

ゆふいんだより

第113号

発行/平成25年1月

湯布院厚生年金病院
「ゆふいんだより」事務局

郵便番号 879-5193
大分県由布市湯布院町川南252
TEL.0977 (84) 3171
FAX.0977 (84) 3969
<http://www.yufuin-hp.com>
E-mail:hs_yufuin@kjp.or.jp



湯布院盆地の冬

あけましておめでとうございます

皆様には良いお年をお迎えになられた事とお慶び申し上げます。

当院は昨年開院50周年を迎え、今年はさらに新しい出発の年になります。

平成26年4月には全国の厚生年金病院と社会保険病院ら63病院が一緒になって地域医療機能推進機構に移行しますので今年最後の準備の年です。

この機構の理念は「地域医療、地域包括ケア連携の『要』として、超高齢社会に於ける地域住民の多様なニーズに応え、人々の生活を支える。」とされており、これはまさに私たちが歩んできた道と同じです。

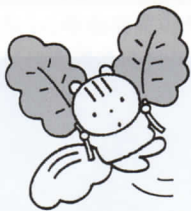
今年2年目になる先進リハビリテーション・ケアセンターの24臨床チームも軌道に乗り、従来良くならなかった患者さんがロボット治療や磁気・電気刺激等で効果が上がって大変喜ばれています。

リハビリの最終目標は「住み慣れた土地で安心、安全に生き生きとした生活が送れるように尊厳を守るシステム・地域づくり」にあり、今年も「いつも笑顔でまごころこめて」やって行きたいと考えております。

今年もよろしくご支援、ご指導お願いいたします。

湯布院厚生年金病院長 森 照 明

あさぎりフェスタ



感謝

～ありがとう50周年～



平成24年10月26日(金)第6回あさぎりフェスティバルが開催されました。
 メインテーマを“[感謝]～ありがとう50周年～”とし、アトラクション・バザー・
 模擬店・健康相談等の催し物を行いました。
 しかし残念なことに、当日は雨となったため、一階ロビーをメイン会場として、
 演芸等をご覧頂きました。
 今回はあさぎりフェスタを紹介させていただきます。



雨に負けない笑顔が輝いています、みんな楽しそうです そんな中、少しおすまじな桑野先生





今回の司会はこの2人

ステージ紹介

保育園



鳥肌が立つほどの迫力！
並若神社の皆さんによる神楽です

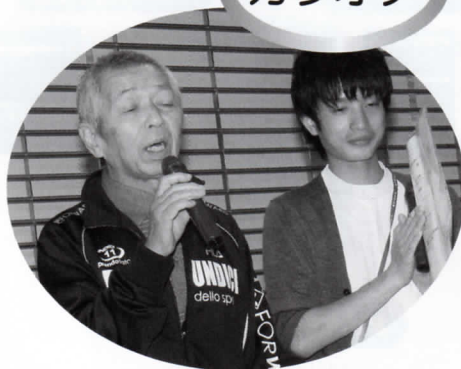
神楽



すみれ保育園の皆さん、
例年になくアクロバティック！



カラオケ



こぶしが利いた歌声、素敵です



美輪三弦会の皆さん、
美しい音色をありがとうございました

三味線

最近話題の検査 紹介いたします

中央検査室 佐藤 清八



昨今、動脈硬化といえば中高年(ちょっと前は青少年)は誰しも思い当たることが多いのではと思います。

健診の結果でやや糖が気になる、またコレステロールが高いのでなどと、食事を控え検査数値が今や中高年の天敵ともいえる気になる項目ではあります。

今回そのような方々に話題の検査をご紹介します。

その検査は、血管内皮機能を診る、「**FMD検査**」と言われます。

FMDとはFlow-mediated dilationの略です。日本語では血流依存性血管拡張反応といいます。

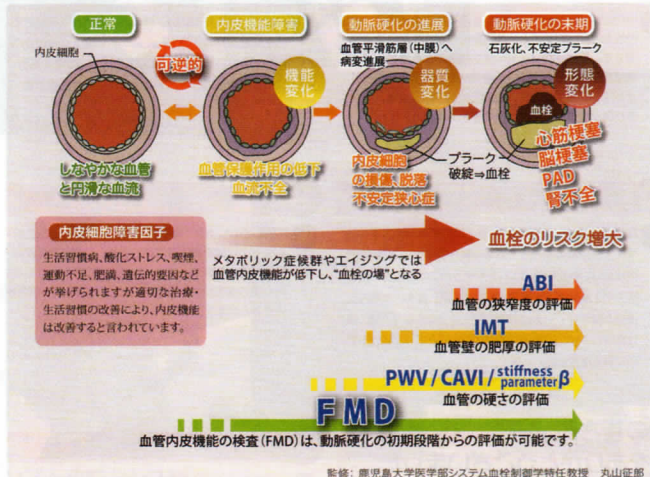
動脈硬化：それは血管内皮細胞の機能障害から始まるといわれています。糖尿病や高血圧などの生活習慣病のリスクはその進行を加速させます。そこで今話題の検査「FMD」で測定すると、自分の血管内

皮機能がわかります。血管は血管拡張物質である一酸化窒素(NO)が重要となります。血管内皮機能が低下しているとNOの産生が少なくなりFMD値が低下します。基準は6%以上で5%以下では低下ということになります。しかし、この血管内皮機能は、薬物療法、運動療法、食事療法、禁煙などによって速やかに効果が現れると言われていています。改善前、改善後の指標にはたいへん適した検査と思います。検査時間も10分程度、腕をだして寝ていれば検査できるものです。

興味のある方は、検査機器をもっている施設で検査されてみてください。残念ながら当院にはまだこの機器は購入配置されてはいません(購入申請はしていきます…)が、近い将来に配置されているかも？

動脈硬化:それは内皮細胞の機能障害から始まる

動脈硬化は血管内皮機能障害から引き起こされると言われており、FMD検査は、その血管内皮機能を診ることで、動脈硬化が引き起こす様々な疾患に対する早期発見・早期治療に有用です。



血管を3つの指標で診る

血管の「機能」を診るユネクスイーエフ。
ユネクスイーエフの計測データには様々な情報が含まれています。
拍動 (Stiffness parameter β) からは血管の「器質」、
壁厚 (IMT) からは血管の「形態」が分ります。
従来からの「機能」に加え、この「器質」、「形態」を同時に診るオプション、
それが「スティフネスプラス」です。

Stiffness parameter β

器質

拍動 ΔD

$\beta = \ln(Ps/Pd)$

上腕動脈 IMT

形態

壁厚
bIMT

血管内皮機能 FMD

機能

リハビリコーナー

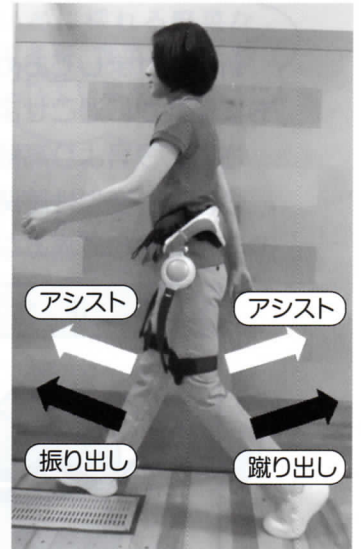
「先進リハ・ケアセンター湯布院」の 実践を紹介します。

その2

前号に引き続き「先進リハビリテーション・ケアセンター湯布院」(先進リハ・ケアセンター)の実際場面を紹介します。

リズム歩行アシスト

リズム歩行アシストは、HONDAがASIMO(アシモ)の技術を応用し、開発中の歩行補助機器です。歩くときの足の前への振り出し、後ろへの蹴り出しをサポートしてくれます。例えるなら、アシスト付自転車でペダルをこいでいるような感覚を歩行で体感することができます。現在、入院されている方にアシストを使用した結果、「足が自然と前に出され、とても楽に歩ける」や「外した後も足を前に出される感じが残っている」などの声を頂いています。この機器は開発途中で使い始めたばかりですが、今後もいろんな方にアシストを使用してもらい、人の役に立つようなより良いものにしていきたいと思っています。



ロボットスーツHAL^{ハル}®

近年、脳卒中や脊髄損傷後の歩行障害に対してロボット技術が応用されるようになってきました。

ロボットスーツHAL^{ハル}®は筑波大学の山海嘉之教授によって開発され、医療・福祉分野での活用や研究が進んでいます。HAL^{ハル}®は、筋収縮に伴う筋電位を皮膚に貼り付けたセンサーが感知し、コンピューターの制御によって股関節や膝関節を動かすのが特徴です。HAL^{ハル}®を装着して行う立ち上がりや歩行訓練は、新しいリハビリテーションの技術として効果が期待されています。当院では、平成23年4月より導入し、入院患者さんを中心に約60名の方が使用しています。



電気刺激

脳卒中後の麻痺などにより手首・手指の屈伸が難しい人、足のつま先が上がりにくい人に対して器具型表面電気刺激装置を用いて手や足の神経に直接電気刺激を行い他動的に筋肉の収縮を起こし関節を動かすものです。脳が指令を出してその指令を筋肉が受け取って体を動かしますが、電気刺激をしながらリハビリをすることで指令を受け取る感度(筋肉の感覚)をより高めると言われています。手を使う・歩くなどのリハビリと組み合わせで使用し、筋力の改善や痙縮(筋肉が固くなること)の軽減、曲げ伸ばしできる範囲の改善などが期待されます。



内容が知りたい、受診したい方は
「先進リハ・ケア受付係」までご相談ください
TEL0977-84-3171(代)(担当:麻生・栗秋)

生活習慣病の予防

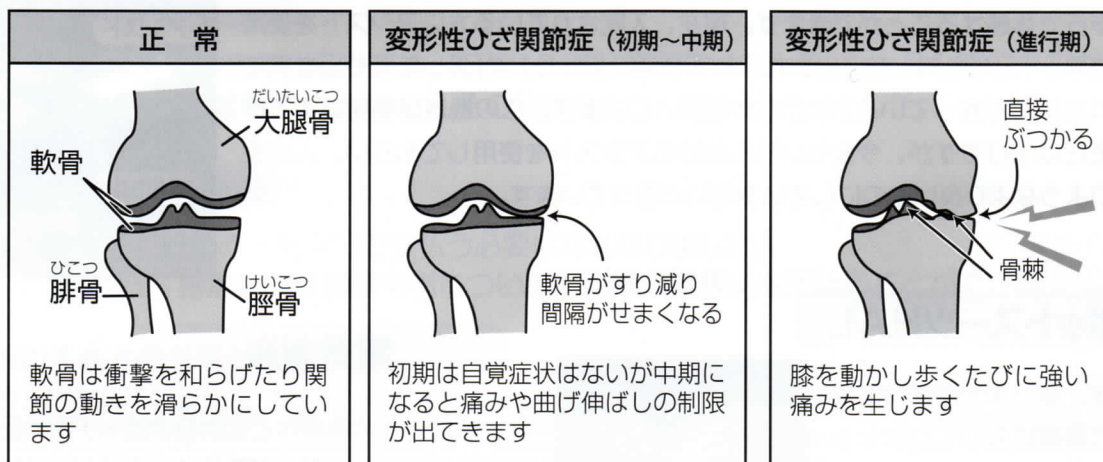
高齢者に多い骨の病気について

～変形性膝関節症とは～

新年明けましておめでとうございます。ゆふいんだよりをご覧のみなさんにとって今年も心身ともに健やかに過ごせますようにお祈りいたします。

さて、今号より高齢者に多くみられる骨の病気についてご紹介していきます。

今回は「変形性膝関節症」についてです。変形性膝関節症とは膝関節の軟骨がすり減り、関節炎や変形を生じて痛みなどが起こる病気です。



このような症状でお悩みの方は？

- 1, まず、整形外科を受診してみましょう。
- 2, いつ頃から膝にどんな症状が出てきたのか、日常生活にどんな支障を来しているか話してみましょう。
- 3, 問診、触診、レントゲン撮影、MRI検査などを受け診断を受けましょう。
- 4, 痛みが続けば、針治療やお灸などより医療機関を受診することをお勧めします。

治療方法には保存療法と手術療法があります。次回詳しく説明します。

旬の食材シリーズ 冬 小松菜

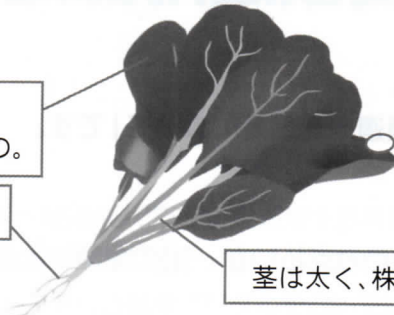
冬の寒さが厳しくなるとよりおいしさを増す“小松菜”について今回はご紹介します。

小松菜に含まれるカルシウムはホウレン草の3倍以上、更に100gで1日に必要なβカロテンが摂れるほど栄養豊富な野菜です。

【選び方】

葉肉に厚みがあり、
緑が濃く鮮やかなもの。

根は細く白いもの。



寒い冬に採れる野菜なので冬菜、雪菜などとも呼ばれています。

【保存方法】

乾燥しないように濡らした新聞紙などでくるみ、袋に入れて冷蔵庫の野菜室に入れます。
根の部分を下にして立てて入れて置くと日持ちがよくなります。

茎は太く、株が張っており、茎が軟らかいもの。

【冷凍保存する場合】

一度固めに茹でて冷水に落とし、水気を絞り、小分けして冷凍します。
使う時は自然解凍しますが、汁物の場合は凍ったまま投入しても大丈夫です。



【名前の由来】

江戸時代に小松川（現在の東京都江戸川区）でアブラナとかぶの交雑で作られたことから小松菜と名付けられました。

【栄養成分と効能】



栄養成分	効能
βカロテン	体内でビタミンAに変換され目の神経伝達物質となります。活性酸素を抑え動脈硬化や心筋梗塞などの生活習慣病から守ります。皮膚や粘膜の細胞を正常に保つ働きがあり、あわせて免疫力を高める働きもあります。
ビタミンC	細胞の老化予防や抗酸化作用、美肌の維持に効果があります。
カリウム	血圧を正常化する働きがあります。
カルシウム	ビタミンDと一緒に働き、骨を丈夫にする働きがあります。
鉄	貧血予防に効果があります。

小松菜の洋風炒め

材料(2人分)	目安量
小松菜	150g
ニンニク	ひとかけ
サラダ油	小さじ1/2
殻付きあさり	40g
酒	50cc(1/4カップ) ^①
鶏ガラスープの素	小さじ1/2
唐辛子(小口切り)	お好みで

【下処理】

*ニンニクをみじん切りにしておく。

【手順】

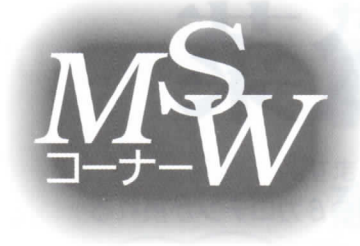
- ① 小松菜を適当な長さに切りかために茹でる。
- ② フライパンにサラダ油を敷きみじん切りにしたニンニクを炒める。
- ③ ②にAを入れて蓋をする。
- ④ あさりの口が開いたら①の小松菜を入れ、鶏ガラスープの素と唐辛子を入れる。

2人あたりの栄養価
エネルギー ... 129kcal
たんぱく質 ... 5.7g
食塩 ... 1.8g

小松菜は1日置くだけで、ビタミンCが30%消失してしまうのでその日に料理するか、茹でて冷凍保存しましょう。

カルシウムはビタミンDと摂取すると吸収が良くなります。ビタミンDはカジキや鮭などの魚介類と干したきのこ、日光浴によりとることができます。





暮らしに役立つシリーズ パート⑦

外来診療における 限度額適用認定証について

あけましておめでとうございます。

今回は、「外来診療における限度額適用認定証について」です。

平成24年4月1日から

「認定証」などを提示すれば、窓口での支払いが一定の金額にとどめられるようになりました。

これまで



高額療養費制度の仕組みでは、高額な外来診療を受けたとき、ひと月の窓口負担が自己上限額以上になった場合でも、いったんその額をお支払いいただいていた。

平成24年4月1日から

限度額を超える分を窓口で支払う必要はなくなりました。

保険薬局、指定訪問看護事業者についても同様の取扱いを受けることができるようになります。

事前の手続きの有無と利用方法

高額な外来診療受診者	事前の手続き	病院・薬局などで
・70歳未満の方 ・70歳以上の非課税世帯等の方	加入する保険者に「認定証」 (限度額適応認定証)の交付を申請	「認定証」を窓口で提示
70歳以上75歳未満で、 非課税世帯等ではない方	必要ありません	「高齢受給者証」を窓口で提示
75歳以上で、 非課税世帯等ではない方	必要ありません	「後期高齢者医療被保険者証」を 窓口で提示

●「認定証」を提示しない場合

高額療養費の支給申請をしていただき、支払った窓口負担と限度額の差額が、後日ご加入の保険者から支給されます。

※窓口支払いの上限額は、所得に応じて異なります。

(例) 70歳未満の自己負担限度額

一般所得者の場合：80,100円+ (医療費-267,000円) × 1%

※事前の申請、自己負担限度額などの詳細は、加入されている保険者にお問い合わせ下さい。





リレーエッセイ 14

最近、一年が短いと思うこと

安部 隆子

その昔、祖母が1年たつのが早い、どんどん歳をとると言っていたが、最近すごく実感している。とにかくあっという間に1年が過ぎる。今年もすでに年末である。今年私は何をしたか？実に何もしていない気がする。ますい!!などと悠長なことを言っている場合ではない。なぜなら、この原稿もすでに締め切りオーバーで責付かれながら書いている。

よく考えてみると、昔からそうだ。「前もって、余裕をもってやり遂げる」ことを何度1年の目標としたことか。まあ、「今年こそは整理整頓、片付ける」も私の永遠のテーマではあるが。テスト勉強然り、夏休みの宿題然り、「余裕」という言葉は私の辞書にはない。私の中では「ラストスパート」がすべてである。前回のゆふいんだよりに、旅行の時いつも乗り物の時間に間に合いそうになくて焦りまくる話をした。で、それは私の友達がゆっくりしすぎのせいであり、私はちっとも悪くないといった趣旨の話をした気がする。あれ、今日の話からすると、今までの余裕のなさの原因はすべて私か？

昨年、嵐のコンサートに娘と一緒に出かけた。嵐のコンサートは厳しくて、開演の時間に遅れたら中に入れてくれない。何としても間に合わなければいけない。娘の学校が終わって電車が出発するまでの時間は15分程度。学校と駅は近いから大丈夫と思っていたら、駐車場がない。遠くの駐車場から走る、走る。先頭をゆくのは娘で、私はちょっと走っては息が上がって休まなくてはなら

ない。なんとかプラットフォームまでの階段を駆け上って、車掌に合図して這うようにして電車に駆け込みなんとか間に合った。先日も同様の事件があった。娘からは、走る練習をして少しでも早く走れるようにしなさいと言われるが、何か違う。そう、要はもっと余裕をもって、前もって行動すればよいのだ。そこに気付いていない娘も、もう危ない。将来が不安だ。しかし、遺伝子は正直だなあと妙に感心してしまう。

今年こそ年賀状は25日までにしようと思っ
ている。すでに年賀状は用意済みだ。余裕シャクシヤクじゃあないか。後は文面を考え、宛名書きさえすれば完了だ。毎年、ここでさて文面をどうしようかと考える。やっぱりもらった人が喜ぶようなのがいいなあと思うと先が進まない。数年前は、よし今年こそはあこがれの版画で作った年賀状にしようと思息荒く準備した。と、そこまではよかったが、どんな図柄がいいか、ああでもない、こうでもないと言っているうちに年が明けた。昨年は、ついに元日を過ぎてから年賀状に取り掛かるという、最悪な事態となった。今年はどうするか、へびは簡単だし、一度は版画にしようかなあ。

本当に一年は短い。あっという間だ。気がついたらすでに齢〇〇歳だ。したいことはどんどんやって悔いのない一生を送りたいと思っているが、何でも後回しにするこの性格ばかりはどうにもならない。ということは、健康に注意しながらでも後回しすることは後回しして、100歳目指せばいいってか？

次は中島美智先生をお願いします。

入院の相談窓口

地域連携室

新年あけましておめでとうございます。

昨年11月に当院は、「平成24年度 湯布院厚生年金病院地域連携交流会」を開催しました。当院へ患者さんを紹介される急性期病院、また当院退院後に患者さんが利用される施設や居宅介護支援事業所等の福祉施設の連携する機関の皆さんに当院へお越しいただき、顔の見える連携を図り更に交流を深めたいと企画したものです。

当日は回復期リハ病棟へご紹介いただく医療機関や、療養型医療機関、介護保険施設、身体障害者施設等、県内各地から60名の方々が参加いただき、盛大な交流会を開催することができました。

地域の皆さんやリハビリテーションを必要とする患者さんに良いリハ・ケアが提供できる為に、もっと医療・福祉機関の方々へ当院の事を知って頂けるよう、今後もこのような施設間の交流の場を設けていきたいと思っております。

平成24年度 湯布院厚生年金病院地域連携交流会

病院見学会 16時～17時30分



3次元動作分析



回転シュミレーター



リハビリテーション室

地域連携交流会 18時30分～



当院の医師紹介



ロボットスーツHAL®



電気刺激



リズム歩行アシスト



ご参加いただいた施設の皆様、有難うございました。

(担当/地域連携室 松尾 美穂)



外来担当医師一覧表

平成25年1月11日現在

整形外科 担当医	月	火	水	木	金
診察室①	石原 俊信	石原 俊信	加来 信広	石原 俊信	石原 俊信
診察室②	針 秀太	針 秀太		針 秀太	針 秀太

内科 担当医	月	火	水	木	金
診察室①	後藤 洋一	中島 美智	森 照明	安部 隆子	福永 充
診察室②	大隈 まり	大隈 まり	井上 龍誠	森 敏雄	野澤 伸禎
診察室③	宮崎 吉孝	安部 隆子	宮崎 吉孝	井上 清子	井上 龍誠
診察室④		桑野慎一郎	大隈 和喜	大隈 和喜	桑野慎一郎
診察室⑤	福永 充		井上 清子	大隈 まり	井上 清子
				(健診担当)	(健診担当)

専門外来 担当医	月	火	水	診療日・時間
脳神経外科(頭痛など) スポーツ医学			森 照明	水曜日の午前中
リウマチ・膠原病外来	宮崎 吉孝			月曜日の午前中
心身症外来			大隈 和喜	水曜日の午後
高次脳機能障害外来		中島 美智		火曜日の午後
禁煙外来		井上 清子	大隈 まり	火・水曜日の午後

検査	月	火	水	木	金
内視鏡		大隈 和喜 宮崎 吉孝		井上 龍誠 宮崎 吉孝	
腹部エコー			桑野慎一郎	桑野慎一郎	
心エコー	安部 隆子 (午後)	村上 仁 (午前)	福永 充 (午前)	井上 清子 (午後)	
関節エコー	宮崎 吉孝				

受付時間

整形外科 毎週月、火、木、金曜日……………午前8時30分～午前10時30分まで
 毎週水曜日……………午前8時30分～午前10時まで
内科 毎週月～金曜日……………午前8時30分～午前11時まで
 ★高次脳機能障害・禁煙外来は完全予約制となっています。

湯布院厚生年金病院 〒879-5193 大分県由布市湯布院町川南252番地

☎0977-84-3171 (代表)

<http://www.yufuin-hp.com>

ニュース

平成24年11月14日、「第7回 大分県地域福祉推進大会」にて、「在宅総合ケアセンタームーミン」の通所リハビリをご利用されている、伊藤照子様のご主人、伊藤和彦様が「大分県知事賞 高齢者介護賞」を受賞されました。

介護賞を頂いて

私ども夫婦は、定年という節目を迎え、今後の楽しいであろう生活を夢みて、語り始めた矢先に、妻が病に倒れ、苦しい日々が始まりました。

私自身が気管支喘息を病んでいましたので、不安の積み重ねとなり介護という言葉が身に重くのしかかってきました。

しかし、年金病院の先生方や職員の皆様方の温かい指導のおかげで、次第に通所リハビリ室に通うのが楽しく感じるようになりました。

今ではリハビリに行くことが生活の支えになり楽しく過ごさせて頂いています。それに妻だけでなく私の身体のことにも気を配って頂き有りがたく思っております。

今回、介護賞を頂いたのも日頃お世話になっている年金病院の皆様のおかげだと感謝いたします。

これからも受賞させて頂けたことを心の励みに夫婦仲良く暮らしていけたらと思っております。皆様これからもよろしくお願い致します。(伊藤 和彦)



しゅっちゃんがい!

旬の人 味な顔

旧車に乗って

医事課 木戸 栄祐

現在、車の主流はハイブリッドカー、電気自動車など、エコカーで燃費もリッター30Kmを超えている。私の車といえば平成9年車で15年を経過し、走行距離にいたっては18万Kmを超えている。燃費にいたってはリッター8Kmである。今の車とは雲泥の差である。しかし中々手放せない。手放したら最後二度と同じ感覚の車には乗れないと思っているからである。

ここで乗っている車についてマニアックに説明(自慢?)をさせて頂くと、車種はトヨタマークIIツアラVで、いわゆる100系(JZX100)といわれるもので、エンジンは2500cc、DOHCツインターボで



TRD (Toyota Racing Development) によるフルチューニングで400馬力を発生し、スピードメーターは320Km/hが付いています。

どこで実力を発揮するかは、はなはだ疑問ではありますが、1速、2速で回転数をレッドゾーンまで引っ張る時の加速感、エギゾーストノートは最高です。

経年劣化による修理箇所は多々ありますが、これから先も10年、20年と乗り続けたいと思っています。

