを予防できます。ぜひ、「背中が曲がったな」と思った方は少しずつ意識的に身体を動かしてみてください。

もし、背中が曲がって痛みが出ている方や運動しても身体全体が硬くなってきて動かしにくいという方は、背骨や筋肉の病気の可能性があるので、かかりつけ医や病院を受診してください。

通常の立位



院内トリアージの実施

雲南市立病院では、診療時間外（夜間、休日または深夜）に受診された、患者さん（救急車などで緊急搬送された方を除く）に対し、緊急度や重症度に応じて優先的に医療を提供することを目的として「院内トリアージ」を実施しています。このことにより、患者さんの病態の緊急度や重症度によって診察の優先順位を決定しますので、必ずしも来院された順番での診察とは限りません。

また、「院内トリアージ」を実施した際は、診療に係る料金に「院内トリアージ実施料」を計算させていただきますのでご理解のほどよろしくお願いします。



トリアージとは・・・

診察前に専門知識を有した看護師が症状を伺い、緊急度や重症度を判断し、より早期にケアを要する方から優先して診療する方法

あなたの健康をサポート♪

病院保健師からのちょっと役立つ話

Vol.15 「成人用肺炎球菌ワクチン接種のすすめ」

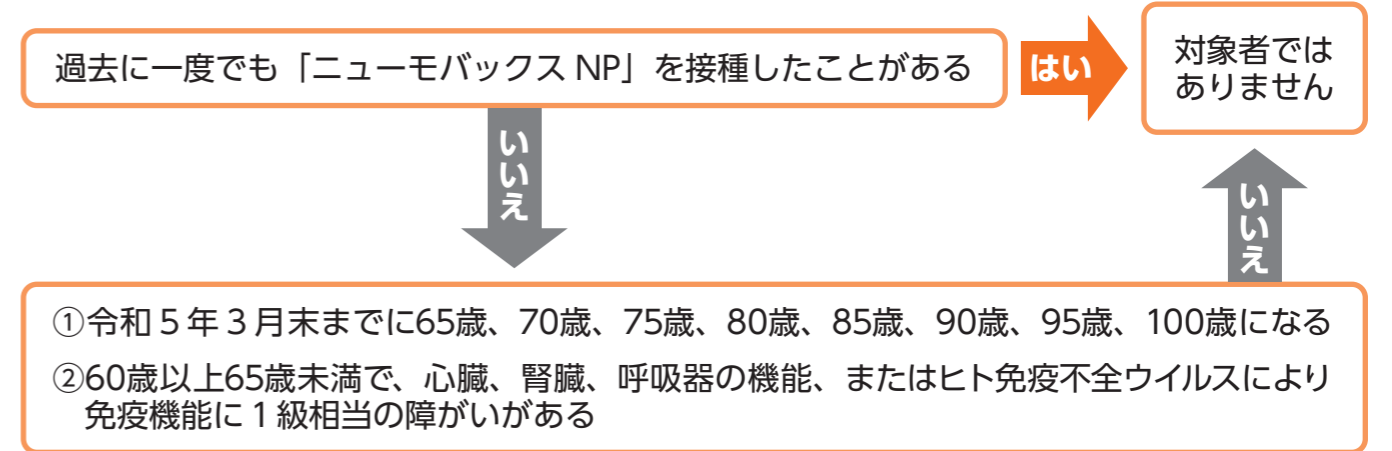
肺炎は日本の死亡原因第5位¹⁾の病気です。肺炎の原因菌として最も多いと言われるのが肺炎球菌²⁾です。多くの健常な方の鼻やのどに常在する菌ですが、風邪などがきっかけで気道粘膜が荒れたり、体力や免疫力が低下したりすると肺に侵入しやすくなり肺炎を発症してしまいます。肺炎球菌は肺炎以外にも髄膜炎や菌血症などの死につながる危険な病気を引き起こすこともあります。

肺炎で亡くなる方の9割以上が65歳以上¹⁾であり、年齢が上がるごとに死亡のリスクが高まります。そのため65歳以上の方や、65歳未満でも心臓や腎臓、呼吸器、肝臓の状態が悪い方、免疫力が低下している方は肺炎予防や重症化予防のために肺炎球菌ワクチンを接種しておくことが重要です。

現在使用されている肺炎球菌ワクチンには、「ニューモバックスNP」と「プレベナー13」の2種類があります。

平成26年10月から65歳以上の方を対象とした肺炎球菌ワクチンの定期接種が開始されました。対象となるワクチンは「ニューモバックスNP」で、90種類以上の型がある肺炎球菌のうち、感染を起こす頻度の多い23種類の型の肺炎球菌に対応するように作られています。「プレベナー13」は、主に乳幼児の定期接種として対象となるワクチンで、成人にも接種可能ですが、今のところ65歳以上の定期接種としての対象にはなっていません。

65歳以上の定期接種の対象者は、以下のとおりです。対象となった方は接種されることをお勧めします。



令和4年度の対象者です

肺炎予防のためにできることのひとつに、**予防接種**があります

市から肺炎球菌ワクチンの通知が届いた方は、かかりつけの医療機関に相談してください。雲南市立病院でもワクチン接種を行っています。保健推進課まで問い合わせください。(☎0854-47-7510)

(出典元)
1) 厚生労働省、人口動態統計(確定数)2020年
2) 日本呼吸器学会、成人肺炎診療ガイドライン2017

