

三島中央病院 広報誌

MISHIMA



特集

vol.79

- ★看護部長のご挨拶
- ★健診紹介
- ★顔面神経麻痺とは
- ★顔面神経麻痺のリハビリテーション
- ★レシピ



看護部長のご挨拶



朝夕の爽やかな風に秋の訪れを感じる季節となりました。患者さんならびにご家族の皆さまにおかれましては、いかがお過ごしでしょうか。

はじめに、7月に発生いたしました熊本地震において被災された皆さま、今なお不自由な避難生活を余儀なくされている皆さまに、心よりお悔やみとお見舞いを申し上げます。かけがえのない日常が奪われる災害の猛威を前に、私たち医療機関もあらためて大きな課題と責任を突きつけられました。いつ起こるかわからない事態に対し、地域の医療機能をいかにして維持し、皆さまの安全と命を守り抜くか。当院では日頃の防災訓練やマニュアル整備を通じ、緊急時にも迅速かつ柔軟に対応できる体制づくりに、より一層の危機感を持って取り組んでまいります。

さて、現在NHKで放送中の連続テレビ小説をご覧になっている方も多いのではないのでしょうか。明治という激動の時代、専門的な訓練を受けた「日本初の看護師」として奮闘する主人公たちの姿が描かれています。感染症の猛威や厳しい環境下においても病に苦しむ人に寄り添い、生きる力を支えようとする情熱は、100年以上の時を超えた今もなお、私たち医療者の心に深く響きます。

当院の看護部におきましても、その原点である「ナイチンゲールの看護思想」を大切に継承しています。ナイチンゲールは「看護とは、患者さんの自然治癒力が十分に働くよう最良の条件を整えること」と説きました。私たちは単に病気の症状を視るだけでなく、その方の「医療」と「生活」の双方を支える視点を持ち、手を使ったケアと対話を重ねながら、



看護部長 菊池真貴子

患者さんが本来持っている「生きる力」を支える看護を実践しております。

当院は、予防医療（健診）から急性期医療、包括期（地域包括ケア病棟）、慢性期（療養病棟）、そして外来や在宅医療（訪問診療・訪問看護・訪問リハビリ）に至るまで、地域の皆さまの多様なニーズに応えるための体制を整えています。看護師同士が互いに支え合い、医師やリハビリスタッフ、医療ソーシャルワーカー等の多職種と密に連携することで、安全で質の高いケアの提供に努めております。

「ここで治療を受けて良かった」「安心して自宅に帰ることができる」そう思っただけのよう、患者さん一人ひとりの「これまでの生活」と「これからの想い」に寄り添う温かな伴走者でありたいと考えております。

これからの時期は気候の変化で体調を崩しやすくなります。皆さまどうぞご自愛のうえお過ごしください。入院中や通院中に何か気になることやご不安がございましたら、いつでも遠慮なく看護師にお声がけください。

今後とも地域の皆さまに「選ばれる病院」であり続けるよう、看護部一同、豊かな人間性と専門性を磨き、心のこもった看護をお届けしてまいります。



健診センターのご案内



2018年4月に健診センターをオープンし、地域の皆様はもとより、東部地域にお住まいの方や企業健診等で多くのお客様にご利用頂いております。近年は人間ドックに力を入れており、当院の特色を生かした健康診断をご提供しております。お客様の声を大切にし、医師・看護師・事務スタッフで協力し合い、より質の高い、安全で快適な検査を心がけております。お身体のことでお心配事がございましたらお気軽にご相談ください。いつまでも笑顔で健康な生活が送れるようにお手伝いをいたします。

健康診断

- ・人間ドック
- ・脳ドック
- ・生活習慣病予防検診
- ・がん検診

早期発見

- ・要精密検査の項目は病院受診を推奨

早期治療

- ・適切な服薬や定期受診で経過観察

疾病予防

- ・保健指導：保健師と面談し生活習慣改善のアドバイス

健康増進

- ・適度な運動やバランスのとれた食事、禁煙、十分な睡眠

《三島市を“健幸(けんこう)”都市として明るく、元気な街にしていきたいと考えております》

人間ドックのご紹介

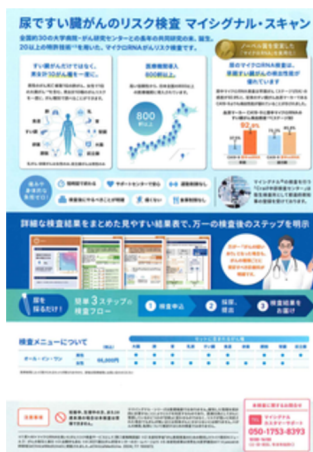
- ・丁寧かつ迅速な対応を心がけ、2時間半～3時間ですべての検査終了を目指しております。
(ただしオプション検査や鎮静剤利用によって変動はございます)
- ・胃部内視鏡検査は消化器科の医師を中心に担当しているため、安心して検査を受けることができます。鎮静剤を利用した検査も可能となっており、検査後はリカバリーベッドでゆっくりお休みいただけます。



- ・健診受診後のフォローとして経過観察の項目があった方や、定期的に自身の健康管理をしたい方向けに【クイック採血検査コース】をご用意しました。翌年の健康診断までの期間に生活習慣の改善に役立てていただくことが可能です。

“健診～治療”までをトータルにサポート
できることが私たちの強みです。

尿検査のみで10種類以上の複数のがんのリスクを調べられる検査として注目をされています。がんへの不安はあるものの、たくさんの検査をすることは時間的にも身体的にも負担がかかります。自宅にて専用キットで採尿し送付するだけで、早期発見が難しいとされるすい臓がんのリスクも調べることができます。健康診断と併用することでがんへの不安がより軽減され、早期がんを発見するきっかけとなり、精密検査を受診する機会を得ることが可能です。がんは早く見つけることで治療の選択肢が広がります。自治体のがん検診で対象となっていない部位の健康状態を調べてみたい方やご家族にがん経験者がいる方が将来のがんへのリスクに備えるために検査を利用してもいいかもしれません。



調べられるがんの種類

すい臓・卵巣・胃・食道・肺・大腸

乳房・前立腺・腎臓・膀胱

部位別に検査結果が記載されているため、万が一「がん疑い」となった場合も、受診すべき診療科が明確です。

【“ピロリ菌”（ヘリコバクターピロリ）のこと知っていますか？】

ピロリ菌は健康診断のオプションとして人気の検査の一つです。ピロリ菌とは、人などの胃に生息する菌のことです。ピロリ菌に感染すると除菌をしない限り、胃に住み続き胃潰瘍や十二指腸潰瘍、胃炎を引き起こします。感染経路は水や食べ物から口に入るといわれていますが、多くは幼少期に感染するといわれています。ピロリ菌を見つける方法としては、胃カメラが有効です。その他にも採血や便、呼気検査で調べることもできます。当健診センターではピロリ菌抗体採血とABC検診(胃がんリスク検診)も実施しています。

Q：ピロリ菌に感染をしていた場合の除菌はどうやってするの？

A：抗生剤と胃薬を1週間内服します。
服用後、再検査をしてピロリ菌がいないと判定
されれば除菌成功です。除菌後も年に1回の定
期的な胃カメラをおすすめしています。ピロ
リ菌の治療歴がある方はバリウムではなく胃カ
メラを受けましょう。しっかりと除菌をするこ
とで、将来胃がんになる確率を減らすことがで
きます。

◆ご予約はお電話またはQRコードから◆
TEL:055-971-4155



顔面神経麻痺とは

脳から出る第7脳神経（顔面神経）が何らかの原因で障害されることで、眉を上げる、目を閉じる、口を動かす、笑顔やしゃめ面を作るなどの表情ができなくなり、口角から水分がこぼれやすくなります。

顔面神経麻痺の原因と治療

単純ヘルペスウイルス（ベル麻痺 約80%）や水痘・帯状疱疹ウイルス（ラムゼイハント症候群 約10%）を過去に罹患した後、ウイルスが神経節に潜み抵抗力が弱まったときに再活性化して神経炎を引き起こし、骨の中の狭い管内で圧迫されて血流障害も加わることで顔面神経麻痺がおこると考えられています。

副腎皮質ステロイド、抗ウイルス薬、ビタミンB12などを用いて治療されますが後遺症が残ることがあります。当院では外来での内服加療、点滴通院加療、入院での点滴加療を行っており、また比較的麻痺が重度で入院にて加療される方を対象にリハビリテーションも行っております。

顔面神経麻痺のリハビリテーション

表情筋の筋力低下がある程度回復しても顔のひきつり（顔面拘縮）や、食事のときに口を動かすときに目を閉じてしまう（病的共同運動）などの後遺症が生じることがあり、これらの機能障害に対してリハビリテーションを行います。

急性期

急性期（発症から3.4か月まで）の症状は額や目、口を動かすことが出来ないという表情筋の筋力低下です。リハビリテーションの主な目的は後の回復期に生じる顔面拘縮や病的共同運動などの後遺症に対する予防です。

①粗大運動の回避

粗大運動とは具体的には、まぶたを閉じる、口をすぼめる、頬を膨らますなど、両側の顔全体の筋を強く収縮させて行う運動です。麻痺がある状態で行っても健側だけが動いて患側の筋力増強の訓練にはなりません。また患側のさまざまな表情筋が同時に動くことと神経の再生過程で混乱してしまい病的共同運動の発現が助長してしまうため粗大運動は行わないようにします。



②筋伸長マッサージ

表情筋は伸張することが難しく収縮が優位となっています。また顔面神経麻痺では神経の興奮性が高まっているため収縮が持続的に起こりやすく拘縮になりやすいとされています。そのため筋を弛緩させるように目や口の周囲、頬部など手でマッサージを行います。

回復期

回復期（発症3.4か月～1年）は病的共同運動が出現してくるため筋伸長マッサージに加えてミラーバイオフィードバック（鏡を用いて視覚的に表情筋の動きを確認し、意図的に動かすことで筋肉の収縮をコントロールする方法）を行います。方法は鏡を見ながら患側のまぶたが不随意に閉じないように口を動かします。鏡を見ることで視覚的に表情筋の動きを確認し、意図的に動かすことで筋肉の収縮をコントロールすることが出来ます。

発症後6か月以降も病的共同運動が悪化することがあるため可能な限り発症後1年はリハビリテーションを継続します。

顔面神経麻痺のリハビリテーション



目的

顔面神経麻痺のリハビリテーションは麻痺の改善、後遺症の予防を目的として行います。発症後は顔の筋肉が麻痺により動かしくくなります。

長期間筋肉を動かさずにいると、顔の筋肉が固まってしまいます。(拘縮)

また、治っていく過程で無理に動かそうとすると、一部の神経が誤った筋肉に繋がり、動かしたい筋肉だけでなく別の筋肉も動いてしまう状態（病的共同収縮）を引き起こしてしまう可能性があります。これらの後遺症を予防する目的で、リハビリテーションを行います。

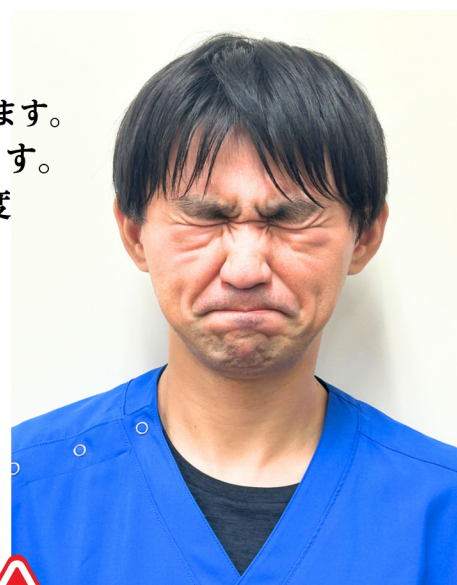
リハビリテーションの内容 ○急性期（発症～3・4か月）

表情筋の筋伸長マッサージ



顔の筋肉の
拘縮予防・麻痺改善を目的に行います。
各筋肉を様々な方向に動かします。
目安：10分×3回/日 程度

麻痺側は筋肉が動きにくい事から血行不良になりやすいため蒸しタオル等で温めてから行うことも効果的です。



リラックスして優しく行ってください



強い収縮はさせないようにしましょう

開瞼運動



病的共同運動の
予防目的で行います
眉を動かさなくて白目を大きく
見せるように目を開く。
遠くを見るように。
3秒間保持してください。
目安：10回×3回/日



眉毛は動かさないようにしましょう

顔面神経麻痺は顔の筋肉が動かしにくくなる病気のため、「食事が噛みにくい」「食べ物や飲み物が口元から漏れる」「味を感じにくい」など食事面にも影響が出てきます。

顔面神経麻痺がある方でも食べやすい食事ポイントとおすすめメニューを紹介します。

< 豆腐の味噌マヨ焼き >

○材料(1人前)

- ・絹ごし豆腐…150 g (1/2丁分)
- ・ダイストマト…30 g
(ミニトマト3～4個を刻んだもので代替できます)
- ・ほうれん草の葉の部分のみ…3～4枚 (10 g)
- ・ツナ…10 g
- ☆マヨネーズ…大さじ1 (15 g)
- ☆白味噌…大さじ1/2 (9 g)
- ☆すりごま…小さじ1 (2.5 g)



エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
253kcal	11.8 g	19.6 g	7.6g	1.5 g

作り方

- ①ダイストマトをザルに出し、水気をきる。(約5～10分)
- ②ツナの油をきる。
- ③絹ごし豆腐をキッチンペーパー等で水気をきり、一丁を縦に4等分にする。
- ④ほうれん草を沸騰したお湯に入れて、軟らかくなるまで茹で、ザルにあけて水気を絞る。

<ポイント>

具材の水気をしっかりきることで、口の中でのまとまりやすさアップ！



- ⑤茹でたほうれん草を短め(1 c m程)に切る。
- ⑥ボールに☆の調味料を混ぜ合わせ、ダイストマト・ほうれん草・ツナを加えて和える。
- ⑦切った絹ごし豆腐2切れ(1/2丁分)を横に倒してアルミホイルにのせ、⑥を乗せる。

<ポイント>

豆腐の高さを低くすることで、食べやすさ・火の通りやすさアップ！

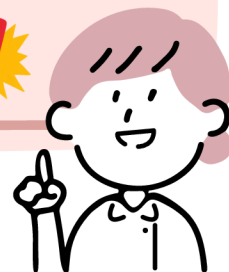


- ⑧アルミホイルにのせたまま、トースターで焼き目がつくまで焼いて完成。(約3～4分)



○このメニューの推しポイント○

- ・味噌マヨソースで具材をひとまとまりにすることで口からこぼれにくいこと
- ・豆腐を使っているため、軟らかく、噛む力が弱くても食べることができること
- ・味噌×トマト×ツナでうま味の相乗効果！
- ・神経の健康を支える栄養素を摂ることができること
- ・たんぱく質がしっかり摂れること



<食べやすくするポイント>

- ・軟らかい料理や食材を選ぶことで噛む負担を減らすことができます。
(お粥、軟らかいご飯、豆腐料理、茶碗蒸し、プリン、ゼリー等)
- ・ひとくちの量を少なくして、麻痺のない側で噛むと食べやすいです。



<食べにくいもの・控えた方がよいもの>



- ・水分が少なくパサパサやボロボロするもの
→口の中でまとまりにくく、口からこぼれやすいです。
- ・固くてよく噛まなければいけないもの
→噛むことが負担にならないようにしましょう
- ・辛いものや刺激が強いもの、炭酸飲料やアルコール飲料
→神経の修復に悪影響です

<神経の健康を支える栄養素>

●ビタミンB12

例) 豚肉、魚、卵

神経の機能を維持に対して協力して働く

ビタミンB12は動物性食品だけに含まれています！



引用：厚生労働省-健康日本21アクション支援システム～健康作りサポートネット～



社会医療法人志仁会 三島中央病院

〒411-0848

TEL:055-971-4133

静岡県三島市緑町1-3

URL:https://mchp.or.jp