



こ・ろ・ん



○新看護部長のご挨拶○

この度、看護部長職を就任いたしました、鈴木いくえと申します。

当院では昭和 54 年の開設以来、多くの看護部長が、「看護とは患者の生命の消耗を最小限にする事」をモットーに、患者・家族、地域の皆さまの健康への想いに沿い、人間の持ち備えている力を最大限発揮できるよう、常に高い知識・技術の習得と「温かい心での看護の提供」を実践してまいりました。

そんな諸先輩方の看護の想いをしっかりと引継ぎ、石橋胃腸病院がより一層患者さまに信頼され愛される病院になる様努力して行く所存です。



石橋胃腸病院 看護部長
鈴木 いくえ

現在、当院には 100 名以上の看護師が勤務をしております。看護部長としてスタッフの一番の支援者であることで、看護職員が専門職としての自覚と誇りを持ち働き続けられる病院でありたいと思っています。この実践が結果として、患者・家族、地域の皆さまへの安心・安全な医療と看護の提供へと繋がっていくと考えております。

私自身、ベッドサイドケアが大好きで、看護実践の中に身を置きたいと思い、今日まで看護師を続けてまいりました。毎日病院内を巡回しておりますので、何かございましたらお気軽にお声掛け下さい。

若輩者ではありますが、どうぞよろしくお願いいたします。

《 目 次 》

1. 新看護部長ごあいさつ
2. 車椅子の種類と選び方
3. 車椅子の種類と選び方②
4. 三和公明先生監修 医療講座



医療法人菊郷会 石橋胃腸病院

TEL 011-872-5811 FAX 011-872-5814

<http://www.ishibashi.or.jp/>



～車椅子の種類と選び方～

座ったまま移動ができる車椅子は、歩行が困難な人にとっての重要な移動手段です。高齢化が進み、利用者のニーズが多様化するにつれ、操作が簡単なものや多機能で介護者・被介護者双方にやさしいものなど、車椅子の種類も豊富になりました。使う機会が増えるほど、自分の体の一部のように感じられるような最適な車椅子を選びたいものです。

今回は、車椅子の使用や買い替えを検討している人のために、車椅子の種類や選ぶときのポイントについてご紹介します。

○自走用と介助用

【自走用】

利用者が自分でこいで進めるように、後輪にハンドルがついています。バッテリーとモーターが搭載された電動タイプもあります。背中部分についている介護者の手押し用のハンドルには、ブレーキがついているものとついていないものがあります。後輪の大きさは約 20～24 インチと大きめのものが多く、小さな力でも動かしやすいのが特徴です。安定感があり、低い段差であれば乗り越えることができます。介助用に比べるとやや大きいので、使用場所の道路幅や、車に乗せる必要性の有無などを確認しましょう。



【介助用】

主に介護者が後ろから操作するタイプの車椅子で、手押し用のハンドルにブレーキがついています。後輪に自走用のようなハンドルはついていません。後輪の大きさは 12～18 インチと比較的小さめのものが多く、通路の狭いところなどでも小回りが利くという特徴があります。自走用の車椅子よりもコンパクトな点もメリットです。折りたたんで持ち運ぶことが多い介護者には便利です。自走用に比べると安定感がやや劣るので、移乗する際には転倒しないように注意が必要です。



○車椅子の種類

【スタンダードタイプ】

病院や自宅などで多く使われている標準的な車椅子です。座面、背もたれ、車輪など、必要な部品は一通りそろっていて、初心者でも気軽に使い始めることができます。

【モジュールタイプ】

車椅子の各部品が動いたり角度が自由に調節できたりするタイプです。スタンダードタイプに比べて機能的で、利用者の体の大きさやニーズに合わせやすいという特徴があります。



【リクライニング・ティルトタイプ】

座面と背もたれが連動して倒れる機能を「ティルト」といい、背もたれのみが倒れる機能を「リクライニング」といいます。倒れることにより、座位（座っている状態）によるお尻や太ももにかかる体重を背中や腰に分散できるというメリットがあります。また、座位の姿勢を長時間保てない場合にも便利です。



【電動タイプ】



バッテリーやモーターが搭載され、手元のコントローラー（ジョイスティック）を使って操作する車椅子です。片手を動かせばいいので、力が弱い人でも練習さえすれば乗りこなせるでしょう。介護者側の押す力が小さくても動かせるアシストタイプもあります。



最近では、ホームセンターやインターネットで車椅子を販売しているところもあります。また、介護保険を持っていたり持っていなくてもレンタルできる会社もあります。生活に上手に取り入れ、利用者、介護者ともに生活を豊かに過ごしてみたいはいかがでしょうか。

何かお困りのことがありましたら、1階窓口までお声かけください。



関 連 病 院

医療法人菊郷会 札幌センチュリー病院

〒003-0825
札幌市白石区菊水元町5条3丁目
5番10号
TEL：(011)871-1121
FAX：(011)871-0047

診療科目

内科・消化器科・人工透析外科・
外科・乳腺外科・泌尿器科・
循環器内科・整形外科

病床数：一般病棟 50床
障害者一般病床 100床



医療法人菊郷会 愛育病院

〒064-0804
札幌市中央区南4条25丁目2番1号
TEL：(011)563-2211
FAX：(011)522-1106

診療科目

内科・血液内科・乳腺外科・
消化器内科・糖尿病内科・外科
・整形外科・小児科・麻酔科・
リハビリテーション科・循環器内科

病床数：一般病棟 164床
(内特別室・無菌治療室14床)



医療法人菊郷会 富丘腎クリニック

〒006-0011
札幌市手稲区富丘1条4丁目5番
33号マックスビル3階
TEL：(011)686-5005
FAX：(011)686-5006

診療科目

人工透析(外来のみ)

病床数：外来透析 20床



三和公明先生監修 医療講座



～第1回 五月病について～



五月病とは・・・？

仕事や学校、引っ越し等の環境の変化に対応できず焦りやストレスを感じ気持ちが落ち込む状態、また5月の連休後に学校や会社に行きたくない状態の事を「五月病」と言われています。

どんな人がかかるの・・・？

真面目な人、几帳面な人、責任感が強い人等がかかりやすいと言われています。働き世代の方がかかりやすい印象がありますが、ご近所さんの引っ越しや家族の生活習慣の変化により、主婦や高齢者の方がかかる事もあります。春は環境の変化が多く誰でもかかる可能性はあります。

症状

個人差があり無気力感・不安感・焦り等の精神的症状や、不眠、食欲不振・胃痛・吐き気の身体的症状がみられる事も少なくありません。



簡単セルフチェック

7つ以上当てはまったら五月病のサインかも！？

※このチェックリストは医学的に確定診断するものではないので、あくまでも自分の今の状態を確認するためにご利用ください

- | | |
|---------------------------------------|--|
| ☐ 夜、なかなか寝付けない | ☐ 何でもマイナス思考になりがち |
| ☐ 朝、起きられない | ☐ 食欲がない |
| ☐ 疲れが取れない | ☐ 集中力がなくなり、仕事や勉強が進まない |
| ☐ 体が重く感じる | ☐ 趣味や好きな事をやる気にならない |
| ☐ 学校、会社に行きたくない | ☐ 電車、バスに乗れない |
| ☐ やる気、元気が出ない | ☐ 洋服を選べない、出かける準備が進まない |
| ☐ 人と話すのが面倒くさい | |



五月病かもと思ったら

これらのことを実行してみましょう。

- 気分転換…運動をする・歌う・友人と話をする等リラックスできる事をしましょう。
- 入浴…ぬるめのお湯(40度を越さない程度)のお風呂にゆっくり入りましょう。
- 食事…バランスよく3食摂取する事が基本となり、食事の内容も大切ですが“誰かと食べる事”がリラックスできるポイントです。

症状が長く続く場合やいつもと違うと感じたら、まずは一人で抱え込まず誰かに相談しましょう。通院している場合は、かかりつけの医師に相談しましょう。その後、専門医(精神科・心療内科)の診察を検討しましょう。

特にゴールデンウィークの休み明けが要注意です。今年は連休が長期に渡ります。連休中も規則正しい生活を続け万全に対策をとっておきましょう。

健診担当医
三和公明先生

