

～ つなぐ ～

2026.7

Vol.36



もうすぐ夏も本番。 知っておきたい熱中症&感染対策！



今年も本格的な夏がやってきます。夏に向けて、熱中症対策が必要ですが、新型コロナウイルス感染症対策でマスクの着用が必要となっています。しかし、マスクの着用は熱中症リスクを高めます。どのように感染症対策と熱中症対策を同時に行えばよいのでしょうか？今回は、感染症対策の基本や熱中症対策についてご紹介します。

＜コロナウイルス感染症対策の基本＞

かんせんしょうたいさく きほん
感染症対策の基本は、

しんたいきさきより かくほ ますく ちゃくよう て あら じっし みつ
①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いの実施と3密(密集・密接・密閉)を避けることです。
厚生労働省からも①～③を取り入れた生活様式を推奨されています。

＜感染症対策と熱中症対策＞

①涼しい場所への移動

体調に異変を感じたら、すぐに涼しい場所に移動することが、熱中症予防に有効です。

②エアコンの使用

熱中症予防にはエアコンの活用が有効ですが、一般的な家庭用エアコンでは同時に換気を行えません。

感染症対策の為、冷房時でも窓の開放や換気扇で換気を行う必要があります。

換気により室内温度が高くなりがちですので、エアコンの温度設定を下げるなどの調節をしましょう。

③日頃の健康管理

定時の体温測定や健康チェックは、熱中症予防にも有効です。

平熱を知ることで、発熱に早く気が付くことができます。

日頃から健康管理を充実させ、体調が悪いと感じたら無理をせず自宅で静養しましょう。

④水分補給

こまめな水分補給は熱中症予防に有効と言われています。

一日あたり 1.2L を目安に、一時間毎の水分補給や入浴直後、起床後にも水分補給を行いましょう。



「気づきににくい障害」と向き合う高次脳機能障がいの 困りごとを支える制度

脳卒中や頭部外傷の後、

「以前のように段取りが組めない」「感情のコントロールが難しい」「忘れっぽくなった」といった症状に悩まれていませんか？

身体の麻痺がない場合、「元気そうに見える」ために周囲から理解されにくく、孤立してしまう方も少なくありません。しかし、これらは努力不足ではなく、脳の障害による症状です。

退院はゴールではなく、新しい生活のスタートです。困難をひとりで抱え込まず、利用できる制度を知り、専門の窓口とつながることで、これからの生活を支えることができます。

1. 医療費を抑える

長期的な治療が必要な場合、まずは経済的な負担を減らしましょう。

- ・高額療養費制度・限度額適用認定証：1か月の自己負担上限額を超えた分が軽減されます。事前に申請しておくのが安心です。
- ・医療費控除：確定申告で医療費の一部が還付されます。通院の公共交通機関代も対象となるため、領収書は必ず保管してください。

2. 生活を支える(手当・年金・手帳)

働くことが難しくなった場合や、生活を送る上で支えとなる制度です。

- ・傷病手当金：健康保険加入者が働けない間、給与の約3分の2が支給されます(最長1年6か月)。
- ・障害年金：日常生活や就労に支障がある場合、初診日から1年6か月経過後に申請が可能です。
- ・各種手帳：身体症状があれば「身体障害者手帳」、記憶・行動面での困りごとがあれば「精神障害者保健福祉手帳」が取得できる場合があります。手帳は各種割引やサービスを利用するための制度です。

3. 社会復帰・生活支援サービス

- ・障害福祉サービス：生活リズムを整える「自立訓練」、就労を目指す「就労移行支援」、働く機会を提供する「就労継続支援」など、目的に合わせた利用が可能です。
- ・介護保険制度：40歳以上(特定疾病)から利用可能です。訪問介護や福祉用具レンタルで、在宅生活をサポートします。

一人で悩まないで。相談窓口を活用しましょう

大阪府には*「高次脳機能障がい支援拠点機関」が設置されています。

制度のことはもちろん、就労相談や家族の悩みなど、専門の相談員に無料で相談できます。

退院後の生活を具体的にイメージするためにも、早い段階での相談をお勧めします。

大切なのは、「根性論」ではなく「適切な支援」と「制度の活用」です。

あなたらしい生活を取り戻すために、まずは地域の相談窓口へ一歩踏み出してみませんか

*高次脳機能障がい支援拠点機関

●総合的な相談に関すること

「大阪府障がい者自立相談支援センター 身体障がい者支援課」
(大阪府高次脳機能障がい相談支援センター)

電話：06-6692-2971 FAX：06-6692-2974

●自立センターの利用に関すること

「大阪府立障がい者自立センター」

電話：06-6692-2971 FAX：06-6692-2974

当院にて行っている支援については、最後尾のページにある資源マップをご参照下さい





2026年度 新入職社員紹介



今年も新入職員が3名(理学療法士2名、作業療法士1名)が入ってきてくれました!
そこで、新入職員に3つの質問に答えてもらいました。

質問内容

①なぜこの職業を選びましたか? ②趣味、特技はなんですか? ③今後の抱負をどうぞ



理学療法士 Yさん

- ①祖母が骨折で歩けなくなった際、リハビリを通じて再び歩けるようになった姿を見て、私も患者様の「できる」を支えられる理学療法士になりたいと思ったからです。
- ②卓球です。休日は体を動かしてリフレッシュしています。
- ③一日でも早く仕事を覚え、患者様に安心していただける理学療法士になることです。

理学療法士 Kさん

- ①中学生の時に職場体験で理学療法士の方の働く姿を間近で拝見し、患者様に寄り添いながらリハビリを行う姿がとてもかっこよく強くあこがれたことがきっかけです。
- ②映画・ドラマ鑑賞です。休日は動作配信サービスなどで様々な作品を見て過ごしています。
- ③早く仕事を覚え、患者様やスタッフの皆様から頼られる理学療法士になるよう、日々努力します!



作業療法士 Mさん

- ①祖父のリハビリをきっかけに、作業療法士という職業を知りました。調べていくにつれ、患者様ができるようになりたいことをお手伝いできるようになること、心理面にも関わらせていただくことに魅力を感じました。
- ②趣味はアニメ鑑賞・読書・ゲームです。昔習字を習っていて、字が綺麗だと言われることが多いです。
- ③患者様やスタッフの方々に安心・信頼してもらえる作業療法士になりたいです。

非局在型意識

東住吉森本リハビリテーション病院
院長 服部 玲治



ダ・ヴィンチ・コードで有名なダン・ブラウンのロバート・ラングトンシリーズの最新刊「シークレット・オブ・シークレッツ」で、「意識とはどこからくるのか」という、人が希求してきた宗教的、哲学的かつ科学的テーマについて面白い説を展開しています。シリーズの3作目の「ロスト・シンボル」で「意識そのもの」を科学的に理解しようとする超学際的な学問＝純粋知性科学という設定が登場します。純粋知性科学キャサリン・ソロモンは、意識・思考・祈りなど非物質的なものが、測定可能な物理現象に影響するかを研究しているのですが、6作目にあたる本書に再登場し、「非局在型意識」という仮説をめぐる解釈が興味深いのです。ここから、ストーリー自体には触れませんが、この中心テーマについて考察していきます。

キャサリンの言葉の引用を交えて、私なりの解釈を書きます。「非局在型意識」の考えは、意識は個人の脳に局在するのではなく、あらゆるところに存在するという前提に立っています。つまり、意識は時間や空間を超えて存在する(非局在)ものであり、宇宙全体にひろがって存在するということです。非局在型モデルでは、脳は意識を生み出すのではなく、すでに周囲に存在するものを経験するだけであり、私たちの脳は、すでに存在する意識の基盤と相互に作用していると考えます。意識は無限に広がる電波の雲のようなもので、脳はそれを受信する「テレビ受像機」であり、それぞれ独自の局に周波数を合わせており、個々の意識の違いとなります。意識自体は肉体の外側(宇宙全体や別の次元)に広がっており、他の意識や物質とも深く結びついているということです。

現在の神経科学でニューロンの発火に始まる脳内の神経活動により、感情・意思・思考が生まれることはある程度証明されています。感情は、恐怖：扁桃体、報酬：ドーパミン系、愛着：オキシトシン、怒り：辺縁系、共感：島皮質・前帯状皮質などが関与する神経活動によって創発されます。感情から、食べたい、逃げたい、愛したいという欲求が生まれ、さらに前頭葉による制御が加わって、我慢する、将来のために努力する、誰かのために犠牲になるといった高次の意思が形成されます。そして思考は、前頭前野が海馬や大脳皮質に保存された記憶を呼び出し、それらを組み合わせて形成されます。しかし、このことは「非局在型意識」を否定することにはなりません。「意識そのもの」は別の何かかもしれないからです。観測される宇宙の法則は、まるで「こう在りたい」という意思があるようです。物理の法則や数学の定理は厳然としてあるのですが、この世界が何故そうでなければいけないのかは分かりません。ショーペンハウアーは、世界の根底に「意志」があると考えました。もしかしたら、根源的な意識と個の脳内の神経活動が合わさったものが、「私」なのかもしれません。これは、哲学的、宗教的、科学的に人が追い求めた「魂とは何か」という永遠の命題に繋がる、一つの仮説のようなものです。

もう一つ面白いのは脳内のGABAの量の話です。GABAは睡眠サプリとして一般にもなじみある、脳内で精神を安定させる抑制性の神経伝達物質です。交感神経の働きを抑制して、ストレスを和らげたり、睡眠の質を整えたり、興奮した神経を落ち着かせる働きがあります。キャサリンの非局在型モデルでは、GABAは通常脳の意識の受信機としての働きを大幅に抑制しており、膨大な外からの情報を遮断するから脳に負担がかかりすぎないように働いていると考えます。作中では、臨死体験の際や死の間際にはGABAの数値が大きく低下すると説明され、臨死体験者が、万物と繋がる感覚や全知の至福感を語るの、脳の遮断機能が取り払われ、あらゆる周波数を受信できる状態になって、外部の意識が流れ込むからと解釈しています。

キャサリンはこう言います。死の瞬間に意識は物質世界に去り、また全体の一部にもどるにすぎない。もう信号を受信する肉体は必要ない。自分そのものが信号なのだから。死は終わりではない、ということよ。死を超えたところにほんとうに何かが存在するのよ。あらゆる秘密のなかの秘密。

私の脳内の神経活動は、こんなことをささやきます。死後の世界とは、私が生まれる前からずっとあった、私がいた世界。長い旅路の果てに帰る故郷。死後、肉体的苦痛、感情やエゴから解放され、肉体でも精神でもない、大いなる意識として存在し続けるのだよと。

栄養科だより

低栄養予防！フレイル予防！明日から実践できる！
ツナマヨチーズトースト

Point ① オススメは水煮缶！

- ・たんぱく質豊富
- ・脂質を抑えられる
- ・エネルギー過多になりにくい

※エネルギー不足の方はオイル漬けでもOK！

【材 料】

- ・食パン（6枚切り）…………… 1枚
- ・ツナ缶（水煮）…… 35g（1/2缶）
- ・マヨネーズ…………… 小さじ1（4g）
- ・スライスチーズ…………… 1枚

Point ② 高たんぱく質タイプやカルシウム強化タイプもオススメ！

【作り方】

- ① ツナの水気を軽く切る
- ② ツナとマヨネーズを和える
- ③ ②を食パンに広げる
- ④ スライスチーズをのせる
- ⑤ オーブントースターで3～5分焼き、チーズに焼き色がついたら完成！



Point ③ 簡単レシピでエネルギーアップ！タンパク質約3倍アップ！カルシウムも補給！

パン+マーガリン⇒ツナマヨチーズトースト
エネルギー：240kcal⇒290kcal
たんぱく質：5.4g⇒16.0g

脂 質：9.9g⇒11.8g
食塩相当量：0.9g⇒1.7g

塩分も増えるため、
サラダや果物を組み合わせると
これらに含まれるカリウムが
体内バランス維持に役立ちます！



第2弾！

「リハビリ・健康まめ知識クイズ」

①「転倒予防クイズ」

Q. お家の中で、転倒を防ぐために最も大切なことはどれ？

1. 絨毯(じゅうたん)を敷き詰める
2. つまづきやすい玄関マットやコード類を片付ける
3. 毎日高いところまで背伸びをする

②「お口の健康クイズ」

Q. 食事の前に「パ・タ・カ・ラ」と発音するトレーニングは何のため？

1. お腹を空かせるため
2. 滑舌(かつぜつ)を良くして、食べこぼしや誤嚥(ごえん)を防ぐため
3. 喉の渇きを潤すため

③「食事のまめ知識クイズ(○×)」

Q. 栄養をしっかり摂るために、一度にたくさん食べるのが一番良い。

- A. ○
B. ×

④「睡眠クイズ」

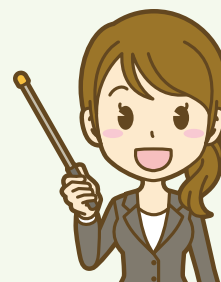
Q. ぐっすり眠って疲れを取るために、効果的なお昼寝の時間はどれ？

1. 1時間以上たっぷり寝る
2. 15分～30分程度の短い時間にする
3. お昼寝はしない方が良い

⑤「リハビリ職種クイズ」

Q. 立ち上がりや歩行など、体全体の動きのリハビリを担当するのは？

1. 理学療法士
2. 作業療法士
3. 言語聴覚士



①の答え: 2
解説: 起床時に障害物が無い環境を作ることが、転倒予防の基本です。
②の答え: 2
解説: パ・タ・カ・ラと発音することで、舌や舌の動きを滑らかにし、飲み込む力を維持します。
③の答え: B(×)
解説: 一度にたくさん食べるよりも、消化の良いものを適量ずつ、よく噛んで食べるのが大切です。
④の答え: 2
解説: 長いお昼寝は夜の睡眠に影響が出るため、20分前後の短い仮眠がお勧めです。
⑤の答え: 1
解説: 理学療法士は、身体機能の回復を通じて、起き上がる・座る・歩くといった基本的な動作の改善をサポートします。

高次脳機能専門外来

患者様のニーズに合わせ、高次脳機能の底上げや就労支援、自動車運転再開などの支援を行っています。
ご利用いただくには、かかりつけ医の紹介状が必要となります。



資源マップ

大阪市内中南部圏域における高次脳機能障がいのある方の地域包括ケアを実現すべく、「大阪市中南部圏域高次脳機能障がい包括ケアネットワーク」を設立しています。詳しくは、右記のQRコードをご参照下さい。

〈お問い合わせ先〉

大阪市中南部高次脳機能障がい包括ケアネットワーク事務局（当院）
MAIL: info.daiconnet@gmail.com TEL 06-6701-2121(代表)



ボツリヌス外来

水曜午後 完全予約制

手足がつっぱり、筋肉が緊張して動かしにくいその症状、脳卒中の後遺症である「痙縮」の可能性あります。発症から時間が経っている場合でも諦めずにご相談下さい。



装具外来

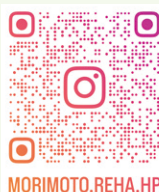
装具に関するお悩みはありませんか？

当院では義肢装具士と協力し装具の修理や再作成、現状の状態に合う調整を行います。あなたの身体に合った装具でより良い生活が送れるように全力でサポートします。〈火曜午後 1 時 完全予約制〉



病院概要

〒546-0022 大阪市東住吉区住道矢田 4-21-10
TEL 06-6701-2121（代表）
06-6701-2200（リハ科直通）
URL <https://www.tachibana-med.or.jp/morimoto-riha/>



〈病院までのアクセス〉

- ※近鉄南大阪線 矢田駅から徒歩 約 15 分
- ※大阪シティバス 天王寺から住道矢田下車 約 2 分
- ※北港観光バス 西田辺から住道矢田 8 丁目下車 約 3 分

