

—病院理念— 「愛し愛される病院」

—基本指針—

1. 私たちは、患者様、ご家族に「おもいやり」をもって接します。
1. 私たちは、地域に信頼され貢献できる医療を提供いたします。
1. 私たちは、患者様の在宅復帰を支援いたします。
1. 私たちは、診療記録を正確に記載いたします。
1. 私たちは、自己研鑽しよりよい病院を目指します。

【患者様の権利】

1. 患者様は医療に関する説明を十分受けた上で、治療を受ける権利又は拒否する権利が有ります
2. 患者様は医師、医療従事者が患者様の知り得た個人情報を守られる権利が有ります
3. 患者様は病院、医師を自由に選ぶ権利が有ります
4. 患者様は安全で適切な医療を平等に受ける権利が有ります
5. 患者様は診療録の開示を求める権利が有ります

一年頭のご挨拶

あけましておめでとうございます。杉並リハビリテーション病院が101全ベッド回復期リハビリテーション病棟になり、五度目のお正月を迎えました。

回復期リハビリテーション病棟は、脳梗塞・脳出血・くも膜下出血などの脳血管疾患や大腿骨頸部骨折などの患者さまに対して、日常生活動作能力の向上などを目的にリハビリテーションを集中して行い、自宅復帰・社会復帰を支援するための病棟です。

より充実した、皆様に満足いただける病院を目指して、当院では昨年7月から、退院されました患者さまが安全かつ安心して自宅での生活に入られますよう、当院近隣の患者さまに限りませんが、当院スタッフによるご自宅への訪問リハビリテーションをスタートいたしました。また、1月早々より、病院地下を言語訓練室ならびに自宅生活を想定したリハビリ・スペースへの改修を行ないます。

「愛し愛される病院」の理念の下、職員一同総力を挙げ、熱い思いで患者さまのリハビリテーションに取り組みます。患者さま、ご家族の皆様ならびに地域から信頼され、地域に貢献する魅力ある病院として更なる発展の年となるよう邁進してまいります。

院長 門脇 親房



便秘でお困りの方必見!! ～便秘解消法～



便秘で困っている方が多いと聞きます。

便秘とは日本内科学会において、3日以上排便がない状態、又は、毎日排便があっても残便感がある状態と定義されています。しかし、近年、排便の間隔ではなく便性を整えることが注目されています。

便性のスケールとして、イギリスのプリストル大学で発表されたプリストルスケールが使われています。(図1) 当院でも多職種で運用しており、スケール4～5でコントロールすることを目標にしています。排便の要素として①ファイバー(食物)②トランジット(運ばれる)③アウトレット(便の排出)があげられ、3要素のいずれかに問題があると排便に異常をきたします。簡単にいえば食事を摂って消化吸收し、トイレで排出することです。



(図1)

【便秘の原因として考えられること】

- ① ファイバー(食事)・・・塩分・糖分の摂りすぎ、食事中の水分摂取不足、不溶性植物繊維不足
- ② トランジット(運ばれる)・・・便の移動が遅い
- ③ アウトレット(便の排出)・・・トイレ環境・排便習慣・排便姿勢

いずれかを整えると便秘の解決になります。

【ポイント】

- ・ 食物繊維には水溶性繊維(腸の動きを高める食品)と不溶性繊維(腸内の善玉菌を増やす食品)を多く摂ること(図2)
- ・ 便意は15分で消失するのでいきなくなったらトイレに行くこと
- ・ 下剤はトランジットにしか作用しないこと
- ・ 排便の姿勢はやや前かがみになってかかとを浮かすこと
※ 「考える人」のポーズが理想的なポジショニングです!



(図2)

回復期リハビリテーション病院においても排便のコントロールは重要です。今後も排便の3要素を考えながら多職種が関わっていきたいと思います。

看護部長代行 園田 のりみ 祝美

ノロウイルスについて

2006年にノロウイルスが流行したのはまだ記憶に新しいと思います。

今シーズンのノロウイルス感染者数はその2006年に次ぐ勢いで増加していきまして、2012年12月6日に東京都がノロウイルスの流行警報を発令しています。

今シーズンのノロウイルスは型の変異を起こしているため、感染しやすいと言われてはいますが、感染予防はこれまでと同じです。アルコール消毒は効きにくいので、石鹸と流水による手洗いを十分に行ってください。

また、「ノロウイルス感染が疑われた場合病院には行くな」と一部で報道されていたようですが、それは誤解であると考えています。下痢・嘔吐症状が出たとして、それが本当にノロウイルス感染なのか、それはご自身では判断できません。下痢・嘔吐症状が出現した場合は、かかりつけの医師に相談することをお勧めします。

感染対策委員会 薬剤科 主任 鈴木 達也

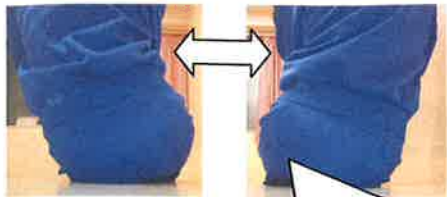
正月太りを
ぶっ飛ばせ!

簡単エクササイズ!

1. 指の運動

足の指をグーパーします。

2. 骨盤の運動



お尻を交互に挙げます。お尻歩きです。

3. 股関節の運動



背筋を伸ばし、
膝を真上に挙
げます。

4. 膝の運動



浅く腰掛け、背筋
を伸ばし、膝を伸
ばします。

5. お尻の筋トレ



両足を揃えて、膝を立てます。
そしてお尻を持ち上げます。

6. 肩の運動



肩甲骨を大き
く動かすよう
にバンザイを
します。

7. わき腹の運動



手を片方ずつ真っ直ぐ天
井に伸ばし、体の横が伸び
るのを感じてください。

8. ふくらはぎの運動



壁によりかかり、踵を挙げ、
つま先立ちになります。

1~8 までの運動を、各 10 回ずつ
やってみましょう!!

回数は少なくても良いので、続け
る事が大切です♪

リハビリテーション科 理学療法士

たかの なおき たけゆき なつみ 横堀 まさと
高野 直樹 蓼沼 夏生 横堀 将人

風邪予防! オススメレシピ!

風邪の原因はほとんどウイルスです。

健康体なら多少のウイルスが体内に入り込んでも、抗体力がウイルスを撃退するので風邪にかかる
ことはありません。体調悪く抵抗力が落ちていると、体はウイルスに負けて風邪をひいています。

風邪の予防には免疫力を高めることが大切です。

1. くしゃみ・鼻水・鼻づまりはウイルスが粘膜に作用しています。

ウイルスを粘膜ではねのけるにはビタミンB6を含む鶏や鮭、β-カロテンを含む野菜の鍋がオススメです。
身体の芯から温まるし、たんぱく質と野菜もとれ消化も良いですよ!

2. 咳・痰・のどの痛みはウイルスが粘膜上皮に付着します。

粘膜上皮を整えるジンゲロンを含む生姜・粘膜上皮を再生する硫化アリルを含むニラ・免疫機能回復させるβグ
ルカンを含むキノコを入れたキノコ鍋。昆布でだしをとり、しょうゆ味で!

3. 関節痛や身体のだるさはウイルスがリンパ管に侵入しています。

T細胞酵素がウイルスを撃退するので、T細胞を活性化する亜鉛を含むカキを使って味噌仕立てのカキ鍋を。
柚子の皮を入れるのがオススメです。

栄養科 五百木 整子



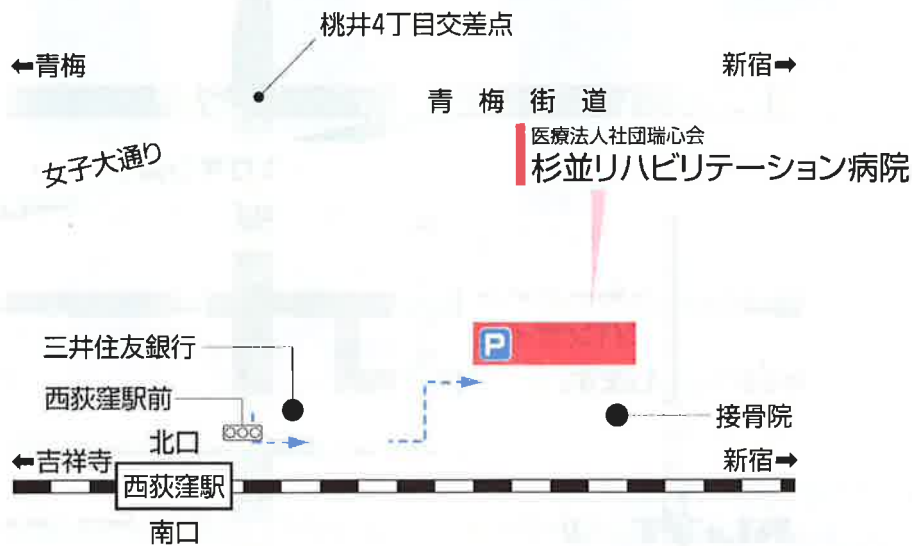
～ 当院の現況 ～

平成 24 年 10 月 平成 24 年 11 月 平成 24 年 12 月

稼働率	95.4%	96.6%	97.4%
入院延べ患者	2988 人	2926 人	3051 人
在宅復帰率（直近 3 ヶ月：10～12 月）	----- 81.4%		
重症患者割合（直近 6 ヶ月：7～12 月）	----- 33.2%		
重症患者回復病棟改善割合（直近 6 ヶ月：7～12 月）	----- 66.2%		

- * 重症患者・・・日常生活機能評価で 10 点以上の新規入院患者
- * 重症患者回復病棟改善・・・重症患者のうち 4 点以上の者が改善している割合

交通のご案内



- JR中央線・総武線 西荻窪駅下車 北口 徒歩2分
- 青梅街道 桃井4丁目交差点より西荻窪駅方向約1km 西荻窪駅前信号を左（一方通行）

病院概要

開 院	昭和43年10月
理 事 長	中村 康彦
院 長	門脇 親房
病 床 数	101床（4床室・個室）
診 療 科 目	内科・リハビリテーション科
診 療 時 間	毎週 月・火・水・木・金 9:00～12:30
発 行 責 任 者	門脇 親房
発 行	杉並リハビリテーション病院 広報委員会

医療法人社団 瑞心会
杉並リハビリテーション病院

〒167-0042 東京都杉並区西荻北2-5-5
 TEL.03-3396-3181 (代) FAX.03-3396-3186 (代)
<http://suginami-reha-tokyo.jp/>