



院 是

すべては患者さんのために

南東北春日リハビリテーション病院  
介護老人保健施設 春日リハビリテーション・ケアセンター

# 小春日和

こはるびより

発行  
2012年12月

## 第97号

### 家庭の医学 肺炎について

#### ◎ 肺炎と風邪の違い ◎

肺炎の症状は、風邪と似ているため発見が遅れてしまふことがしばしばあります。風邪はウイルスが原因で起こりますが、肺炎の場合は、風邪のウイルスをはじめ、細菌、誤嚥（ごえん）などの様々な原因で起こってしまいます。また、肺炎と風邪は、炎症が起こる場所も異なります。口や鼻から吸い込んだ空気は、喉↓気管↓気管支を通過して肺に入りますが、鼻から喉までの上気道（空気の通り道）に病原体が感染して炎症を起こすのが風邪です。そこから奥の気管や気管支に、病原体が感染するのが気管支炎です。さらに肺にまで病原体が感染し、肺に炎症が起こるのが肺炎です。

症状が「発熱」「咳」「痰」と似ていますが、肺炎の場合、「38℃以上の高熱」、「強い咳」、「黄色や緑色の痰」、「息苦しき」、「胸の痛み」、また症状そのものが長引くという特徴があります。（風邪なら通常3〜4日で症状が軽減する）重度のものになると、呼吸困難、意識障害、脱水症状、敗血症などの症状が出現します。

#### 肺炎の特徴と診断

肺炎は感染者の咳やくしゃみにより飛び散った病原体から感染します。健康な状態では免疫の働きによって肺炎は起こりにくいですが、特に免疫が低下した高齢者は肺炎が起こりやすいといえます。また、風邪をひくと気道の粘膜が傷つき病原体が肺に侵入して、増殖し、炎症を起こしやすくなります。一方、唾液や食べ物などが誤って気管に入り、それに混じった口腔内の細菌が肺に入って起こる「誤嚥性肺炎」も寝たきりの高齢者などでは注意が必要です。肺炎が疑われる症状があったら、内科か呼吸器科を受診しましょう。診断は「問診」「聴診器による診察」「胸部エックス線撮影」「血液検査」などで行われます。

#### 肺炎の予防

自分でできる簡単な予防策として、歯磨きがあります。できれば優しく舌も磨きましょ。肺炎の原因となる細菌は、常に口の中にいるものもあります。歯と歯茎を磨くことで、肺炎を予防することができます。風邪やインフルエンザから肺炎に移行する場合もありますので、風邪にかからないよう健康管理をしっかりとする、インフルエンザ予防接種をするなどしましょう。もしひいてしまっ

た場合には、悪化させないように、安静と保温を心がけてください。また、換気をよくして、室内の空気を清潔に保つことも大切です。肺炎球菌ワクチンを接種して肺炎を予防することもできますが、全ての肺炎に対応しているわけではありませんので、ワクチンを打ったからといって必ずしも肺炎にかからないわけではありません。

肺炎は、治療が早いほど回復も早いので、高熱が出たり、咳や痰が10日以上続くようでしたら、医療機関を受診しましょう。また高齢者は、元気がなくなったり、食欲不振や舌や皮膚が乾いているなどの脱水症状などの症状が見られる一方で、高熱が出ないなどの症状がある場合もあります。高齢者に、通常と異なる様子が見られる場合には、可能な限り早めに医療機関に連れて行くことが重要です。



#### 今月の目次

- ① ページ 家庭の医学
- ② ページ イベントニュース
- ③ ページ 訪問看護／リハビリコーナー
- ④ ページ 今月の川柳・編集後記

# イベントニュース



## 運動会を行いました



10月24日(水)

元気な選手宣誓から始まりました。種目はカーリング、パン食い競争、綱引きと全種目に全利用者が参加されました。始めは緊張されていましたが、競技



通所リハビリで運動会が開催されました。紅白に分かれ、チーム代表の

が始まると真剣そのもので普段見せない機敏さを発揮されていました。試行錯誤の末にパンを口で取れた時の表情はとても輝かしいものでした。綱引きは利用者様と職員が一丸となつて綱を引きました。どちらも譲らぬ対抗戦を終えた皆様からは「疲れたけど楽しかった。」「今日は笑つてばかりだ。」「満面の笑顔が溢れました。また、早々と来年への意気込みを語ってくれる方もいました。たくさんの方の笑顔が飛び交った一日となりました。今後も楽しい催しを企画して、利用者さんに楽しんでもらえるよう工夫をしていきたいと思ひます。



## 市民健康教室のお知らせ

地域の皆さんを対象とした市民健康教室を開催します。参加希望の方は会場までご案内しますので、当日受付にてお声をかけください。たくさんの皆さんので参加をお待ちしております。参加費は無料です。



日時●平成25年1月26日(土)  
午後2時～3時

テーマ●「健康教室茶話会」  
健康についての  
意見交換会

講師●看護管理マネージャー  
菊池富士子

※テーマが変更になる場合があります。  
ご了承ください。

## 芋煮会を行いました



11月21日(水)

利用者さんと職員が協力しながら、豚肉、さといも、だいこん、はくさい、ゴボウなどを切つて鍋にいれ準備を進めました。手に麻痺のある利用者さんにも、野菜をまな板に固定する事で器用に切っていたことが出来ました。



日(水)老人保健施設にて利用者さんと職員による「芋煮会」が開かれました。

寒空の下、大きな鍋に芋煮が出来上がり昼食にわきあいいいとおいしそうに召し上がっていました。参加して頂いた利用者さんは「久しぶりに包丁使ったわ。」「芋煮作るなんて懐かしい、楽しかった。」と笑顔で話されていました。

芋煮会などのイベントを通して季節の流れを感じ、仲間との交流を深められる機会を多く取り入れていければよいと思ひました。



## 訪問看護で行っているサービスは？

## ◎療養生活の相談、支援

食事や運動、口腔ケア、排泄のケア、清潔のケア、など様々な療養上の助言を行い、健康状態の維持、改善を図るとともに、生活のリズムを整えます。

また、気管を切開している方、ストーマ（人工膀胱や人工肛門）を造設している方、皮膚の潰瘍や床ずれの予防に関する助言や排便管理の助言、介助なども行います。

## ◎病状や健康状態の管理と看護

バイタルサイン（体温、脈拍、血圧、酸素飽和度、呼吸の状態など）をチェックし、健康状態の観察、異常の早期発見、重症化を防ぐための助言、必要に応じて主治医に連絡をとります。又、慢性疾患の自己管理ができるよう支援します。

## ◎医療処置・治療上の看護

主治医の指示に基づく医療処置（点滴静脈注射・痰の吸引や吸入・経管栄養・創傷処置・チューブ類の交換など）、を行います。

## ◎苦痛の緩和と看護

痛み、呼吸困難、発熱、不眠、便秘などの緩和を行います。症状を観察し、主治医の処方<sup>処方</sup>の範囲内で薬を調整して、適切なケアを行います。在宅末期がんの方の場合、疼痛を緩和するための服薬支援、体位の工夫、マッサージなど身体的・精神的な支援を行います。

## ◎リハビリテーション看護

運動機能の回復・維持・低下予防、安楽な体位、床ずれや肺炎などの合併症の予防、関節拘縮<sup>こうしゆく</sup>の予防などについて助言や指導を行います。

## ◎家族の相談と支援

安楽な介護方法を助言したり、他の職種と連携することで家族の介護負担を軽減し、より良い家族関係が保たれるよう支援します。

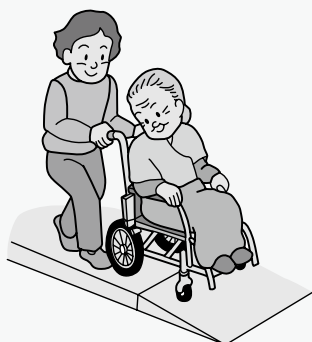
また、続きは次回に紹介します。

南東北春日訪問看護ステーション  
0248-63-7278

## リハビリコーナー

## 回復期病棟の退院支援

回復期リハビリテーション病棟に入院し、状態が落ち着いて来ると退院や終了に向けての準備が始まります。準備を始める中「体はちっともよくなっていない」「早く退院したい」「退院したらどのように生活をしていけばよいのか」と色々な気持ちの葛藤がありますよね。思うように身体が動かない事



もありますが大それたのはその身体を使いこなして退院後の生活を作る事ではないでしょうか。生活の場には実践があります。自宅へ退院した

ら「生活を取り戻す」作業が始まります。入院中にイメージしていたこと



よりも簡単な場合もあれば、困難な場合もあります。そんな時に困らない為に、まずは自分の体の動きをもう一度みつめてみてください。感じた事を周りにいる人に話してみてください。家族、友人、リハビリや病院の方々、ケアマネージャー等話を聞いてくれた方々がヒントをくれると思います。ちょっとしたきっかけでリハビリの取り組み方が変わってくると思います。

# 小 春 日 和

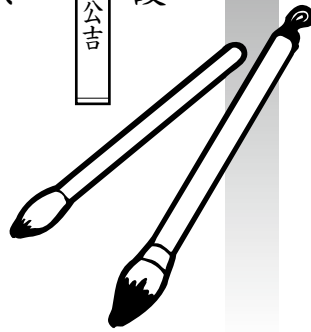
## 川柳募集

ただいま当院では、川柳を募集しています。テーマは自由です。たくさんのご応募をお待ちしております!!

●応募資格…どなたでも応募できます。  
●応募方法…スタッフに直接作品をお渡しいただくか、郵便やFAXでもかまいません。  
●作品と二階に名前(名前の掲載を希望しない場合はペンネームも)、ご住所、電話番号のご記入もお願ひ致します。おひとり何作品でも応募できます。

### 今月の川柳

- アーンして 昔アツアツ 今介護 西名公吉
- 夢の中 孫とかけ足 負けないぞ 佐藤照雄
- ついに来た 白髪がちらり 見え隠れ ピンクのすずらん
- リハ友の 会話の中で 知恵もらおう 旭町のおひさま
- 探り合い 言わず聞かざる 老いの齡 水山温子
- 作品に 夢よみがえる 切り絵展 和田道の住人



○郵便の場合  
〒962-0817 福島県須賀川市南上町123-1  
南東北春日リハビリテーション病院  
広報委員 「川柳募集係」あて

○FAXの場合 FAX.0248-63-7265  
※応募していただいた作品は返却しておりませんので、返却を希望する場合はお申し出ください。  
※応募の際に提供された個人情報、本人の承諾なく第三者に提供されることはありません。

### ■ 外来診察担当医表 (予定) 4月より眼科が当面の間休診となります。

診療科	診療時間	月	火	水	木	金	土
内科 消化器科/循環器科/呼吸器科	午前8:30~12:30	大越 透	大越 透	大越 透	大越 透	佐藤 哲夫	大越 透
	午後1:30~ 4:30	大越 透	大越 透	大越 透	樋口 健弥	大越 透	後藤 恒夫
脳神経外科	午前8:30~12:30	後藤 恒夫		後藤 恒夫		後藤 恒夫	
	午後1:30~ 4:30						後藤 恒夫
形成外科・皮膚科	午後1:30~ 4:00			北原 正樹			
リハビリテーション科 <small>(理学療法・作業療法 言語聴覚療法)</small>	午前8:30~12:30	後藤 恒夫		後藤 恒夫		後藤 恒夫	

**禁煙治療を  
行っています**

**皮膚科の診療を  
行っています**

**健診** ●一般健診 ●人間ドック ●胃がん検診 ●内視鏡検査  
●協会けんぽ健診(旧政府管掌) <生活習慣病・予防健診>

**編集後記**  
早くも12月。立冬もすぎ、日に日に寒く、日も短くなっています。寒くなると、体調が悪くなっていく方もいると思います。  
屋外から屋内に入ったとき玄関先を暖かくしたり、入浴時には脱衣所を暖かくすると、急激な温度差による体への負担を軽減できるでしょう。  
また、足は心臓から一番遠い血管を通ります。足元を暖めることで血流もよくなり、体の端々の冷えを予防できます。様々な工夫で、寒い冬を乗り切りましょう。

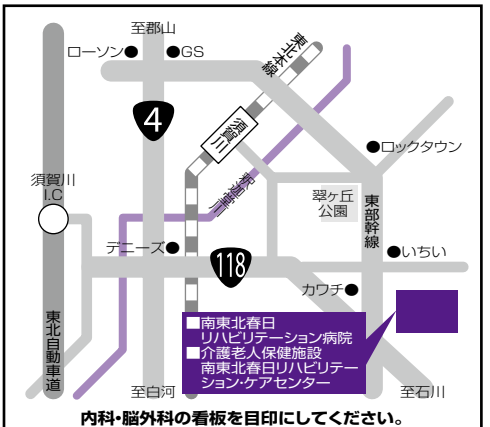
■発行/医療法人社団 三成会

南東北春日リハビリテーション病院 TEL.0248-63-7299  
介護老人保健施設 南東北春日リハビリテーション・ケアセンター TEL.0248-63-7279

南東北春日居宅介護支援事業所 TEL.0248-63-7297  
南東北春日訪問看護ステーション TEL.0248-63-7278  
通所介護事業所 南東北春日リハティ石川 TEL.0247-56-3711

所在地: 福島県須賀川市南上町123-1 <http://www.kasuga-rehabili.com>

■印刷/石井電算印刷株式会社 南東北 春日



個人情報保護法施行により、紙面に掲載されている写真は、本人の承諾を得て掲載しております。