

呼吸リハビリテーションのご紹介

リハビリテーション部 萩原 香織



リハビリテーション部 理学療法士の萩原香織です。今回は「呼吸リハビリテーション」について紹介したいと思います。

【呼吸リハビリテーションとは】

呼吸リハ？聞きなれないかもしれませんが、日本のガイドラインでは「呼吸リハビリテーションとは、呼吸器の病気によって生じた障害を持つ患者に対して、可能な限り機能を回復、あるいは維持させ、これにより、患者自身が自立できるように継続的に支援していくための医療である」と定義されています。

【呼吸リハビリテーションの必要性】

呼吸器の病気になると動いた時に息切れや息苦しさ(呼吸困難感)が生じるため、動くことが億劫になります。動かないので食欲が低下し体重の減少がこり、足腰の力は衰えます。

すると少し動いただけで息苦しさに拍車がかかります。ますます動かなくなり、日常生活の活動が制限されてしまうという悪循環が起きます。

そんな悪循環を断ち切り、呼吸困難感の改善を目標に行うのが、「呼吸リハ」です。自分自身の病気をよく理解し、残された機能を最大限に使い、病気と共に暮らす方法を身につけることも大切です。

呼吸リハはチーム医療であり、患者や家族を中心に医師・看護師・理学療法士・作業療法士・言語療法士・栄養士・薬剤師・ソーシャルワーカーなど様々な職種が協力して行われます。

【呼吸リハビリテーションの対象】

間質性肺炎、気管支拡張症、COPD(慢性閉塞性肺疾患)、気管支喘息などの呼吸器疾患や、肺癌、胸部外科、消化器外科、乳がんなどの手術前後が対象となります。

【呼吸リハビリによる主な運動】

分かりやすいように写真やパンフレットを使いながら進めていきます。

がら進めていきます。

①呼吸方法や痰の出し方を練習

腹式呼吸や口すぼめ呼吸などの呼吸法練習を行い、楽に呼吸できるようにします。

②腕・足・体幹のストレッチやトレーニングなどの運動療法

上下肢や体幹のストレッチ、および筋力トレーニングを行い、運動時の呼吸法を習得します。

また胸を広げる運動をすることで呼吸しやすくします。

③持久力トレーニング・呼吸体操

自転車エルゴメーターや歩行訓練(階段昇降)などを行い持久力をつけていきます。また運動時の息切れをコントロールできるようにします。

これらを効果的に継続していくための自己管理(セルフケア)の学習も大切です。

【退院後もリハビリの継続が大切】

リハビリにより次第に活動の制限が減り、生活の幅が広がってきます。しかし、せっかくリハビリを受けても退院後に応用できなければQOL(生活の質)は向上しません。呼吸器の患者にとっては、精神面を含めた退院後のケアやリハビリの継続がとても重要です。呼吸の仕方でも症状もかなり違いますので、本人だけでなく家族の方々にも呼吸助動をマスターするなど、リハビリに対する知識と理解を深めていただくことが大切です。



東京山手メディカルセンター 外来担当表

※医師の指定がある場合は、お電話にて休診をご確認ください。 ※診療の受付時間は8:30~11:00です。 2019年10月

※内科初診担当は交替制です。 ※肛門科、婦人科の「*」は女医です。

◆受付時間を過ぎる場合や緊急の場合は総合医療相談室にお問い合わせください。

総合医療相談室(業務時間 午前 8:30~午後 5:00) 直通 TEL:03-3364-0366 直通 FAX:03-3365-5951

科別	月	火	水	木	金		
内科 2100	午前	内科1	内科1	内科1	内科1	内科1	
		内科2	内科2	内科2	内科2	内科2	
		内科1	内科1	内科1	内科1	内科1	
		内科2	内科2	内科2	内科2	内科2	
		内科1	内科1	内科1	内科1	内科1	
	午後	午後	午後	午後	午後		
	総合診療科・救急科	総合診療科・救急科	総合診療科・救急科	総合診療科・救急科	総合診療科・救急科	総合診療科・救急科	
	肛門科 2160	午前	午前	午後	午後	午後	
		午後	午後	午後	午後	午後	
	外科 2120	午前	消化器外科	呼吸器外科	心臓血管外科	消化器外科	呼吸器外科
午後 完全予約制			午後 完全予約制	午後 完全予約制	午後 完全予約制	午後 完全予約制	
午後		午後	午後	午後	午後		
婦人科 2130	午前	午後	午後	午後	午後		
	午後	午後	午後	午後	午後		
整形外科 2180	午前	午後	午後	午後	午後		
	午後	午後	午後	午後	午後		
脳外科 2140	午前	午後	午後	午後	午後		
	午後	午後	午後	午後	午後		
小児科 2110	午前	午後	午後	午後	午後		
	午後	午後	午後	午後	午後		
眼科 2150	午前	午後	午後	午後	午後		
泌尿器 2170	午前	午後	午後	午後	午後		
耳鼻科 2225	午前	午後	午後	午後	午後		
皮膚科 2220	午前	午後	午後	午後	午後		
歯科 2210	午前	午後	午後	午後	午後		

11月14日は世界糖尿病デー 看護フェスタ & 世界糖尿病デーイベントのご案内

毎年11月14日は世界糖尿病デーです。当院でも「ご自分やご家族、大切な人とともに糖尿病について考え、予防に向けた一歩を踏み出せる機会を提供する」という目的で、イベントを開催しています。午前中は、看護フェスタで、各種測定、看護相談、心肺蘇生・胸骨圧迫の体験などを実施します。午後には、血糖測定体験や体力測定、栄養相談、歯科相談、医師の講演会等を実施します。本年も地域の皆様との交流を大切に専門のスタッフがご支援します。気軽に糖尿病の予防や療養相談、各種体験が行える場としてご利用いただければ幸いです。皆様のご参加お待ちしております。

看護フェスタ
会場:1階ロビー 時間:10時~12時
各種測定、看護相談、心肺蘇生・胸骨圧迫の体験など
世界糖尿病デーイベント
会場:4階講堂 時間:14時~16時
医師による講演、各種測定・相談コーナーあり。どなた様も無料でご利用いただけます。
主催:看護部・DMST委員会
Diabetes Mellitus Support Team



東京山手メディカルセンター

〒169-0073 新宿区百人町3-22-1

総合医療相談室 ☎ 03-3364-0366
FAX 03-3365-5951
http://yamate.jcho.go.jp/



この冊子は環境にやさしい有害廃液の出ないクリーン印刷で作成しています



医療連携

つつじ

2019年 10月

37号

東京山手メディカルセンター 〒169-0073 新宿区百人町3-22-1
総合医療相談室 ☎03-3364-0366 FAX 03-3365-5951 http://yamate.jcho.go.jp/



- ▶ 最新鋭産婦人科超音波診断装置稼働中 / 副院長・産婦人科部長 小林 浩一
- ▶ 肺癌と気胸の手術について / 呼吸器外科 水谷 栄基
- ▶ 紹介の際に考えていること / 西戸山クリニック 原 武史
- ▶ 手術室についてのご紹介 / 手術看護認定看護師 矢内 敏道
- ▶ 呼吸リハビリテーションのご紹介 / リハビリテーション部 萩原 香織
- ▶ 東京山手メディカルセンター 外来担当表、11月14日は世界糖尿病デー

最新鋭産婦人科 超音波診断装置稼働中

副院長・産婦人科部長 小林 浩一



暮れも押し迫った2018年12月27日、待ちに待った新しい超音波診断装置が当院産婦人科に導入されました。GEヘルスケア社のVoluson E10という機種で、産婦人科超音波診断装置としては、現時点で最新鋭とい

ってよい機械です。新開発の2Dプローブによる効果もあって、Bモードやカラー・パワードブラの画質の向上が顕著です。また、4Dプローブも一新されています。これまでの標準的なプローブは、超音波を送受信する圧電素子が横一列に配列されており、4Dプローブではそれを厚み方向にモーターで振る方式がとられてきました(メカニカル4D)。マトリックス4Dプローブは、横方向のみでなく、縦方向にも圧電素子を配列し、電子制御により超音波ビームをフレキシブルに送受信できる構造となっています。ただし、複雑な構造のためプローブ自体が重くなり、扱いにくいことがこれまで欠点としてあげられていました。今回新しいE10に搭載された第二世代のマトリックス4Dプローブは、第一世代に比べ軽量化が進み、手に持った感じはメカニカル4Dとほとんど変わらない重さとなり、6Hzと従来型メカニカル4Dの約2倍の高いフレームレート(1秒あたりの画像数)を有しており、4D画像でこれまでよりスムーズに胎児の動きを観察できるようになっています。あまり書き込んでしまうと、機器メーカーの宣伝文のようになってしまいますので、この辺にいたしますが、産婦人科では、この新規導入のE10を毎日の妊婦健診(従来からあるE6と併用しています)の

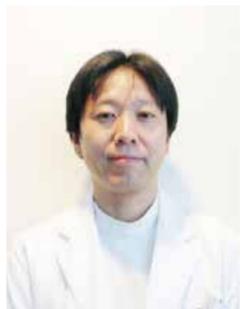
ほか、月水金の午後の超音波外来、また火木の午後には助産師によるDVD外来に用いています。超音波外来では、主に妊娠20週前後で胎児異常の詳細なスクリーニングのほか妊婦さんの乳腺や深部静脈の検査も同時に行っています。すでに導入後半年余りで数件の、胎児心血管系の異常を含む異常症例を発見しております。DVD外来では、助産師が赤ちゃんの2Dや4Dの動画を撮り、DVDに書き込んでいます。超音波外来・DVD外来は当院で分娩をされる方、当科で妊婦健診を受けていただいている方を優先させていただいておりますが、もし連携の産婦人科の先生方が、日々の臨床の中で胎児について何かおかしい感じがするが、大学病院や総合周産期センターに直接紹介するのは少しためらわれると感じられるような症例がありましたら、是非一度ご紹介ください。小林に直接ご連絡いただいてもかまいません。新しいE10を用いて、できるだけ早く拝見させていただきます。



妊娠20週5日の胎児3D画像。おなかの中では、このように両手を顔の前に出し、「ボクシング」のポーズをとることが多い。

肺癌と気胸の手術について

呼吸器外科 水谷 栄基



先生方には平素より何かとご指導・ご協力を賜り、心から感謝申し上げます。私は2019年7月1日付けで呼吸器外科の医長として赴任致しました。2008年から2011年の3年間は当院(当時は社会保険中央総合病院)で勤務しておりましたので、その折にもお世話になりました先生方も多いかと存じます。8年振りに当院での勤務を始めましたが、大久保駅から病院までの風景が殆ど変わっておらず、懐かしいながらも不思議な感じがしました。病院名はJCHO東京山手メディカルセンターとなり、スタッフも増え、電子カルテも導入されていました。当時の雰囲気も残しつつ、新しい風が吹いている気がしました。

当院勤務前の8年間は飯田橋にあります東京通信病院で勤務しておりました。東京通信病院は気胸に対する胸腔鏡手術が都内でもとても多い病院であり、創部の数を減らす手術や高齢者の難治性気胸手術を数多く経験致しました。気胸やそれを疑わせる患者さまがおられましたら、是非私に直接ご連絡ください。受け入れの簡素化を目指しており、簡単な紹介状を持参して頂ければ画像データは必要ありません。当院で再度レントゲンを撮影いたします。



完全胸腔鏡下右肺上葉切除術
(創部3カ所、最長4cm、2019年8月)



完全胸腔鏡下左肺下葉部分切除術
(創部3カ所、最長2cm、2019年9月)

肺癌の胸腔鏡手術にも力を注いでおります。切除肺を体外へ摘出するための最小限の手術創による完全鏡視下手術を行っております。手術創の長さは、現在のロボット手術の半分～3分の2程度となります。国立がんセンター中央病院のレジデントを経験し、その後も当院及び東京通信病院で数多くの肺癌の患者さまと接する機会がありました。手術を受けられたおおよそ3分の2の方は完治されました。しかし、残念ながらそれ以外の方は手術時点で切除範囲外の部位に微小な転移があり、その後に再発されました。以前と比べて抗がん剤、分子標的治療薬や免疫抗体療法が発展したことにより、再発後の生存期間も延長いたしました。お亡くなりになる最後までご一緒させて頂いた方も多く、その中で再発した後もどれだけ元気に過ごせるか、辛い思いを出来る限り減らされるかを考えて治療してまいりました。

当院をご紹介して頂いて良かったと、患者さまやそのご家族に言って頂けるように頑張っていきたいと思っております。ご指導のほど何卒よろしくお願いいたします。

紹介の際に考えていること

西戸山クリニック 原 武史



当院は東京山手メディカルセンターと同じ百人町3丁目にあります。近隣でございますので多数の患者さんの診察をお願いしております。

患者さんを紹介させていただく時には、診療情報提供書を作成いたします。その際に紹介目的がはっきりとし、読みやすく、先生方の頭に情報がスムーズに入るように意識しております。

時には不躰な紹介状もあるかもしれませんが、患者さんや先生方に失礼の無い様に心がけております。紹介させていただくケースには、以下3パターンが多いです。

①急性期を中心とした症状のある方
②健診結果から精密検査目的の方
③在宅療養困難となった方や終末期の方

以下それぞれの場合について説明いたします。

①急性期を中心とした症状のある方

症状を有する急性期の方には紹介状をお渡し、出来るだけすぐに受診して頂いております。クリニックから徒歩でも5分で到着いたしますが、タクシーをご利用頂き、少しでも早い受診を心がけております。患者さんからも、「紹介状があったおかげですぐに診てもらえ、とても助かった」とお聞きしております。受付から診察室、検査室まですべてのスタッフが一丸となっておかげで、院外から院内を通じた迅速な連携が出来ていると感心しております。特に私の専門分野である心臓や血管の循環器疾患では、担当の先生と直接電話で連絡が取れる様に御配慮頂いており、緊急の対応が必要な場合にも大変助かっております。土曜、日曜の診療時間外には、他の病院では担当医師と繋がるのに5分以上かかる場合も多々ありますが、山手メディカルでは、1分も掛からないうちに、救急患者受け入れ可能のお返事を頂いております。他の病院ではこんなスピーディーな対応はとても考えられません。

②健診結果から精密検査目的の方

健診の精密検査、二次検査をお願いする場合には、今回の検査結果だけでなく、昨年までの検査結果や検査歴、経緯を備考欄に記入し、診て頂く先生が把握し易い事を心掛けております。患者さんの中には積極的な検査を望まない方もおりますが、山手メディカルの先生方は、その様な方にも単に検査を勧めるだけではなく、検査をしない、若しくは負担の少ない検査に変更するなど、柔軟に対応して下さり、患者さんと共に安心して紹介させて頂いております。

③在宅療養困難となった方や終末期の方

病気の進行や御高齢となったため、通院加療が難しく、お家での療養も不安定となった時には、山手メディカルでの入院加療をお願いしております。新宿区には「新宿区在宅療養者緊急一時入院病床確保事業」があり、山手メディカルにも御協力頂いております。御自宅にいても大丈夫なのか、病院に入院するほどのなのか、と迷った状況の時に、これまで何度もこの事業のおかげで、山手メディカルに入院させていただきました。入院後には病気を治療するだけでなく、患者さんそれぞれの人生の物語に沿った退院後の方針を選択して頂いており大変感謝しております。先日お伺いした「JCHO病院新宿地区協議会」の席でも看護師の方から、そうした選択や御本人、御家族との対話が「腕の見せ所」であると頼もしい御言葉を頂きました。こうしたプロセスにより人生の終末期を安心して自宅を迎える選択が出来ると考えております。

上記以外にも、新宿区医師会の各種委員会の御出席、御助言、西戸山中学校の災害時救護所訓練への御参加など御協力を頂いており、地区住民だけでなく地区医師会としても心強く思っております。

これからも地域住民のため、地域開業医とのレベルの高い連携を取っていけます様に思っております。



手術室についてのご紹介

手術看護認定看護師 矢内 敏道



2009年に手術室に配属となり、今年で11年目を迎えました。その間、2016年に手術看護認定看護師を取得し実践・指導・相談の役割のもと、手術侵襲を最小限にし、二次的合併症を予防するための安全管理(体温・体位管理、手術機材・機器の適切な管理等)、周手術期(術前・中・後)における継続看護の実践を行っております。

今年度より副師長となり、日々まだまだ未熟者ですが周りのスタッフに助けられながら頑張っている毎日です。

さて、医療連携「つつじ」にご挨拶の機会をいただきましたので、東京山手メディカルセンター手術室について紹介させていただきたいと思っております。当院の手術室は3階に位置し、全部で10部屋あります。平日の定時手術に加えて夜間、土曜日・日曜日・祝日24時間緊急手術に対応しています。昨年度の手術件数は4786件(全身麻酔手術は1920件)で、そのなかでも痔疾患手術が約2500件あることは当院の特色です。全国的に見てもこれだけの手術件数を行っている病院は数少ないです。痔疾患手術は、毎日(平日のみ)10件程度行っており、曜日ごとに違う医師が担当しています。他院からの紹介も多数あるので当院の痔疾患手術の信頼は厚いです。その他の特徴として、当院周辺地域は外国人が多く住んでいるため、約4%(年間180人)は外国人が手術を受けています。そのため、日本語が話せない患者さんに対して、日本語を話せる方(近親者・通訳の方など)と一緒に手術室に入ってもらいます。そして、不安の緩和や手術が円滑に進行できるよう橋渡しになってもらい、安心して手術がうけられる環境を整えています。近年は、医療の高度化に伴い、高齢者やハイリスク患者の手術が増加する中、高度な知識と技術が求められています。当院では、転倒による骨折した患者さんや白内障などは、高齢で様々な疾患がある場合が多いです。そのため、当院では麻酔科医7人と看護師23人、看護助手2人、クラーク1人が勤務し、その他にも医師・放射線技師・

臨床工学士・薬剤師など多職種がその専門性を発揮して患者さんの安全を守り、安心して手術を受けて頂くことが出来るようにチーム医療を行っています。

手術室の看護師の役割は手術前・手術中・手術後を通して患者さんや家族に継続的なケアを提供していくことです。その中の一つに手術前訪問があり、全身麻酔を受ける患者さんには全症例訪問することを目標としています。手術を受けるということはほとんどの患者さんにとって未知で不安なものです。そのような漠然とした不安を理解し、患者さんが安心して手術を受けられるように手術前訪問し良好な信頼関係を築く努力をしています。

医療関係者の皆さんに「手術は東京山手メディカルセンターで!!」と言われることを目指して患者さんの安全安楽が十分に配慮され、安心して手術看護を提供できるようにスタッフ一同頑張っておりますので今後ともよろしくお願いたします。

