2022年1月23日㈰高知新聞朝刊掲載

回復期 リハビリテーション病棟有
●診療時間／月・水・木・金【午前】8:30～12:00
【午後】13:00～17:00
火・土 【午前】8:30～12:00
●休 診 日／日曜・祝日・年末年始 他
●診療科目／内科、消化器内科、循環器内科
整形外科、リハビリテーション科 他
通所リハビリテーション
訪問リハビリテーション
訪問看護ステーション
医療法人 地塩会 南国中央病院
南国市後免町3-1-27 TEL.088-864-0001

広告

こうち医療ウオッチ
リハビリテーションとタンパク質

南国中央病院 栄養課
管理栄養士
齊藤 里奈さん

リハビリテーションの効果を上げるための適切かつ効率的なタンパク質の取り方をご紹介いたします。リハビリテーションにおいて筋肉を増強することは重要な治療のうちの一つですが、低栄養状態のまま運動を行うとかえって筋肉量が減少する原因となる可能性があります。これは、摂取カロリーが低く体内にあるエネルギー量が少ない場合に筋肉を分解してエネルギーを得ようとするためです。筋肉量の維持や廃用を予防するためには、適正体重1キロ当たり1グラム以上のタンパク質摂取が推奨されています（日本人食事摂取基準2020年版）。つまり、十分な摂取カロリーやタンパク質を確保してからリハビリテーションを行うことが重要になるというわけです。筋肉はタンパク質でできており、タンパク質はアミノ酸がたくさん集まってできたものです。その中でも分枝鎖アミノ酸（BCAA）は筋肉を構成しているアミノ酸の30～40％を占めており、筋肉の合成や筋肉損傷抑制などの働きがあり、素早く体内に吸収される性質があります。効果に即効性があるため、BCAAを取るタイミングも大切なポイントです。理想は、リハビリテーションの30分前後に摂取することです。速やかに筋肉に届けることができるため、筋肉分解を抑制し筋肉合成を促進する効果が期待できます。適切な方法で栄養補給をし、治療効果を高めていきましょう。栄養補給等に関してご不明な点がございましたら、栄養士までご相談ください。

2022年2月27日㈰高知新聞朝刊掲載

回復期 リハビリテーション病棟有
●診療時間／月・水・木・金【午前】8:30～12:00
【午後】13:00～17:00
火・土 【午前】8:30～12:00
●休 診 日／日曜・祝日・年末年始 他
●診療科目／内科、消化器内科、循環器内科
整形外科、リハビリテーション科 他
通所リハビリテーション
訪問リハビリテーション
訪問看護ステーション
医療法人 地塩会 南国中央病院
南国市後免町3-1-27 TEL.088-864-0001

広告

こうち医療ウオッチ
ホルター心電図（24時間心電図）とは

南国中央病院
検査課
遠藤 和美さん

心臓は血液を全身に送るため、1日に平均約10万回動いています。この心臓の動き（拍動）を目に見えるように記録するのが心電図検査です。しかし、通常の心電図検査では記録時間が短いため、動悸（どうき）や胸痛、脈が飛ぶなどの自覚症状があっても、そのときに出なければ異常として発見されません。そこで、小型・軽量の心電計装置を体に貼り付け、24時間記録して、解析できるようにしたのがホルター心電図検査です。余談ですが、「ホルター」とは、24時間心電図記録法の発案者であるアメリカのホルター博士の名前に由来しています。

ホルター心電図検査は、睡眠中も含めて、日常生活のさまざまな状況の中で、不整脈や狭心症などの心電図異常が、いつ・どれだけ・どのくらい続けて起こっているのかを記録・解析することができます。機器の装着中、運動を控える必要はなく、入浴以外はいつもと同じような生活をしていただきます。その方が異常を発見しやすく、また検査中に自覚症状があった場合は、検査装置の記録用スイッチを押すと、その時間が記録され、解析と診断に反映されます。

ホルター心電図検査は、普段通りの生活をしながら、長時間の心臓の動きの変化を記録することができる検査です。動悸、胸痛、胸部不快などの気になる症状がある場合は、かかりつけ医に相談し、一度検査を受けられてはいかがでしょうか？

2022年3月27日㈰高知新聞朝刊掲載

回復期 リハビリテーション病棟有
●診療時間／月・水・木・金【午前】8:30～12:00
【午後】13:00～17:00
火・土 【午前】8:30～12:00
●休 診 日／日曜・祝日・年末年始 他
●診療科目／内科、消化器内科、循環器内科
整形外科、リハビリテーション科 他
通所リハビリテーション
訪問リハビリテーション
訪問看護ステーション
医療法人 地塩会 南国中央病院
南国市後免町3-1-27 TEL.088-864-0001

広告

こうち医療ウオッチ
訪問リハビリテーションが大切にしていること

南国中央病院
リハビリテーション課
理学療法士 門脇 桃子さん

訪問リハビリテーションは、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士が利用者さまの自宅を訪問し、心身機能の維持・回復、日常生活の自立等を支援するために、リハビリテーションを行うサービスです。

在宅生活を送る上で、ご本人、ご家族が実際に直面しているさまざまな不安や問題となる要因を評価し、身体機能面へのアプローチや自宅内の環境設定、福祉用具の検討、日常生活動作訓練、ご家族への介護方法の助言等をさせていただきます。

当事業所では、身体機能訓練や動作訓練のみならず利用者さまのQOL向上を大切にしております。QOLとは、「生活の質」や「人生の質」という意味があります。病気やけがにより、仕事、趣味活動、ご家族や近所の方との交流等、以前まで行えていた活動が行えないことによりQOLが低下することもあります。そのような場合に、訪問リハビリテーションでは仕事、趣味活動、ご家族や地域の方との交流等が行えるようさまざまな方法を検討させていただきます。実際の動作を評価し、課題に対し訓練を実施していきます。できないと諦めていた活動を再獲得すること、活動範囲の拡大や役割が増えることにより生きがいを見いだしQOLの向上につながると考えております。

その方らしい人生を送ることができるよう、全力でサポートさせていただきます。お困りの際には、お一人で抱え込まずぜひお気軽にご相談いただけたらと思います。「人生の質」を高められるような訪問リハビリテーションを提供させていただきます。