

脳血管障害とリハビリテーション

脳血管障害（脳梗塞や脳出血）になると、意識レベルが低下したり、手足が動かなくなったり、話しにくくなったりするといった症状を起こします。自分や家族の方が突然脳梗塞になってしまうと、驚きや心配の他に

今後はどうなるのか？

いつまで今の病院にいられるのか？

リハビリでどこまで回復するのか？といった不安に苛まれます。

でもこれからの流れが予測できれば少し不安も和らぐと思いますので、今回は発症から急性期、回復期病院、自宅で行われるリハビリについて簡単に説明します。



I. 脳血管障害の現状

脳梗塞の原因は高血圧、糖尿病、高脂血症といった生活習慣病によるものが多いです。長年、日本人の死亡原因の1位であった脳梗塞ですが年々脳梗塞で亡くなる方の割合は減少傾向です。しかし死亡原因では、癌、心臓疾患に次いで3位となっていますが、実は年間で約80万人の方が脳梗塞を発症しているようです。

脳梗塞を発症すると、20%の方が亡くなり、後遺症がなく退院できる方が20%、残りの60%は程度に違いはありますが、運動麻痺や言語障害、高次脳機能障害などの何らかの後遺症が残ります。

例年であれば、超高齢化社会が進む中で、脳梗塞が発症する年齢は高齢化していますが、ここ最近では50歳未満の若年で発症する方が増えています。その為、ますます脳梗塞のリハビリが重要となります。

II. リハビリの期間と内容

それでは、リハビリはいつから開始し、いつまで続け、どのようなことを行うのか？と疑問をもたれる方もおられると思います。

脳梗塞が起こった場合、急性期病院（病気に対して検査・治療を行う病院）に入院し、入院後症状に応じて血の流れを良くする薬や血栓（血の塊）を溶かす治療を行います。その後血圧・脈などが安定してきたらリハビリが開始されます。

福祉用具と自助具のご紹介

前回に引き続き福祉用具や自助具についてご紹介していきます。

【U字型歩行車（馬蹄・車輪付き）】



手で支える部分がUの字で、身体を囲むような形状になっています。また、高さを調整することができます。主に屋内の移動に使用され、立位や歩行が不安定な方にもお使いいただけます。全体的にサイズが大きい為、自宅での使用は困難な場合が多く、病院内や施設といった場所で使用される事が多くなっています。

【当院で使用しているU字型歩行車（馬蹄・車輪付き）】



薬剤科

目薬のお話

目薬って、1滴で十分って、知っていましたか？

理由は目薬1滴が30～50 μ Lに対し、結膜嚢（まぶたの下の袋状のところ）の最大保持能力は約30 μ Lで、涙液量は7 μ L。

つまり、目には30－7＝23 μ Lしか入らないんです。実は1滴で十分だったんですね。

残りは目の外に溢れてしまい、それが原因で、目の周りに炎症が起きる方もいます。

そう考えると、2滴以上差すことが無駄に感じますよね。

医療用目薬は1回1滴となっているものが一般です。

（一般目薬は確実に点眼していただき効果を十分に発揮させるために、1回1～3滴ものが多いですが、）

あと、目薬後、苦味や甘味を感じることはないですか？

これは、眼から鼻に繋がる管があり、瞬きなどによって目薬が鼻に流れます。その後鼻から喉に流れる際に目薬の味を感じることが原因となっています。

気になる方は差した後に目頭を押さえてみてください。少しはマシになりますよ！

是非一度お試し下さいね♪

お薬のことで、迷ったり、不安に感じることがあれば、主治医、薬剤師に相談してください。



場合によっては入院翌日からリハビリを始めることもあり、概ね1週間以内には開始します。

急性期病院の役割は病気やけがの治療ですが、早期のリハビリ介入により関節の拘縮や筋力低下といった廃用症候群の防止・軽減を目指します。病状が安定したところで、回復期リハビリテーション病院（リハビリ中心に行う病院）に転院し、集中的にリハビリを行うことによって出来る限りの回復を図ります。しかし、回復期リハビリテーション病院に入院できるのは、脳梗塞発症から2ヶ月以内と期限が設けられているため注意が必要です。

回復期リハビリ病院では、一日最大3時間リハビリに励むことになります。理学療法士、作業療法士、言語聴覚士による専門的なリハビリを行っており、日常生活動作（ADL）訓練を中心に実施します。こういった集中リハビリを脳梗塞発症から3～4ヶ月程度までに行うことが効果的であるとこれまでの研究により分かっています。そして、集中リハビリが終了しても継続したリハビリを行うことも大切です。

動かなくなってしまった手足が一定期間（医学的には症状の改善は脳梗塞発症から180日が限界であるとされています。回復期リハビリテーション病院での入院期間が脳梗塞発症から最大180日までと制限されているのもこの理屈によるものなのです）を過ぎて動くようになる可能性は低くなります。また、入院が長期になりますと意欲の低下や病院環境の慣れ等により、リハビリが停滞したり、回復レベルが後退することもしばしばみられます。早めに在宅環境に戻り、生活をしながらリハビリを続けることで、麻痺をしていない半身でも動くだけの強靱な筋力・バランス・動き方のコツを身に付け、日常生活動作を改善することも重要です。その為、リハビリは退院後も継続して続けることが有効となっていますので、当院では退院後のフォローも行っており、患者様にあったリハビリを提案しています。

Ⅲ. 退院後のリハビリ（一部紹介）

①デイケア（通所リハビリテーション）

日帰りでのリハビリを提供するサービスです。利用者様が自立した生活を送ることを目的として、運動機能の向上・栄養改善・口腔機能向上などのリハビリを行います。



②リハビリ特化型デイサービス

通常のデイサービスは午前中に入浴、昼食後はレクリエーションと高齢者を対象としています。その為リハビリは提供されません。しかしリハビリに特化したデイサービスもできています。

③訪問リハビリ

理学療法士や作業療法士が自宅に伺ってリハビリを行います。退院後は、日々の生活での一挙一動がリハビリに繋がります。訪問リハビリでは利用者様の生活環境に合わせたリハビリを行います。

退院後のリハビリについて詳しく知りたい方は、ケアマネジャーまでご相談ください。

Vol.6 に引き続き、今号では腰痛の回旋型と安静型の予防法・改善方法についてご紹介させていただきます。

各腰痛の型に関しては Vol.5 をご参照下さい。

回旋型

回旋型の主な原因は腹筋群の筋力低下に伴う、腰部への負担増大です。

【腹筋群の筋力トレーニング】



右にひねると痛む場合

- 1 仰向けになり両膝を立てる
- 2 右手を左膝の外側に伸ばすように体をひねりながら起こす
- 3 その状態で5秒止める
- 4 5回 × 3セット程度

※左にひねると痛む場合は上記を反対に行う

- 1 仰向けになり両膝を立てる
- 2 息を吐きながら、腕を背中にくっつけるようなイメージで腰部をへこませる
- 3 その状態で5秒止める
- 4 5回 × 3セット程度

安静型

安静型の主な原因は長時間同じ姿勢になることで、腰部周囲の筋肉が硬くなることです。予防法としては生活スタイルの改善が主になります。

- ・座ったり、立ったりし続ける時間を短くする。
→ 1時間程座っていたら、立って3～5分間程体を動かす等
- ・脚を組むなどの腰部周囲にストレスがかかるような姿勢は避ける。

4回に渡り、腰痛予防対策についてお話させていただきました。いかがでしたか？腰痛にならないためには、日頃から意識して生活してくださいね。

認知関係

物忘れ、気になっていませんか？



ここ最近、行き先を忘れたり、何をするのかをコロッと忘れることがありませんか？

歳を重ねると、少しずつ気になりますよね。

手や指先を使うと、脳の血流量が10%も上がると言われています。脳の血流量が下がると、神経細胞が減少し、物忘れがひどくなったりします。

手や指先を意識して動かすことが脳を活性化させ、認知機能の低下を予防するのに効果的なので、ぜひ積極的に動かしてみましょう！

指折り、グーパー体操、折り紙、ちぎり絵、パズル、編み物 などもおすすめですよ♪

コラム

開花宣言

東住吉森本リハビリテーション病院
院長 服部 玲治



春が来た。

皆さん、今年も花見を楽しめましたでしょうか。花見の時期には、毎年、桜前線という言葉でソメイヨシノの開花が発表されますね。ソメイヨシノの開花は、日本の南から一斉に始まり、天気図上の前線のように線状に列島を北上していきます。このように同じ地域で計ったように同時に咲き出すのは、ご存知の方も多いと思いますが、全てのソメイヨシノは同一人物（木）だからです。

最近の研究で、ソメイヨシノは、江戸時代にエドヒガンザクラ（母種）とオオシマザクラ（父種）の交配によって作られたということがわかりました。江戸の染井の植木屋が、「吉野」の名で売り出したのですが、有名な奈良の吉野山の「ヤマザクラ」と混同しやすいので、明治33年に「染井吉野」と改名したそうです。そうやって作られたソメイヨシノは、種から自然に増えることが出来ません。人が接木や挿し木など「栄養繁殖」といわれる方法で人工的に増やしました。日本全国津々浦々で咲き誇るソメイヨシノは、全ては交配により生み出された最初の本のクローンです。同じ遺伝子ですので、条件が整えば一斉に開花します。日本の端から端まで、全て人の手で繁殖させたということであり、こんな芸当は、美意識の高さに加え、勤勉で忍耐強い日本人にしか出来ないのでは無いでしょうか。因みに、気象庁の「開花」の定義は、「花が5、6輪開いた時」だそうです。

さて、日本でこの秋、ラグビーワールドカップが開催されます。日本代表のエンブレムは3輪の桜の花びらです。しかし、もともとは桜のつぼみでした。それが、1952年のオックスフォード対戦から花びらに変わりました。言い伝えによると、ラグビーの母国である英国と戦う時が来れば、この胸の桜の花を咲かせようという先人の思いがあり、その初めて英国のチームとの対戦がオックスフォード大だったそうです。史上初の日本で行われるワールドカップでは、桜の誇りを胸に、勤勉で忍耐強さを武器に、アイルランド、スコットランドという英国勢を乗り越え、歴史的快挙を成し遂げるに違いありません。その時は、胸の花びらが3輪から6輪となり、真の日本ラグビーの「開花」となることでしょう。

医療法人 橋会 理念

1. 患者さんの立場に立った、対話のある医療を提供するために努力します。
2. 地域医療施設との連携を深め、地域医療に貢献するために努力します。
3. より良い患者サービスをするために、働きがいのある職場環境の改善・維持に努めます。

東住吉森本リハビリテーション病院 基本方針

1. 患者さんと共に障害の克服に努め、家庭や社会への復帰を目指します。
2. 全人的医療を行うため、全職員が連携して患者さん一人一人に統合的アプローチを行います。
3. 地域医療機関と連携し、患者さんとそのご家族を支える環境構築に協力して、暮らしを応援します。
4. 職員が意欲を持って働くことのできる病院を目指します。

編集後記

編集 リハビリ広報室

春を迎え、暖かい日々が続きますが、いかがお過ごしでしょうか？花粉症に悩まされる人も多いかと思います。早めの対策が症状緩和の一番の対策ですが、なかなか難しいですよね。未だに目薬や薬が手離せません…笑

さて、新年度となって、新しい事が“始まる”季節でもあります。皆様はどんな目標をたてますか？私たち編集室一同は、今年度も皆様により良い広報誌を提供できることを目標にしたいと思います。皆様にとって、良いスタートが切れるように祈っております。



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)

URL <http://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

