

# にこにこ

秋号 VOL21

期待の1年目  
リハビリスタッフ!!

細野副院長～私の履歴書～

闘魂リハビリ!!

医療安全感染予防研修会  
地域リハビリ講座報告

東京都理学療法士協会学術大会参加  
【とろみ】使用の勉強会

リハビリクイズ

編集後記

満床

150

With リハ

# 初登場!! 細野副院長

## ～私の履歴書～ 決して諦めない Never Give Up



### 皆様こんにちは。

早いもので上板橋病院にお世話になって1年になりました。同僚の先生、職員の方々、患者さんやそのご家族にも支えられ、日々の新たな経験を楽しみながら外来や入院の診療をさせていただけたこと、この場をおかりして心より感謝申し上げます。医者になって今年で35年になります。医学部を卒業してすぐに当時は内科のなかでもマイナー（今でも？）なリウマチ・膠原病の教室にお世話になり、その後はリウマチ・膠原病の診療、研究、教育の道を歩んできました。そして、昨年からはその専門性を生かしつつ地域医療、高齢者医療へ新たにチャレンジしています。



### 上板橋病院

細野治 副院長

日本リウマチ学会指導医

アレルギー専門医

総合内科専門医

### 東京大学医科学研究所付属病院時代

平成7年から昨年まで過ごした東京大学医科学研究所附属病院では画期的な治療薬のなかったエイズの患者さんの治療と研究も行い、さらにリウマチ・膠原病の診療科であるアレルギー免疫科を立ち上げ地域連携なども手がけてきました。またこの時期には多くのエイズ治療薬が使えるようになりエイズが致死性疾患から通常の生活が送れるようになり、さらに関節リウマチでも画期的な治療薬が出現して変形なく通常の生活ができることが夢ではなくなった時代を経験できたことは医者として恵まれていたと思っています。



### 後悔せずに頑張り抜く大切さ

このような経験もあり患者さんには目標をもっていただき、今は無理でも『決して諦めない』という気持ちをもって生活していただきたいと願っています。『決して諦めない』と同時に『後悔しない』ということも私自身は大切にしています。後悔しないためには、よく考え悩み諦めずに頑張り抜くしかないと思っています。

それは私自身の奇跡的な経験にもとづくものです。慶応高校から大学に進学する際に医学部を希望していましたが高校3年の前期までの成績からすれば絶望的な状況でした。その時に母親から「最後まで諦めずに頑張りなさい」と言われ自分なりに頑張った記憶があります。

### 今後とも、皆様の笑顔のために

進学を発表を高校の掲示板に見に行った当日も母親には「どうせ工学部だから見に行かなくともいい」と言っていたぐらいでした。医学部進学が決まったときから41年たっていますが今でも鮮明に記憶しています。その後は健康を書して休むこともなく現在に至っています。

今後も上板橋病院の発展と多くの患者さんの笑顔をみるために頑張ります。



## “闘魂リハビリ” お蕎麦屋さんの巻

上板橋病院リハビリテーション科  
理学療法士 白木靖次郎

先日、回復期リハビリ病棟に入院、退院された N さんの営業しているお店に、暑気払いと快気祝いを兼ね伺いました。練馬区の桜台にある“あおい”というお蕎麦屋さんです。

### とても予想外な素敵なお店

明るい礼儀正しい兄さんタイプだったので、“定番的な”お蕎麦屋さんをイメージしていました。しかし、控えめな照明で、落ち着いた温かみのある予想外な素敵(笑)なお店でした!! そんな繊細なセンスに驚きを抱きつつ、料理やお酒も本当に楽しませてもらいました。

### 交通事故～手術からのリハビリ

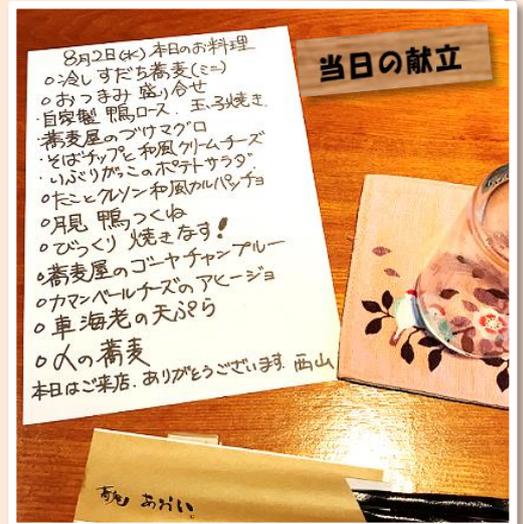
N さんは、バイク事故で大怪我をされ、大学病院での手術を経て、当院へ入院されました。頭部外傷から目も障害があり仕事復帰も難しい厳しい状況でした。ちなみに、私も二年前、交通事故に遭ったので (H27 年にここご夏号)、同じ年の N さんの気持ちは、とても分かる気がしました。手術した足は腫れ、触った感触も分からず、体重を十分に支えることは出来ませんでした。視覚障害から周囲の距離感が掴めず、歩くと酔う感覚に襲われました。そのような状況の中、懸命なリハビリと奥様の献身的な支援で、少しずつ回復も進み退院され、その後も練馬から歩いて外来リハビリに通い続け、営業再開に向け頑張りました。準備中に、店内で転倒したこともあります。現在、スタッフの助けもあり、夜の営業も一部再開し、まさに闘魂として、前だけを向いて頑張っています。

### リハビリドラマがあったら...

医療ドラマは沢山ありますが、リハビリのドラマは観たことはありません。医療のドラマは、どれも生と死の狭間で、華やかで、ドラマチックで、天才的な外科医が困難を切り抜けていく。そんな救急ドラマの世界に憧れを持つ医療関係者も多く、優れた医療は急性期だという間違ったイメージもあります。

リハビリのドラマは、例えば、脳卒中になり、嚥下障害(食べ物を飲み込む障害)で、ご飯が食べれなくなり、毎食ゼリー食の練習から始める・・・、事故で歩けなくなり職場復帰できず、屋外歩行のリハビリをこなしていく・・・、そんな絵的には、とても地味なものになるかもしれません。

リハビリテーションは、医療とはいえ、少し特殊なところがあります。それは、患者さんの病気だけでなく、生活まるごと診ていくためです。『自分らしく生きる権利の回復』を目指すことがリハビリテーションだからです。医療で重要な“治療”や“完治”といった定義が難しいのです。劇的な一日というより、毎日、同じことを繰り返します。「私、失敗しませんから」的な美人リハビリスタッフはいます(笑)が、生と死の狭間を切り抜けることはありません。



**圧倒的に共感できるのは？**

ただ、「圧倒的に共感できる」のは、外科ドラマよりリハビリの方だと思います。リハビリ病院には、今まで「普通」だったことを、「普通」にできなくなってしまった人々がやって来ます。だからこそ、「葛藤」や「苦悩」といった感情面が、鮮明で、切実です。将来に不安を感じたり、努力しても報われないことがあったり、思い通りにならなくて苦しむことを目の当たりにして、患者さんだけではなく、自分自身の境遇と重ね合わせることができるのではないのでしょうか。

**店内で歓談中****普通であることの大切さ**

当たり前で気づかない「普通」であることの大切さ。最も愛おしい「普通」の日常だからこそ、患者さんと同じ目線で、支援できる仕事の価値が、リハビリにはあると感じます。そんなことを、リハビリドラマを展開したNさんのお蕎麦屋さん“あおい”で教えて頂きました。

Nさんは、喉ごし香る蕎麦を作ってくれた後、最後にこう言ってくれました。『蕎麦屋の仕事はお客様の大切なお金を頂き、その分お料理を提供します。当たり前ですが、何人かに1人「ご馳走様」と何10人かに1人「美味しかったよ」と言って頂ける事が、お金では代えられない喜びがあります。だからこそ頑張ってる良かったと思うし、また明日も頑張れる。リハビリ病院では、先が見えない現実、すぐには結果など出るはずの無い毎日に、僕たち患者は心が折れています。その人達を毎日何人も、皆さんは元気付け勇気付け寄り添ってくれているのです。仕事に復帰出来た事に感謝と共に、皆さんのおかげで沢山の人が幸せになっていることにも気付いて下さい。だから大変な仕事だと思いますが、これからも支え続けてあげて下さい。本当にありがとうございました！』

こちらこそありがとうございました！！  
心とお腹が満腹な晚餐でした！

**料理****皆で記念撮影！！人生は闘魂だ！！**

蕎麦あおい：東京都練馬区桜台3丁目42-24  
03-5999-2480 最寄り駅 有楽町線氷川台駅

謝辞：本報告に対し、写真掲載撮影まで快く協力して頂いたご本人・ご家族様、心から感謝申し上げます。

## 地域リハビリ事業報告

板橋区では、健康寿命の延伸を図る地域のコミュニティ作り（いわゆる“自助”活動）を進めています。今回、その“自助”活動支援に平成 29 年 7 月と 8 月、筋トレ指導と体力測定会に参加してきました。慈誠会として、地域の皆様と顔を合わせ、楽しみながら、心強く見守る親戚のようなつもりで地域に密着していきたいと考えています！！



地域の皆様のお力になれるように！！



## 医療安全研修会 H29 年 7 月

“テルモ工場の事例に学ぶ 『5S』活動の医療への応用”

今回は、平成 29 年 7 月 25 日 テルモ株式会社の講師より講義して頂きました。5S とは、“整理、整頓、清掃、清潔、しつけ”です。『5S』を行うと、作業のムダやミス無くし、大きな事故を未然に防ぐことになるそうです。早速、リハビリ科では自主的にスタッフが身の回りの片付けや整理整頓をしてくれました！患者様に少しでも還元できるように『5S』活動を続けていきます！

安心安全に患者様の医療・ケアを提供します！！



## 東京都理学療法士協会学術大会に運営参加 H29.6

学会運営  
お手伝い！！



遅くなりましたが、平成 29 年 6 月 18 日（日）東京都理学療法士協会学術大会に運営スタッフとして 6 名参加してきました。約 1,400 人ほどが来場され、とても盛況でした。進行や演者・参加者への“おもてなし”など、とても勉強になりました！演者になれるよう頑張ります！

## 医食同源！！ “とろみ剤”使用についての勉強会 H29.8

H29.8.21～23 に“とろみ剤”使用についての勉強会を実施しました。皆さん、水や唾液でムセ込んだことありませんか？あのムセって、とても辛いですね。嚥下障害（飲み込みの障害）のある方は、頻度が多く、気道・肺に入って肺炎を起こすこともあります。とろみ剤は嚥下障害には必須なのです。「安全」はもちろん、「美味しく」飲食できる方法を確実に習得していかなければなりません！！



## 今月のリハビリクイズ

汗の出る歩行を！！



問題：

スポーツの秋です。運動するにはもってこいの季節ですね。お散歩でもしようかと考えている皆さんへ、歩行の筋肉活動量はおおよそ、どのくらいでしょうか？

- ①5% (100%が最大筋力活動として)  
 ②25%  
 ③50%  
 ④75%  
 ⑤1000%



※答えは次号に掲載します！

## 前号のリハビリクイズ

問題：熱中症のウソ？ホント？  
あなたはわかります？

1. 予防のために、夏は普段の食事から、塩分を多めにしておく方が良い？
2. 腹筋、背筋など筋肉を鍛えることは熱中症予防に良い？
3. 暑い屋外に外出する際水分補給のため飲む水の温度はぬるめのほうが良い？
4. キンキンに冷えたビールは、ある程度は熱中症予防になる？

クイズの答え 問題：熱中症のウソ？ホント？

1. × ウソ：日本人の塩分摂取量は多めなので熱中症予防のために積極的にとる必要ありません。ただ、着替えが必要なほど大量の汗をかいたときは塩分補給して下さいね。
2. ○ ホント：人の体で比較的、水分が多いのは筋肉（約 75%）です。脂肪は 10～30%ほど。つまり筋力量を増やすことで水分をたくさん貯められるタンクも増えることになります。
3. × ウソ：身体の中から直接、継続的に冷やすことが有効です。ペットボトルよりも保冷効果のある水筒に入れて冷えたものを持ち歩きましょう。ただ、冷たいものばかりだと胃腸に負担がかかるので、ガブ飲みはダメですよ。
4. ○ ウソ：アルコールは体内で熱に変わって、逆に温めてしまうため注意が必要です。しかも、ビールは他の飲み物より桁違いに利尿作用（飲む量 < 尿量）があり、脱水を助長しやすいため注意です。

## 編集後記

前号から実施しているリハビリ事例紹介のタイトルを“闘魂リハビリ”と名付けました！！  
 逆境を乗り越え胸を張って生きている皆様への敬意を込めての“闘魂リハビリ”です。  
 今後のNさんの更なるご活躍を祈っております！！料理、お蕎麦、お酒どれも最高でした！！

私事ですが、空手を習っている長女が、小学校 5・6 年の埼玉県代表として全国大会に出場し、3 位（団体戦）！になりました。最近、娘によく蹴られますが、すべて水に流しました。日々の練習では、パパは運動の先生だからねっと、必死にアピールしながら、運動の専門家として、筋トレや空手の動作確認をし、助言しますが、いつも空手に関しては『ねえ、ママー！これでいいの？』が口癖でした。パパはいつも、遠くから見守っているよ。

毎日の臨床の中で、なかなか変化が見出せない時、リハビリテーションってなんだろう？自分のやっていることが役立っているのか？自分ってなんだ？など迷い込み、自問自答します。どうしても、目先の結果を求めてしまいます。でも、お蕎麦屋さんのNさんや子供の成長から、努力していれば、目に見えなくても、前進・成長できるんだと強く感じます。患者さんのために精一杯努力すれば、諦めない人にだけ、ゴールはやってくるんですね。この秋も、娘の中段蹴りに耐えながら、皆様が、素敵な秋になるよう頑張っていきます！！

次号は、H30年1月新年号予定です。ご期待下さい！！