

# 第二協立病院

## 「第1回 医療法人協和会 実践報告会」で報告しました。



協立訪問看護ステーションと当院間における、回復期リハビリテーションと在宅リハビリテーションのシームレスな連携の強化に向けた取り組みを、平成30年5月より開始しました。

地域包括ケアシステムの枠組みにおいて、急性期から在宅に至るすべての医療のステージに関わる当法人にとって、今後、法人内連携の強化は必至と考えられます。そこで今回、回復期リハビリテーション部門と在宅部門のセラピスト内の連携強化の取り組みを開始しました。

患者様・家族様への法人内事業所（訪問看護ステーション）の案内活動、協立訪問看護ステーション・当院セラピスト連携会議の立ち上げ、退院支援に関わるセラピストの体験研修を実施し、患者様の退院支援活動の質の向上に繋げられるよう取り組んでおります。

リハビリテーション科 松下 努

## 「第1回 医療法人協和会 実践報告会」で示説発表を行いました。

本邦では妊産婦死亡の原因として自殺が第1位である可能性が示唆されており、地域と連携する養育支援ネットワークを活用することが求められています。妊娠中のスクリーニングは産後うつ病のハイリスク妊婦の抽出に役立つと言われており、当院では2017年6月から開始しました。産科担当のMSWが常駐しているため連携しながら取り組んでいます。

今回は実践報告会において、実態調査の発表を行い、より多くの方に妊娠期から心理面も重視した関わりが重要であることを知っていただけたのではないかと思います。他職種と連携しながら、これからは必要時は地域と情報を共有し、当院を利用される方が安心して妊娠・出産・育児へとつながるよう関わっていきたく考えています。

看護部 江下 繭子



## 着任のごあいさつ

— 「ただいま」と「初めまして」そして —

5階南病棟 細谷 和子



私は約2003年8月協立病院からの異動で、第二協立病院に約8年間お世話になり、その後西宮マリナホスピタル・千里中央病院・協立温泉病院と法人内の多くの病院で勤務させていただき、貴重な経験をさせていただきました。

平成30年10月1日より次長として5階南病棟に着任、7年ぶりに帰ってきた第二協立病院は、産科・小児科・外来部門が開設され、待ち望んだ売店も出来ていました。以前とは全く違う病院に”生まれ”変わっているように感じました。

職員の中で一部の方々はお顔を拝見したことがありますが、大多数は初対面です。なので、「ただいま」の気持ちよりも「初めまして、新人の細谷です」がしっくりきます。環境に早く慣れ、第二協立病院の一員としてお役に立てるよう日々精進いたします。皆様ご指導のほど、よろしくお願いたします。

# Smile通信 ~みんなが主役~



第12号

発行日 2018年 12月



## 妊娠中や産後の不調は仕方ないもの??

妊娠や出産に伴い、多くの女性が心身の不調を経験します。例えば、腰痛は妊婦さんの70%以上に発症するといった研究もあります。また、その腰痛が産後も継続する女性は30%とも45%とも言われています。あまりにも多くの女性が不調を経験するため、妊娠中や出産後には不調があることが当たり前と考えられる傾向にあります。そのため、「仕方がない。」「みんな我慢している。」と誰にも相談できず、適切な対処がなされていないために、長年不調を抱え続ける女性も多いのが現状です。

欧米では、およそ30年前から妊娠や出産に伴う痛みや排泄トラブルをはじめとする身体の不調に理学療法士が関わることが一般的となっています。理学療法士とは、リハビリテーションを担う国家資格の1つです。動作の専門家とも言われ、身体の柔軟性や筋力を高めたり、痛みを軽減させたり、様々な技術を用いて日常生活に必要な動作の改善を目指します。日本でも近年、妊婦さんや産後のお母さんに対する理学療法を学んでいる理学療法士が増えつつあります。しかし、妊婦さんや産後のお母さんが理学療法を受けられる医療機関はまだ少ないのが現状です。

当院では、一人でも多くの女性に不調のないお母さんになっていただきたい、少しでもラクに妊娠期や産後を過ごしていただきたいと考えています。そこで、産婦人科を開設した5年前からマザークラスや妊婦検診時、産後の入院期間に妊婦さんや産後のお母さんに対するリハビリテーションを行ってまいりました。「腰痛がひどくて不安だったけれどラクになった。」「教えてもらったエクササイズや動作の注意点を継続して実践していきたいと思う。」「産後もリハビリテーションを受けられるようにしてほしい。」などたくさんのお声をいただき、2018年1月より産後リハビリテーション外来を開設しました。

産後のお母さんの心身や生活はどんどん変化していきます。妊娠中や出産直後から継続している不調だけでなく、育児などによって新たな症状が生じることも珍しくありません。産後リハビリテーション外来ではそのような症状のご相談もお受けしています。多くのお母さん、そしてその赤ちゃんにとって妊娠・出産の経験あるいは産後の生活がより快適で幸せなものとなるよう微力ながらお手伝いできればと思っています。

リハビリテーション科 桃井 ちひろ

## ~産後リハビリテーション外来のご案内~

- 対象 1年以内に出産されたお母さん  
※1年以上経っている方は要相談
- 時間 月・火・金曜日（日・祝除く）  
10:00~11:00~
- 費用 1回 40分間（医師の診察を含む）※完全予約制  
初回 ￥5,000 2回目以降 ￥4,500

- ベビーベッドあり（託児なし）。
- 担当者は希望に応じられない事あり。
- 動きやすい服装でお越しください。
- リハビリ前に診察がありますので15分ほど前にお越し下さい。



## ～院内感染防止対策委員会～

随分冷え込んできましたが如何お過ごしでしょうか。

今年も残るところあと少し。月日が経つのは早いですね。感染防止対策委員としても忙しくなります。院長をはじめ毎日キリキリとしていると思います。毎年どこかの病棟で「インフルエンザ発症あり」「アウトブレイクあり 病棟閉鎖」等聞きたくない情報が流れてきます。

今年も皆様にお願ひがあります。十分な睡眠とバランスの良い食事、そして手指衛生とマスクの着用です。この4点を遵守して頂き体調管理を怠ることなく元気に業務について頂きたいと思ひます。よろしくお願ひします。

当院の感染防止対策委員会は協立病院との連絡会に毎月参加し川西地域の11施設（病院・老健・訪看・診療所等）と感染情報を共有し対策に備えています。また、法人内でも今年2月から感染対策委員会が発足され6病院と5施設が集合し毎月会議を持ち各施設間の情報交換やマニュアルの統一化に向け話し合っています。他施設へのラウンドも取り入れ当院は7月に実施しました。比較的新しい建物であり設備も整えられており他の施設のスタッフからはうらやましがられました。より良い環境の中でより良い療養環境を提供できるようにスタッフ皆様の感染対策意識を高め、もっとうらやましがられる病院にしていきたいと思います。

今後とも感染防止対策へのご協力よろしくお願ひ致します。



## 腰痛や膝痛を予防しましょう！

今回も「キネステティック」の概念使った、腰痛・膝痛予防におけるコツをお伝えしたいと思ひます。第3弾の今回は「感じる・気付く・動きを変える」という3つのキーワードでお話したいと思ひます。皆さんは、腰痛などの“痛み”が出現する直前の状態を感じとったことはありますか？多くの方は「無い」と答えるかもしれませんが、「痛みが出る前の状態ってそもそも何？」と思われるかもしれません。

例を出して見てみましょう。例えば30kgの米俵を持ち上げようとした場合、多くの方は触れた瞬間に諦めるでしょう。これを噛み砕いて表現すると、「重たすぎる！私の身体では到底持ち上げられないから、持ち上げることをやめた！」となるでしょう。ここで、冒頭で述べた3つのキーワードが出てきます。まず、「重たい！」と**感じ**、そして「到底持ち上げられない」と**気づき**、最後に、「やめた！」と、**動きを変えた**ということです。

本来、腰痛などの痛みが出る前には、筋肉の緊張の変化を感じ取り、「そろそろ痛み出でえ」と脳にサインを送っているのです。ですが、その事前のサインに**気付かない**と、更に力を入れてしまい、結果として大きな痛みが出現してしまうのです。この典型的なものが「ぎっくり腰」なのです。痛みが出てから行動を変えても遅いのです。

体を鍛えることも大事ですが、自分の動きや緊張の変化を繊細に感じ取り、そして気づき、痛みが出る前に動き方を変えてみる。ということも腰痛などの予防に大事なのです。

また次回も別の視点からお話し出来ればと思ひます。

リハビリテーション科 小原 健太郎



## 【編集後記】

当院の事を少しでも知って頂けるように、広報誌を通じて、皆様方に情報発信を行って参りたいと思ひますので、今後も引き続き宜しくお願ひ致します。

地域連携推進委員会 高橋 亮太

## ふれあいフェスタ

平成30年11月17日に第13回ふれあいフェスタを開催しました。総勢97名の方にご参加いただきました。（そのうちお子様は30名）今回で13回目となりましたが、地域の方々と交流の場として今後も開催していけたらと思ひています。

以下は参加された方々のご意見です。

- ・久々に体を動かして、良い機会になりました。
- ・産後ヨガ、エクササイズを定期的に開催してほしいです。
- ・こういう催しは嬉しいです。
- ・親切に対応してくださり、楽しかったです。また来たいです。
- ・子どもとともに楽しませていただきました。スタッフの方も優しくありがとうございました。

今回は5月頃の開催予定となっています。



マタニティヨガ



ベビーマッサージ



ハンドマッサージ



当院では9月20（木）に毎年恒例の「秋祭り」を開催いたしました。昨年は野外で行いましたが、今年は台風の影響もあり院内で職員がポップコーンや綿菓子、ヨーヨーを各病棟の患者様一人一人に手渡しで配りました。綿菓子の色をピンクや緑、黄色と色を付けて患者様が目で見て楽しんでいただけるように工夫しました。また、職員が浴衣や法被を着ている姿に驚きや笑みを浮かべてくださり、秋祭りを楽しんでいただけたと思ひます。当日は患者様だけでなく職員も患者様と一緒に楽しむことができ、たくさんの笑顔が見られた一日でした。次回もさらに患者様に楽しんでいただけるように様々な企画や工夫をしていきたいと思ひております。



## ～産婦人科より～

平成25年10月から産婦人科病棟がオープンし、今年で5年目になりました。オープンから、平成30年10月現在までに870人の赤ちゃんが誕生しました。

オープン当初から開催している『ふれあいフェスタ』は平成30年11月の開催で第13回目を迎え、毎回約100名の方が参加されています。当院でママ友になられたお母さんたちが、生まれた赤ちゃんと一緒に参加されるなど、和気あいあいとしていて私たちスタッフもお母さん、赤ちゃん、ご家族さんにお会いできることが毎回楽しみです。

ハンドマッサージやマタニティヨガなど、イベント内容も増えていますので皆さまぜひご参加ください。第二協立病院では、妊娠から出産、産後の育児相談まで顔見知りのスタッフに相談できるよう外来・病棟を一元化しています。患者様からは「外来からお世話になっていた看護師さん・助産師さんが入院中に関わってくれたので安心でした」とのご意見をいただいています。また、産科担当のソーシャルワーカーも常駐しており、妊娠・出産・育児に関する福祉相談ができます。何でもお気軽にご相談下さい。

今後も、たくさんのお母さん・赤ちゃん・ご家族さんとの出合いをスタッフ一同楽しみにしています。

当院で生まれた赤ちゃんです。みなとくんもこんなに大きくなりました。



みなとくん 1才

