

A O Z O R A

# あおぞら

OKAYAMA REHABILITATION HOSPITAL  
NEWS & TOPICS

Vol.98

秋  
2024/10

健康通信

「痙縮について知ろう」

リハビリノート

「当院で活用されている近距離モビリティ（電動車いす等）の紹介」

あおぞらニュース

「医師会主催「救急の日講演会」に出席しました！」

看護部通信

「フレイルチェックと予防」

あおぞら通信

「夏祭り開催しました」

「動物ボランティア」

「スタッフペット紹介♥」

岡山失語症友の会 コスモス通信

「マラソン完走後に脳梗塞」



公益財団法人 操風会

岡山リハビリテーション病院

OKAYAMA REHABILITATION HOSPITAL

<https://www.okayama-reha-hp.or.jp/>



## 痙縮について知ろう

岡山リハビリテーション病院 循環器医師 鼠尾 晋太郎



みなさん、こんにちは。副院長の鼠尾です。今日は、痙縮（けいしゆく）という症状とその治療法について詳しくお話しします。

### 痙縮の症状とは？

痙縮は、脳卒中や脊髄損傷などの神経系の病気や怪我により、筋肉が異常に緊張してしまう状態です。これにより、筋肉が硬直し、動きが制限されることがあります。具体的な症状としては以下のようなものがあります。

- 1 筋肉の硬直：特定の筋肉が常に緊張しており、リラックスできない状態です。例えば、腕や脚の筋肉が硬直すると、動かすことが難しくなります。
- 2 動作の制限：筋肉が硬直することで、関節の動きが制限されます。例えば、膝が曲がらなくなる、腕が伸ばせないなどの問題が生じます。
- 3 痛み：筋肉の緊張が続くことで、痛みや不快感を感じることがあります。特に、動かそうとした時や、無理に伸ばそうとした時に痛みが強くなります。
- 4 異常な姿勢：筋肉の硬直により、正常な姿勢を保つことが難しくなることがあります。例えば、片側の腕が常に曲がった状態になる、歩行時に足が引きずられるなどの異常な姿勢が見られます。
- 5 日常生活の困難：痙縮により、衣服の着脱や食事、歩行などの日常生活動作が困難になることがあります。



### 痙縮の治療法

痙縮の治療には、リハビリテーションや薬物療法、さらには手術など様々な方法があります。以下に代表的な治療法を紹介します。

- 1 リハビリテーション：理学療法や作業療法を通じて、筋肉の柔軟性や関節の可動域を改善し、日常生活動作を支援します。
- 2 薬物療法：内服薬や筋肉内注射による治療がおこなわれることがあります。特にボツリヌス療法が有効です。
- 3 手術：重度の痙縮に対しては、神経や筋肉の手術がおこなわれることもあります。



## ボツリヌス療法とは？

ボツリヌス療法は、ボツリヌス毒素という薬を筋肉に注射することで、筋肉の過剰な緊張を緩和する治療法です。この毒素は神経から筋肉への信号を遮断し、一時的に筋肉の緊張を和らげます。当院では、エコーガイド下で正確に筋肉を同定し、注射をおこなうことで、効果的な治療を提供しています。



## ボツリヌス療法の効果

この治療法により、以下のような効果が期待できます。

- 1 筋肉の緊張緩和：注射後数日から数週間で筋肉の緊張が緩和されます。効果は数ヶ月持続し、その後再度注射が必要になることがあります。
- 2 動作の改善：筋肉の緊張が緩和されることで、関節の可動域が広がり、動作が改善されます。例えば、腕が伸ばしやすくなったり、歩行がスムーズになることがあります。
- 3 痛みの軽減：筋肉の緊張が和らぐことで、痛みや不快感が軽減されることがあります。
- 4 日常生活の質の向上：動作の改善や痛みの軽減により、日常生活の質が向上します。衣服の着脱や食事、歩行などが楽になることが期待されます。



## リハビリテーションとの併用

ボツリヌス療法は、リハビリテーションと併用することで、さらに効果的になります。リハビリテーションにより、筋力や柔軟性の向上、動作の改善を図ることができ、日常生活の質が向上します。具体的には、以下のようなリハビリテーションがおこなわれます。

- 1 ストレッチング：硬直した筋肉をゆっくりと伸ばすことで、筋肉の柔軟性を向上させます。
- 2 筋力トレーニング：筋力を強化することで、動作を支える力をつけます。
- 3 動作訓練：日常生活動作の訓練をおこない、効率的に動く方法を学びます。

## 当院の専門外来

当院では、痙縮に対するボツリヌス療法外来をおこなっており、専門的な治療を提供することで、多くの患者さんの生活の質を向上させるお手伝いをしています。当院の外来では、経験豊富な医師がエコーガイド下で施注をおこない、筋肉を正確に同定して治療をおこないます。

## 相談の方法

痙縮の症状でお困りの方やボツリヌス療法に興味がある方は、主治医や当院の地域連携室にご相談ください。私たちが、皆さんの症状に合わせた最適な治療をご提案します。

痙縮やボツリヌス療法について理解が深まり、治療を受ける一歩を踏み出すきっかけになれば幸いです。どんな小さな疑問でも、お気軽にご相談ください。





## 当院で活用されている 近距離モビリティ(電動車いす等)の紹介

当院では、脳卒中や大腿骨の骨折の患者さまが多く入院されております。

そのため、病前のように歩くことが困難となる方が少なくありません。他方で、自動車についても運転が困難となることも多く、買い物や病院受診などの外出が制限されてしまう場合があります。そのようなとき、選択肢の一つとして、「近距離モビリティ」をご提案することがあります。

「近距離モビリティ」とは、高齢者や身体が不自由な方々の日常生活をサポートし、自立した移動を可能にする機器を指します。その代表的なものが電動車いすですが、近年は車いす以外にも(車いすのような)さまざまな機器が開発されています。

今回は当院で良くご提案させていただいている「近距離モビリティ」を紹介します。

### ☑ 電動車いす

**操作方法**：ジョイスティックやボタンで簡単に操作可能

**使用場所**：室内外で使用可能

**特徴**：小回りが利き、カスタマイズ性が高い

**バッテリー**：充電式で、使用時間はバッテリー容量に依存

**介護保険利用者負担額(1割負担)**：月額 2000～2500円



### ☑ セニアカー

**操作方法**：ハンドル操作で進行方向を制御

**使用場所**：主に屋外で使用される。歩道や公園などが対象。

**特徴**：長距離の移動が可能で、安定感が高い、後方確認用のミラーがある、車いす型に比べてフロント部分があり安心

**バッテリー**：充電式で、十分な走行距離を確保

**介護保険利用者負担額(1割負担)**：月額 2100～2300円



### ☑ WHILL

**操作方法**：ジョイスティックで簡単に操作可能。

**使用場所**：室内外で使用可能、特に狭い場所や混雑した場所で効果的。

**特徴**：コンパクトでスタイリッシュなデザイン。360度の旋回が可能。5cm程度の段差昇降可能

**バッテリー**：充電式で、コンパクトながら十分な走行距離を確保

**介護保険利用者負担額(1割負担)**：月額 2700円



いずれのモビリティも、使用者のライフスタイルや身体状況に合わせた選択が重要です。使い方を間違えると事故の原因にもなりかねませんので、購入時にはしっかりと説明を受け、安全な使い方を心がけましょう。また、車両によっては、免許や保険の加入が必要なものもあります。正しく使うことで、これらのモビリティは生活をより豊かに、快適にするツールとなります。

当院では、リハビリスタッフやソーシャルワーカーが個々のニーズに合わせたモビリティの選び方をサポートしています。ご不明な点があれば、ぜひご相談ください。移動の自由を取り戻し、より充実した生活を送るための一助となることを願っています。

# あおぞらニュース

## 医師会主催「救急の日講演会」に出席しました！

9月7日（土）に岡山県医師会主催の「救急の日」講演会 ～能登半島地震 JMAT おかやま医療救護活動報告会～と、「JMAT おかやま」参加者への感謝状贈呈式に出席しました。

私たちは、1月1日に発生した能登半島地震に対して、2月中旬より「JMAT おかやま」第11次チームとして復興支援活動に従事しました。

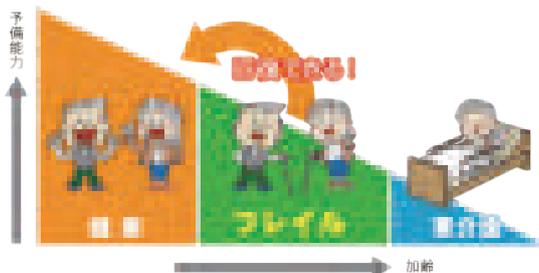
講演会では、岡山県の地震対策や JMAT おかやまの活動報告に加え、石川県の JMAT 活動で大変お世話になった日本医師会総合政策研究機構主任研究員、秋富慎司先生による「実災害と危機管理ー能登半島地震を踏まえてー」という貴重な講演を拝聴しました。

今回の講演内容を、南海トラフ地震を想定した防災対策、災害時の医療支援活動、BCP（事業継続計画）に活かし、今後も地域医療に貢献していこうと改めて決意しました。



## 看護部 通信

## フレイルチェックと予防



フレイル（虚弱状態）とは、要介護になる手前の時期で、加齢とともに心身の活力が低下した状態のこと。早期に発見し、適切な取り組みを行うことで、元気な状態を取り戻せる大切な時期です。

「運動」「栄養（食生活・お口）」「社会参加」この3つ全てを意識しバランスのとれた生活を心がけましょう。

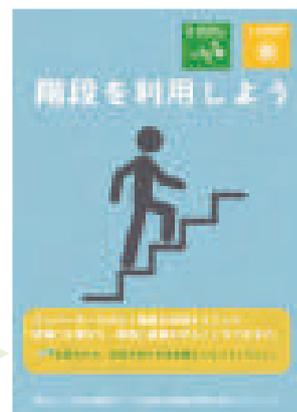
### もしかして…フレイルかも？

以下の5つの項目から簡易チェックしてみましょう。

- 体重減少 …… 体重が以前より減ってきた。
- 筋力の低下 …… 重いものを持つのが辛くなってきた。
- 疲労感 …… 以前より疲れやすく、わけもなくだるい。
- 歩行スピードが遅い …… 以前より信号を渡る時に不安を感じる。
- 身体活動の低下 …… 趣味の活動などをしなくなり、外出が減った。

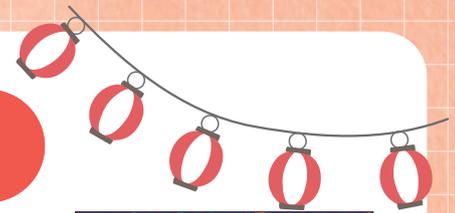
**3つ以上**  
当てはまる方は  
フレイルの可能性があり  
**要注意。**

岡山リハビリテーション病院では、食欲が増すこの時期に、SDGsの取り組みと職員の健康増進のため、「階段を利用しようキャンペーン」実施中！ 節電と運動ができる階段を日頃から意識的に利用しましょう。





# 夏祭り開催しました



**開催日時** 2024年7月27日(土) 18時～19時半

今年も、当院主催の夏祭りを開催いたしました。今年には地域の方にもご参加いただき、晴れの国ジャズ楽団による音楽や、フラダンスのイベントを開催しました。職員による焼きそば、輪投げなどの夜店には、たくさんのお子様にもご参加いただきました。また、初の試みとして外部キッチンカーにも来ていただき、お好み焼き、苺氷、



ベビーカステラや冷やしリンゴ飴、フライドポテトやジュースなども販売し、大変ご好評いただきました！当日、とても暑い中での開催となりましたが、ご参加いただきました患者さまご家族さまはじめ、地域の方、職員の皆さま本当にありがとうございました。



## 動物ボランティア



9月10日(火) CAPP 活動(人と動物のふれあい運動)としてアニマルセラピーを開催しました。当日は、ワンちゃん、ネコちゃんに参加いただき、入院患者さまや通所リハビリご利用者さまに触れあっていただきました。どの子も本当に可愛くてお行儀がよく、参加された皆さまも、直接触れあうことで自然と笑顔になっておられました。当院では、定期的にアニマルセラピーを開催しております。少しでも患者さま・利用者さまの笑顔に繋がれば幸いです。



## スタッフペット紹介

**MSW 山崎のペット**

名前  
メイメイ  
ミヌエット  
7ヶ月



ツンツンのわがまま娘ですが可愛いです。

**クラーク佐藤のペット**

名前  
まる  
ミックス  
1歳



自分の足の肉球を吸いながら寝ます。甘えん坊で人懐っこいです。

**PT 森嶋のペット**

名前  
ムーン  
チワワ  
1歳



お散歩嫌いでボール大好きな腕白な男の子です。

# 岡山失語症友の会 コスモス通信

## マラソン完走後に脳梗塞

河原 仁

私が脳梗塞を発症したのは昨年の6月でした。

それまでの私はすこぶる元気で、これまでに100キロマラソン30本、フルマラソン98本、ハーフマラソン多数、ロングのトライアスロンの20本、ショートトライアスロン多数とスポーツが得意でした。

それが、忘れもしない昨年の6月18日の事でした。鳥取でおこなわれた「すいかマラソン」に出たのですが、そのレースの完走直後に気分が悪くなったのです。それまでは、少々調子が悪くなるうともすぐ回復したのですが、その日は違いました。全く回復しなかったのです。

翌日は大山登山を予定していましたが、それどころではありません。宿をキャンセルして帰宅し、翌日旭東病院に行くと、脳梗塞と診断され緊急入院となりました。

それからはリハビリ漬けの毎日で、身体は元気だったので本当に退屈でした。無断でお風呂に入って叱られたこともありました。2週間して、岡山リハビリテーション病院に転院となりましたが、ここでも暇を持て余す日々でした。

ここで2か月半を過ごして、めでたく退院となったわけですが、辛かったのは言葉がうまくしゃべれないという症状が残ったことです。

私は、元々口から生まれてきたのではないと言われるくらい、口が達者だったのですが、頭で考えていることが口から出ないのです。これには、ホントに参りました。

退院後も、外来で週に1回のリハビリを受け、それが2週間に1回となり、1か月に1回となって、今では症状固定という事でリハビリは無くなりました。しかし、今でも症状は残っています。

さらに、人間ドックで心臓に異常が見つかりました。鼓動がゆっくりなのはスポーツ心臓だと思っていたのですが、心房細動という立派な病気でした。キロ8分程度のペースで走っただけで、心臓がバクバクいい、とても1キロも走れません。

今は、ウォーキングに精を出している毎日で、はたと気付いたのですが、私には体を動かす以外に打ち込める趣味が無い！と。

現在は精一杯取り組める趣味を探しているところであります。



コスモスは、失語症者の社会復帰と雇用支援に向けて、これからも頑張ります！

## ● 当院へのアクセス

### ● 岡電バス

岡山駅前バスターミナル・  
天満屋バスターミナルより  
「岡山ふれあいセンター」  
「三幡南」「新岡山港」行き乗車  
→「操南団地入口」停留所下車すぐ。

### ● お車の方

国道2号線倉田交差点より  
県道45号線を南へ100m  
岡山桃太郎空港から… 約60分  
岡山駅から…………… 約20分  
新岡山港から…………… 約10分  
岡山ICから…………… 約40分  
早島ICから…………… 約30分



### ● 経営理念

- 1 安心して、生命をゆだねられる病院
- 2 快適な、人間味のある温かい医療と療養環境を備えた病院
- 3 他の医療機関・福祉施設と共に良い医療を支える病院
- 4 職員ひとりひとりが幸せで、やりがいのある病院

### ● 院是

しんせつな態度 ていねいな言葉

### ● リハビリテーション基本理念

- 1 私たちは、患者さま・ご家族さまの自己決定を尊重し、患者さまにそれぞれの疾病・障がいにあった支援を可能な限り行い地域での生活を旨とし、さまざまな活動の質を高めることに努めます。
- 2 私たちは、急性期および地域医療・介護に携わるスタッフとも密接な連携を図り、回復期から生活期までの幅広いリハビリテーションサービスの提供を行います。
- 3 私たちリハビリテーションに携わる職員は、患者さまの情報を常に共有しチームアプローチを行うことで患者さまだけでなく患者さまを取り巻くご家族さまや環境も考慮し、社会における患者さまの役割を提案し支援いたします。
- 4 私たちリハビリテーションに携わる職員は、常に新しい医療知識・技術の習得に努めます。

### ● 看護部の理念

おもいやり心、親切な態度、温かい言葉・笑顔で自立をうながす看護をめざします。

### ● 患者さまの権利

- 1 人権尊重の権利  
患者さまは、「人格」を尊重した、思いやりのある医療を受ける権利があります。
- 2 公正な医療を受ける権利  
患者さまは、差別することなく、公正な、最良の医療を受けることができます。
- 3 診療情報に関する権利  
患者さまは、当院で行われたご自身の診療に関する情報を提供されます。
- 4 インフォームドコンセント(十分な説明に基づく同意)と自己決定権  
患者さまは、医療の内容・治療方針・検査内容・危険性などわかりやすい言葉で説明を受け、理解し、納得のもとに適切な医療を受ける権利があります。  
また、医療方針として、他の医療機関での医師のセカンドオピニオン(主治医以外の医師の意見)を受けることができます。そのために診療情報を請求することができます。
- 5 プライバシーの保護と秘密保持  
患者さまは、当院での可能な範囲で、他人に侵害されない権利があります。
- 6 ケア(医療と介護)の連続性を求める権利  
患者さまは、自分のケアの連続性を期待し、病院がどのような保健・医療・福祉機関や教育機関と連絡がついているかに関する情報を受け取ることができます。

通所リハビリテーションの  
お問い合わせは…

公益財団法人操風会 岡山リハビリテーション病院内 通所リハビリテーション事務所  
TEL.086(274)7020 FAX.086(274)7031

訪問リハビリテーションの  
お問い合わせは…

公益財団法人操風会 岡山リハビリテーション病院内 在宅支援室  
TEL.086(274)7001 FAX.086(274)7010



公益財団法人 操風会  
**岡山リハビリテーション病院**  
OKAYAMA REHABILITATION HOSPITAL



〒703-8265 岡山市中区倉田 503-1

TEL.086(274)7001 FAX.086(274)7010

ホームページ <https://www.okayama-reha-hp.or.jp/>