

# 私たちがリハビリをお手伝いしています!

## ～リハビリテーション室の紹介～

問合 市民病院管理課管理G ☎28-5151 内線2203



リハビリテーションには、何らかの原因によって人間らしく社会生活を送れなくなった人が、再び人間らしく生きる権利を回復するといった広い意味があります。病院でのリハビリテーションは、病気やケガなどにより、今までの生活を送ることが難しくなった場合に、できるだけこれまでの生活に近い状態に心身状態を回復する事や環境を調整するといった目的があります。リハビリテーションの専門職は主に理学療法士、作業療法士、言語聴覚士があり、今回はリハビリテーションの一部をご紹介します。

### 理学療法士 (PT)

理学療法士は、起きる、立つ、歩くといった基本動作の維持・向上を目的にアプローチします。

写真は、エルゴメーター(自転車)を使用し、体力の向上を目指すリハビリの様子です。



### 作業療法士 (OT)

作業療法士は、身の回りの動作(食事・排泄・更衣・整容・入浴など)や家事動作(調理・洗濯・掃除など)、趣味や仕事に対して様々な作業活動を通じて訓練を行います。

写真は、麻痺等の影響で動かしづらくなった手の指でつまんだり、離したりするリハビリの様子です。



### 言語聴覚士 (ST)

言語聴覚士は、読む、聞く、話す、考える、食べるなどの口や耳や脳の働きに対する課題へのアプローチをします。

写真は、言語障害(文字の理解)の検査を行っている様子です。



私たちが  
リハビリテーション室の  
メンバーです!

## 目指せスキルアップ! 職員も日々研究に臨んでいます



当院では、リハビリテーションに携わるすべての職種の職員が研究や論文発表を行っています。

これは他の病院等と比較しても、とても珍しく、積極的な取り組みの結果といえます。今後も地域の皆さん、医療技術や知識に新たな貢献が出来るように努めます。論文等の詳細は、市民病院ホームページの「リハビリテーション室」をご覧ください。

人の動きと脳神経の関連について研究しています。人の動きは意識せず調整されている部分がありその調整が動きの質に大きく関わります。

理学療法士 おおつかけん た  
**大塚健太**



地域の皆さんが退院後、少しでも安心して生活ができるように、多くの職種の方と連携する研究を行っています。

作業療法士 まつなが まこと  
**松永 誠**

入院中の高齢者で飲み込み障害が認められた人でも、退院時に普通食を食べる事が出来る人の特徴を研究しています。

言語聴覚士 おおさき み な こ  
**大寄美菜子**



入院中の患者さんの教育歴と、リハビリにおける自主訓練の重要性に着目した研究を行っています。

作業療法士 やまぐち りょう  
**山口 亮**



## 糖尿病網膜症について

### はじめに

糖尿病は全身の様々な臓器に合併症を作る病気です。代表的な臓器は神経、眼、腎臓(しめじ、と覚えます)で、眼では糖尿病網膜症という形で合併症を起こします。

糖尿病により血糖値が高い状態が維持されることで血管が障害されてぼろぼろになってしまい、網膜にある細い血管が障害されてしまうことで糖尿病網膜症は進行していきます。

進行すると最終的に失明に至ってしまうこともあります。

### 糖尿病網膜症の病期

糖尿病網膜症には、単純糖尿病網膜症、増殖前糖尿病網膜症、増殖糖尿病網膜症という病期があります。

### 単純糖尿病網膜症

網膜の毛細血管の壁が薄くなってコブのように膨れ上がったたり(毛細血管瘤)、血管やコブが破れて出血を起こしたり(点状出血)、出血や網膜の浮腫が吸収されたあとが白い病変となって残ったり(硬性白斑)します。これらの所見は、血糖コントロールをしっかりとすることで消失することがあります。

### 増殖前糖尿病網膜症

網膜症がさらに進行すると、網膜の細い血管がつまりはじめ、血流が足りない状態(虚血)になる網膜が出現しはじめます。血流の悪い網膜の神経細胞はむくみ、白い斑点として見えるようになります(軟性白斑)。

### 増殖糖尿病網膜症

虚血の強くなった網膜の細胞は、酸素不足を補うために周囲の血管から新しい血管(新生血管)を作る因子(血管内皮細胞遊走因子)を出して対処しようとします。そうしてできた新生血管は、もともとある血管よりもろい構造をしており、血管内の水成分が周囲に漏れ出して網膜浮腫を起こしたり容易に破れて網膜内出血や硝子体出血を起こしたりしてしまいます。また、新生血管を足場として

蜘蛛の巣のような膜(増殖膜)ができて、その膜が網膜を引っ張ることで網膜剥離を起こしてしまうことがあります。

### 糖尿病網膜症の治療

増殖前糖尿病網膜症や増殖糖尿病網膜症に進行してしまうと、眼科的な治療が必要となります。

### 網膜光凝固

酸素不足になっている網膜の細胞を間引くために網膜にレーザーを照射します。レーザーを打った部分の細胞は死んでしまいますが、残った細胞を生かすことで視機能を維持し、また増殖糖尿病網膜症へ進行する危険性を下げます。

### 硝子体手術

眼球内に出血を起こしていたり、増殖膜が網膜を引っ張っている場合にはそれらを取り除くために硝子体手術が必要になります。

### 硝子体注射

網膜に新生血管ができたり、もともとある血管の壁がもろくなったりして網膜に浮腫が起こることがあります。その場合には新生血管や浮腫を引かせるために眼に薬剤を注射することがあります。

### さいごに

糖尿病網膜症の怖いところは、ある程度進行するまで自覚症状が出ないということです。大抵の場合は、自覚症状が出てくるよりも前に治療しなければならない状態になります。

そのため糖尿病網膜症は自覚症状が出てから眼科を受診すればよい疾患ではなく、症状がなくても定期的に眼科の診察を受けることがとても大切な疾患です。

早期発見・早期治療で眼の機能の予後は大きく変わりますので、糖尿病をお持ちの方は最低でも年1、2回の眼科受診をしていただくようお願いいたします。

## 院長 コラム

一緒に考えましょう  
健康のこと  
医療のこと

90



市民病院 院長 川井 覚

### 健診のすすめ

「健診」と「検診」の違いをご存じでしょうか？

「健診」とは、健康状態を診査し、病気を予防するための検査のことです。会社で行う定期健診や、学校での健康診断、年齢による特定健康診査などが含まれます。肥満やメタボリックシンドロームはないか、血圧は正常の範囲内かなど、体の全体的なチェックとともに、生活習慣を見直すことが目的です。

一方「検診」は、特定の病気があるかどうか調べるもので、胃がん・大腸がん・乳がんなどのがん検診や歯科検診などがあり、体全体ではなく特定の臓器を検査します。また、健診と同意義で用いられる「人間ドック」は健診+αのイメージで、自治体や職場で実施される健診よりも検査

項目が多いため、一般的な健診だけでは発見の難しい病気に気づくことができる可能性があります。人間ドックは基本的には精密な健康診断とされますが、オプションでスクリーニング検査を行う場合は検診であるとも言えます。

自分は健康だと思っておられるみなさんに、異常を感じていないときにこそ受けてほしいのが健診です。普段から食事・減酒・禁煙・運動など、健康のために意識して取り組んでいることがあるかと思いますが、毎年健診を受けていれば、過去の健診結果の推移をみることで、その取り組みを多角的に評価できますし、病気になるずっと前段階で予防策をとることが可能になります。

健診や人間ドックを受けていない理由として「忙しくてなかなか時間がとれない」「健診は費用がかかるし面倒だ」などの声を聴きますが、毎年健診を受けていれば、症状が出にくい病気を早期発見・早期治療することができ、長期に及ぶ通院や入院治療が回避されることで、貴重な時間やお金を費やさなくて済むことにも繋がります。

健康は、幸せな人生を送るために、幸せを感じる大切な要素とされています。健診を受けたことのない方は、まずは健診を受けて病気の芽を早期発見することで、幸せな人生をすごせるよう一歩を踏み出してみましょう。

### 市民病院公開講座

#### 対話を通じて思いを知ろう ～望む生活や人生の実現のために～

問合 市民病院地域医療センター  
☎28-5151 内線3410

対話することの大切さを考えたことがありますか。対話することの大切さ、相手に想いを伝えることの大切さを私たちと一緒に考えてみませんか。

**日時** 2月20日(木) 午後2時～3時

**場所** 市民病院2階講義室

**講師** 訪問看護認定看護師、がん化学療法看護認定看護師

**対象** どなたでも(当院に通院していない方も参加可能)

**参加費・申込**  
不要



### 第14回地域医療を考える市民の集い

問合 海部地域医療サポーターの会 横井  
☎080-8556-0348

将来の変化に備え、慌てず、穏やかに過ごすために、一緒に考えませんか?今回は、在宅緩和ケアや権利擁護について、お話しします。

**日時** 2月23日(日・祝) 午前10時～11時30分

**場所** 市民病院2階講義室

**講師** 浅井泰之氏(橘クリニック院長)、  
佐藤和子氏(愛西市社会福祉協議会)

**対象** どなたでも(当院に通院していない方も参加可能)

**参加費・申込** 不要





## 寒風に負けず 師走の一番

24・12・1(日)  
天王川公園

「第49回津島天王川マラソン大会」を開催しました。伝統ある大会に、親子の部の参加者117組を含む総参加者457人が、ユリカモメが飛び交う快晴の天王川公園を駆け抜けました。

小さな子どもから大人たちまで、幅広い年代の参加者が一生懸命走る姿は、ランナーだけではなく観客も熱くさせ、着順にとらわれずにそれぞれ楽しむ姿もまた、あたたかくなる光景でした。



## 心をこめて国際交流 カナダ領事来校

24・12・4(水)  
市立北小学校

領事館交流プロジェクトとして、在名古屋カナダ領事館領事が来校されました。

カナダ領事と5・6年生の児童との交流会が行われ、津島市と北小の紹介、カナダの文化に関する領事のお話、児童による歌のプレゼントがありました。その後、6年生の教室では領事との交流給食も行われました。

子どもたちの異文化を知る貴重な経験は、きっと将来の社会の種になったことでしょう。



## 高校生から地元の 小学生へ伝えるABC

24・12・6(金)  
市立南小学校

津島高校出前授業が開催され、6年生の児童が英語を楽しく学びました。津島高校国際理解コース2年生の皆さんが教壇に立ち、約1カ月をかけて準備をした、英語を用いた様々なゲームで楽しく・分かりやすく授業を行っていただきました。

身体のパーツの英単語を実際に触りながら素早く確認するゲームや月数の読み上げとジャンケンを組み合わせたゲームなど、高校生が思考を凝らした内容に授業は大いに盛り上がりました!



## ようこそ津島へ! ダンスで体験 韓国文化

24・12・17(火)  
市立南小学校

領事館交流プロジェクトとして、駐名古屋大韓民国総領事館の関係者が来校されました。

代表児童から南小学校の生活などについて、事前に念入りに用意したスライドを使って紹介しました。その後、児童らは韓国語を使った自己紹介の方法や数字の数え方などを学びました。

また、K-POPダンス教室も開催され、アイドルグループ「dela」のメンバーと一緒にK-POPダンスに挑戦し、全身を使って韓国文化を体験しました。





子育て支援センターに  
サンタさんがやってきた!

24・12・18(水)  
西地区子育て支援センター

クリスマスが迫ったこの日は、いつもの子育て支援センターから装いを変えて「クリスマス会」を開催しました。たくさんの親子に来所していただき、クリスマスならではの遊びや歌をみんなで一緒に楽しみました。

最後にサンタさんが登場すると、少しビックリした様子の子もいましたが、直接プレゼントを受け取った後は満面のニコリ笑顔でサンタさんと触れ合いました。



ちびっこサンタ  
笑顔をいっぱい届けるよ!

24・12・22(日)  
文化会館

北小学校区コミュニティ推進協議会による「クリスマス会」が開催されました。

みんなで楽しいバルーンパフォーマンスを見た後は、子ども達がバルーン作りに挑戦!小さなおててでくるくるキュッキュ。中学生のお兄さんお姉さんに手伝ってもらって素敵なプレゼントが完成しました。

自分で作ったプレゼントを抱えた子ども達は「うちの人も見せるんだー!」と、ニコニコ笑顔。子ども達からご家族へのプレゼントも届いたかな?



クリスマスの夜に  
輝く津島の光

24・12・25(水)  
文化会館

津島の冬の名物となっているイルミネーションの点灯が、12月7日(土)から1月6日(月)までの期間行われました。

クリスマス当日のこの日は天候にも恵まれ、綺麗な星空のもと、キラキラと輝くイルミネーションの光が津島の街を美しく彩りました。来場されていた方も思い思いにスマートフォンを向け、クリスマスの夜の特別な思い出を写真に収めていました。



かける願いは  
安心・安全

25・1・12(日)  
天王川公園

新春の恒例となっている「令和7年消防出初式」を開催しました。

消防職員と消防団員の士気高揚を図り、日ごろ訓練した消防技能を発揮し、消防に対する市民の皆さんの信頼と理解を深めるため、総勢約250人が参加しました。

来賓による閲団、消防活動に貢献された消防団員等の表彰のほか、丸池への色鮮やかな一斉放水では来場者から歓声があがりました。

発行

津島市長公室シティプロモーション課 〒496-8686 愛知県津島市立込町2-21 ☎24-1111(代表)  
「市政のひろば」に掲載する広告を募集しています。詳細は問い合わせ先まで。 ☎55-9584(ダイヤル)  
イベント等に関する最新の状況は、ホームページをご覧ください。各問い合わせ先へご確認ください。  
「市政のひろば」にご自身の写真が載っている場合、お申し出いただければ差し上げます。

# フレイル予防

## 元気な体づくりをお手伝いします



問合せ 保険年金課医療・年金G ☎24-1114

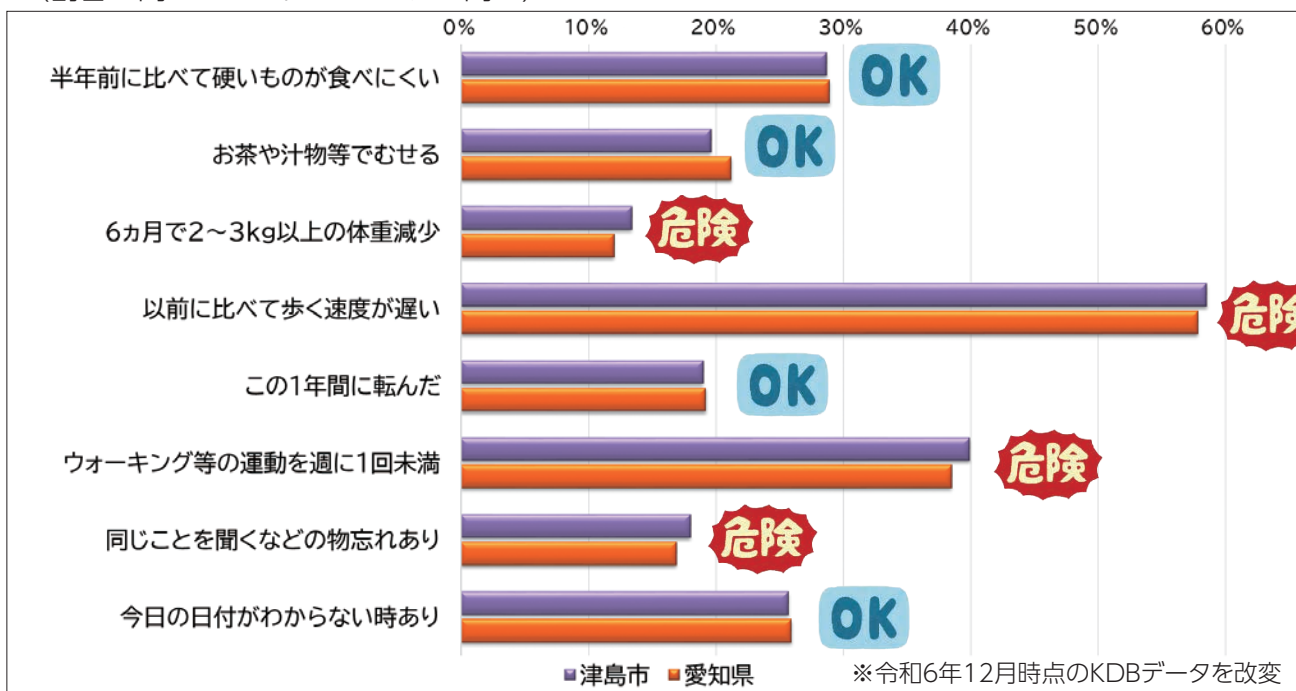
### 「フレイル」とは

今は元気で「ちょっとしたことがきっかけで、介護が必要になる危険が高い状態」です。  
一般的に75歳以上は「フレイル予防」が大切と言われていますが、それは予防や回復が可能な状態であるためです。

市では、医療・介護サービス未利用者の75歳以上の方や、前年度の健康診査の問診票の回答から、身体的フレイルの可能性のある方に医療専門職が訪問し、フレイルチェックとフレイルの予防方法をお伝えしています。

### 愛知県と津島市の比較

下表は、令和5年度の県と市の健康診査問診票や家庭訪問から把握した結果です。  
(割合が高い=フレイルのリスクが高い)



この結果より、「体重減少」や「歩く速度」「運動の習慣」「物忘れ」の項目が愛知県全体と比較して、フレイルのリスクが高いと言えます。

### フレイル予防

地域の集まり(主に高齢の方)に、保健師、看護師、管理栄養士、歯科衛生士、リハビリテーション専門職など医療専門職が伺い、フレイル予防について、講話や実技を楽しくお伝えしています。



フレイル予防に興味がある地域の集まりの代表の方は、お気軽にお問い合わせください。