



しあわせ
信州

ながの県リハだより

長野県立総合リハビリテーションセンター



■ 写 真：手術室スタッフ

CONTENTS 2020.10 第13号

【特集】脳脊髄障害をお持ちの方の困りごとに対する専門的な治療・看護

①脳梗塞や脊髄損傷後の痙縮の治療 … 2 ②痙縮と皮膚のトラブルの看護 … 3

【質問にお答えします!】～地域医療福祉連携室から～ …… 4	【SEARCH】県リハの特徴《言語聴覚士》 …… 6
自宅のできるストレッチ、 筋力トレーニングの動画を制作しました …… 5	【今日の一品】センターの食事から …… 7
【報告】「脊髄損傷学習会」が行われました …… 6	【職員エッセイ】《本日も猫三昧》 …… 7
	お知らせ・外来診療案内 …… 8

※ 「障害」の表記について この広報紙は、長野県の「『障害』表記のガイドライン」に沿って表記しています。

「障害」という用語が人の状態を表す場合は、原則として「障がい」と表記し、例外として医学用語等の専門用語や他の機関・団体の名称（固有名詞）等は、「障害」（例：高次脳機能障害）と表記。

特集

脳脊髄障害をお持ちの方の困りごとに対する 専門的な治療・看護

01 脳梗塞や脊髄損傷後の痙縮の治療

■ 痙縮（けいしゅく）とは

脳梗塞で動かない腕の肘が勝手に曲がって固まる、あるいは逆に、脊髄損傷で動かない足が跳ね上がって膝が伸び切ったままになるなど、意志によらない筋肉の激しい緊張を痙縮といいます。同じところを幾度もぶつけてしまって皮膚が痛む、車椅子からずり落ちるなどの危険があります。

■ 痙縮のメカニズム

膝の運動を例に説明しますと、曲げるときは内側の筋肉を収縮させるだけでなく、外側の筋肉は伸ばされたままであるよう脳から指令が届きます。脳や脊髄が障害されるとどちらの連絡も途絶えてしまうため、自分で曲げることができないだけでなく、曲がったときに外側の筋肉が反射的に元に戻ろうと収縮してしまうのです。

▶ 膝が伸びきった状態



■ バクロフェンによる治療

伸びる側の筋肉の反射を抑える脳からの指令を代用する薬にバクロフェン（ギャバロン®）があり、これを定期的に飲むことで不要な収縮を常に抑える方法があります。ただバクロフェンは脊髄を取り巻く髄液まで到達しづらいため、内服では十分な効果が得られないことも多くあります。そこで髄液へ直接注入する髄腔内バクロフェン療法（ITB）という治療法が考えられ、当センターも2008年に県内で初めての実施医療機関になっています。注入した薬の効果が24時間くらいで切れてしまうため、腹部にポンプを埋め込んで持続注入する必要があります。



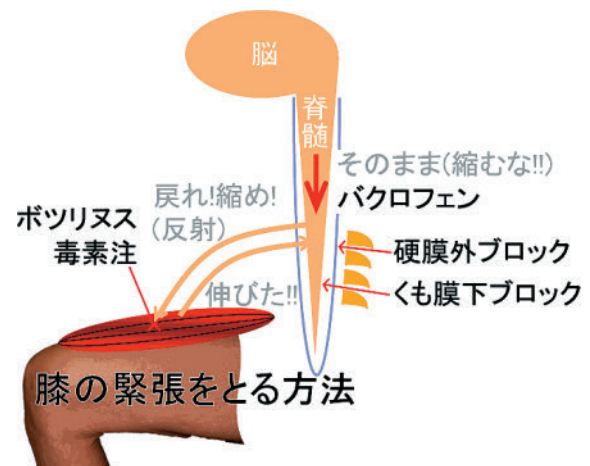
医務部医務科長
笠間 進

■ ボツリヌス毒素療法

動いて欲しくない筋肉へボツリヌス毒素を注射して筋肉の収縮そのものを抑える方法もあります。1回に注射できる量（単位）と期間に制限があるため、対象の筋肉が大きい場合や多い場合は効果が得られにくい欠点があります。

■ 神経ブロックの応用

手術のさいに痛みを伝える神経を麻痺させるため、背骨の隙間から針を刺して麻酔薬を硬膜外・くも膜下へ注射する麻酔法と同じようにして、筋肉が伸ばされた情報を遮断することで反射的な収縮を抑えることもできます。通常の麻酔薬では効果が短時間なので神経を破壊する薬剤を用いるため、運動神経の連絡が残っていて動かすことのできる筋肉には不向きですが、自分では全く動かせられない領域では勝手な動きも抑え込む結果となり好都合となります。



02 痙縮と皮膚のトラブルの看護

皮膚・排泄ケア認定看護師は、皮膚の障害や褥瘡（床ずれ）、人工肛門、人工膀胱、失禁など、皮膚や排泄に関わる分野を専門とする看護師です。当センターでは多くの方が、脳脊髄障害による痙縮で皮膚のトラブルを起こしています。わたしが日頃、皮膚・排泄ケア認定看護師として関わるなかで、皮膚トラブルに対して「これを知っているだけで予防ができる！」と感じるポイントを、今回、皆さんにお伝えしたいと思います。

笠間先生のお話にもありましたが、「車椅子からずり落ちる」「同じところを幾度もぶつける」と一体何が起きるのでしょうか？…“皮膚に傷ができる!!”のです。これを「床ずれ（褥瘡）」と言います。「床ずれ」は“靴擦れ”と一緒にです。皮膚は内臓を支える大切な臓器です。

しかし、皮膚は摩擦や圧迫には弱く、繰り返すことで傷ができてしまいます。「痛い!」と感じることができれば、私たちはその場所をさすったり、何かを貼ったり、予防する行動が可能です。しかし、脊髄障害や脳梗塞などで麻痺が生じている場合には、この「痛い!」を感じることができません。すると、気づかない間に傷は大きく、どんどん深くなってしまいます。



では、傷ができる前に見つけるには、どうすればいいのでしょうか。傷ができやすい場所は「骨が浮き出ている場所」です。



地域医療福祉連携室
皮膚・排泄ケア認定看護師
植木 敬子



例えば、お尻の骨、肘やかかと、足の指、くるぶし、すねなど、座ったり寝たりしたときに当たる場所や筋肉や脂肪に覆われておらず、骨と皮膚が挟まりあう部位は、「床ずれ」ができやすいところです。「床ずれ」を予防するためには、「床ずれ」ができやすい場所を中心に“皮膚が赤くないか”見てみましょう。また、薄い茶褐色など肌の色に変色している場所はありませんか？繰り返して擦れている場所、圧迫が続いている場所は、皮膚の色が変わってきます。「なぜ、この場所が擦れているの?」と考えることが大切です。繰り返しの摩擦は「床ずれ」になる可能性が高いため、“擦れないためにはどうすればいいか”を考えて、予防するための工夫をしましょう!

最後に「痙縮による皮膚トラブル」の予防ポイントをお伝えします。これだけでも「床ずれ」を予防するきっかけとなりますよ!ぜひ皮膚を見る行動を、生活に取り入れていきましょう!!

- 靴を履くときは、靴下を履きましょう。
- 車椅子のクッション等は厚みのある（体圧分散性）のあるものを使いましょう。
- 皮膚を清潔に保ち、皮膚がカサカサしていたら保湿剤を塗り、皮膚をよく視ましょう。皮膚の赤み強い、傷ができていたら早めに受診しましょう。
- 食事を毎日3食とることはとても大切です。下痢や便秘が続く場合は医療機関へ相談しましょう。
- 体が傾いていないですか? 受診に来た時など、病院のスタッフに車椅子に乗っている姿勢を見てもらいましょう。



以上、痙縮の主な治療と、痙縮・皮膚のトラブルの看護についてご紹介致しました。お困りのことがありましたら、地域医療福祉連携室までご相談ください。



～地域医療福祉連携室から～

当センターを利用するにあたり、地域医療福祉連携室（以下「連携室」という）に、皆様からよくお問い合わせのあることについてお答えします。



地域医療福祉連携室長
柄澤 秀代



Q. センターの外来を受診したいのですが。

A. 現在かかりつけの医師に相談の上、診療情報提供書の作成を依頼してください。その上で、連携室にご連絡をお願いします。症状等をお聞きして予約をお取りいたします。情報提供書が準備できない場合は、連携室に連絡をいただいた際に、症状等について詳しくお聞きいたします。



Q. 転院、入院はどのようにしたらよいですか。

A. 現在他の医療機関に入院していて、転院を考えていらっしゃる方は、まず病院のケースワーカーに相談してください。ケースワーカーからの連絡を受け、相談を進めていきます。

在宅や介護保険施設で介護保険サービスを利用している方は、まず担当のケアマネージャーにご相談の上、

連携室にご連絡ください。利用しているサービスの内容によっては、当センターのリハビリ訓練が受けられない場合があります。その他の方は、まずは連携室にご連絡ください。



Q. 障害を持った後、自動車の運転が心配です。検査・評価はどのようにしたらよいですか。

A. 脳血管障害等の病気や事故により、身体的な障害をお持ちの方で、車の運転が心配な方は、かかりつけ医に診療情報提供書を作成していただき、連携室までご連絡ください。受診で対応するか等相談させていただきます。

また、病気や事故により身体的な障害は認められないが、高次脳機能障害があると診断された方で運転を希望

される方は、当センター外来に受診をしていただき、医師にご相談ください。医師の指示に基づき作業療法士による検査を行ったり、当センター自動車運転訓練場で実車評価を行います。後日検査・評価を踏まえて、医師から助言等をさせていただきます。



Q. 障がい者支援施設に入所（又は通所）して、訓練を受けたいのですが。

A. 当センターの障がい者支援施設を利用して、機能訓練、職業訓練、自動車運転訓練等を受けた場合は、原則として身体障害者手帳が必要になります。病院に入院又は通院されている方は病院のケースワーカーに、介護保険サービスや障害福祉サービスを

受けている方は、担当の相談員にご相談ください。その他の方は、連携室までご連絡ください。利用のご相談に応じ、手続き等についてご案内させていただきます。



地域医療福祉連携室では、その他当センターの医療、福祉サービス等に係る相談をお受けしています。何かお困りのこと、ご質問等があれば、お気軽にお問い合わせください。

TEL : 026-296-3953 / FAX : 026-296-3943

人工膝関節全置換術後の方へ

＼自宅でもできる／ ストレッチング、筋力トレーニング

動画を
作成しました!!

今年は世界的に新型コロナウイルスの影響を受け、密を避ける・外出を抑えるなど自粛生活が続いています。外出の機会が減ることで運動不足となる方もいらっしゃるかと思います。運動不足は体力・筋力の低下を引き起こし、転倒のリスクや痛みなどいろいろな問題につながってしまいます。

今回当センターでは、ついつい運動不足になりがちな皆様に、少しでも運動を取り入れるお手伝いができたらとの思いから、「人工膝関節全置換術後の自主トレーニング」と題して、ストレッチングと筋力トレーニングの動画を新たに制作しました。「人工膝関節の手術を受けたけど、どういう運動をしたらいいのかな？」と運動をためらう方などにも見ていただき、一つでも生活の中で試していただけたらと思います。

この動画の中で、膝の曲げ伸ばし等のストレッチングを4種目、膝を中心とした下肢の筋力トレーニングを5種目紹介しています。以下その中の一例です。



ストレッチング編

【膝を曲げる
【ストレッチング】】



*運動は無理のない範囲で行ってください。



筋力トレーニング編

【膝のばし】



今回ご紹介したストレッチングと筋力トレーニングは、当センターホームページの「リハビリテーション」の中に、「動画」と「パンフレット形式」で掲載しておりますので、ぜひご覧ください。

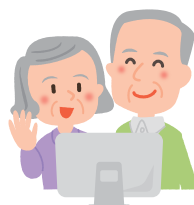
長野県立総合リハビリテーションセンター 簡単体操

Q 検索



※今後、人工股関節全置換術後の体操についても作成し、ホームページに掲載予定です！

リハビリテーション療法部理学療法科
理学療法士 清水 果奈子、宮崎 千章



動画でチェック

報告
Report

「脊髄損傷学習会」が行われました

9月9日当センターにて、病棟の患者さんに参加していただき、脊髄損傷学習会が行われました。今回は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大の状況により、病棟の患者さんのみの参加とさせていただきます。

最初に病棟ケースワーカーから、「活用できる社会保障制度について」のテーマで、障害年金、各種手当等の経済的支援制度、在宅生活を応援する障害福祉サービス等について説明がありました。

続いて臨床心理士から、「『障がい』の『受容』とは」というテーマで話があり、『障がい』と『受容』は色々なとらえ方があり、以前の生活とつながりがある日常生活に戻っていくという観点が大切である等の話がありました。

参加者のアンケートでは、大変参考になったとの声をいただき、『受容』という言葉や、残された機能の最大限の有効活用という言葉の意味についてよくわかりました」などの前向きな感想がありました。

次回は12月に医師の講話を予定しています。

☆お問い合わせは、1階病棟看護師までお願いします。



SEARCH 県リハの特徴 「言語聴覚士」

言語聴覚士はSTと呼ばれる

話す 聞く 食べる のスペシャリストです！

ことばによるコミュニケーションや食べることに困難がある方々が、より良い生活を送ることができるように、全力でサポートするのが言語聴覚士の仕事です。現在県リハには男女3名の言語聴覚士がおり、業務を行っています。



話す

聞く

食べる



失語症や高次脳機能障害への 特徴① 専門的なリハビリ

脳卒中や頭部のけがなどにより、コミュニケーションが困難になる「失語症」や記憶力、注意力の低下などの「高次脳機能障害」の方々に対して、専門的な検査などの評価を行っています。

訓練では、評価結果だけでなく、人との関わり方や生活環境なども考慮した総合的な判断をもとに、個室での対応をしています。

ふるさと社への関わり 特徴②

当センター障がい者支援施設に設置されている、高次脳機能障害に特化した県内唯一の模擬会社「ふるさと社」において、社会復帰や職業復帰を目指している方々に、社会的コミュニケーションスキルの向上など専門性を活かした支援を行っています。



すりおろした人参がもみじのように鮮やかで、ボリュームも栄養もアップします。魚の表面に味がつき、舌に直接味が伝わるので少ない塩分でも満足感が得られます。

どんな魚にも合いますので、ぜひお試しください。



魚のもみじ焼き

材料 (2人分)

魚(切身) …… 2切れ
 酒 …… 小さじ2
 塩 …… 小さじ1/5
 こしょう …… 少々
 人参 …… 40g
 マヨネーズ …… 大さじ2
 レモン汁 …… 小さじ1/2



(1人分栄養価/白身魚を使用の場合)	
エネルギー	128Kcal
たんぱく質	12.7g
脂質	7.3g
食塩相当量	0.7g

作り方

- ①人参はすりおろし、マヨネーズと混ぜておく。
- ②魚に酒をふりかけ、塩、こしょうをする。
- ③①を魚の表面にまんべんなく塗って、オーブン、魚焼きグリル等で焼く。

献立の組み合わせ例

ごはん、すいとん汁、魚のもみじ焼き、大根のきんぴら煮、ほうれん草のお浸し

栄養課長 堀内 亜矢子



Essay of the staff

職員エッセイ

「本日も猫三昧」



看護部長 上島 利恵

地面から蒸れた空気が立ち上る夏の日の終わり、センターの敷地内にフラフラへたり込む白茶の子猫。弱ってまともに歩けず目ヤニ鼻水でクシャクシャの顔、しゃがれた鳴き声…。どうしよう、出会ってしまった。見なかったことにして通り過ぎようか葛藤する。夕立も来そうなので気になって、きっと何も手につかないだろう。困った末に後の心配は後で考えようと連れ帰った。ボロボロの子猫は生きる力で持ち直した。

日中不在の家で共に暮らすと決め3年が経つ。時々布団を掘って粗相する子猫に、どんな猫トイレなら気に入るだろうかと各種トイレや砂の検討を重ね、体調管理と猫の好みを考えてフード陳列棚の前でうろつき、室内で退屈しないよう外を眺める場所を複数こしらえ、私生活の半分は猫がらみかもしれない。猫風邪の後遺症か常時少し首を傾けた姿勢のせいかな、狭いところを通るのにぶつかったり登り損ねて落ちたりする。猫としては機敏さにだいぶ欠ける、がそれもまたいい。飼い主なら誰もが我家の子が

一番に見えると知ってはいるが、客観的に間違いなく美猫である。

飼い主の一方的な愛は報われないことも多い。夏季は留守宅の室温上昇が心配で、エアコンを入れっぱなしで出かける。

それなのになぜ暑い2階ベランダの眺め所で長時間過ごした挙句グッタリしているのか。流水を好むのでいつでも飲めるよう湧き出る給水器を備えた。一見気に入ったらしく早速飲んだ。なのになぜまた風呂場の床の水を舐めに行くのか。洗濯した服を毛の敷物にされても、パソコンのキーボード上を歩いて、画面に変な文字が出ても、猫にだけは寛大だ。穏やかな表情でくつろぐのを見られるならできることをしよう。癒されたい自分のためだろうけれど。猫はたぶん何も思っていない。独り善がりでもいい。今日も猫の心配をして家を出る。





お知らせ

●センター祭が中止となります。

今年度のセンター祭は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大により中止とさせていただきます。昨年度に引き続き2年連続の中止となりますが、来年度は是非とも開催し、皆様とお会いできることを楽しみにしています。



●長野県精神保健福祉センターの移転に係る工事が始まりました。

精神保健福祉センターの当センター施設棟2階への移転工事が9月から始まりました。11月中には工事完了の予定ですが、利用者の皆様には工事期間中何かとご不便をおかけ致します。

外来診療案内

令和2年10月現在

担当医師	月		火		水		木		金	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
脳神経内科・内科										
田丸 冬彦	○		○		○			○		
整形外科										
関節外科	清野 良文		○	○ 紹介状必要			○			
	上條 哲義		○	○ 紹介状必要			○			
脊椎外科	立岩 裕	○			○					
	木下 久敏				○ 月2回					
麻酔科										
笠間 進		○							○	
泌尿器科										
井川 靖彦										○ 月2回

診療時間

午前 9:00 ~ 12:00
午後 1:00 ~ 4:00

◎外来診療は、予約制としています。予めお電話で予約をお願いします。

なお、脳神経内科・内科及び麻酔科の受診については、事前にご相談ください。

◎紹介状が無くても受診できますが、火曜日の午後の診察は、紹介状が必要になります。

◎清野医師の外来日に、褥創外来を実施します。事前にご相談ください。

電話による予約受付時間	月曜日～金曜日：午後1時～午後4時
連絡先	☎026-296-3953〈代表〉
備考	土・日・祝祭日は、予約受付を行っていません。

発行：長野県立総合リハビリテーションセンター

編集：広報紙委員会

住所：長野市下駒沢618-1

TEL：026-296-3953

FAX：026-296-3943

URL：http://www.pref.nagano.lg.jp/rehabili/index.html

