

ゆふいんだより

第114号

発行/平成25年4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



うらかな日差しが、心地よい季節になりました。背伸びをして、寒かった冬にお別れし、縮みがちになった身体と心を開放したい気分です。

ご機嫌いかがですか？ 昨年の4月から看護部長になりました梅尾です。

4月は、新学期、新年度、新採用、など「新た」という言葉の響きに、心がなんとなくワクワクしてきます。一方で、日々の忙しさに追われていると大切なものを見落としてしまったり、大変なことが起きたりして心は沈みがちになったりします。心とは不思議なものです。

米国の哲学者ウィリアム・ジェームスは、「心が変われば行動が変わる。行動が変われば習慣が変わる。習慣が変われば人格が変わる。人格が変われば運命が変わる。運

命が変われば人生が変わる」と言っています。「自分の気持ちや認識の持ち方を前向きに！」という教えのようです。

新年度を迎え、春の日差しのようにゆったりと優しい時間がもてるように、地に足をつけて前を向いて歩いていけるようにしなければ、と気持ちを新たにしています。

今年度は、在宅でも安心して過ごしていくために、訪問看護の充実を目的として訪問看護ステーションを新しく開設いたします。また、リハビリテーションの機能の充実と地域の医療を支える病院として更に努力を重ねてまいります。

皆様が素敵な一年をお過ごしになられることを由布岳の麓からお祈りしています。

看護部長 梅尾 さやか

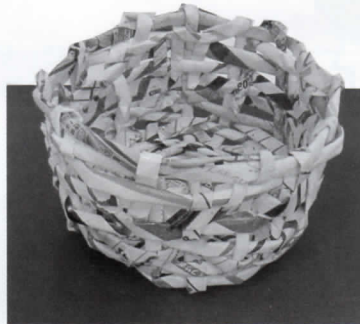
院内作品展

患者さんの作品展

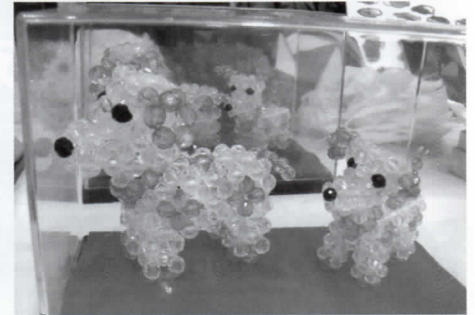
今回はいつもと違い、昨年10/29～11/9まで院内で展示されていた作品も併せてご紹介します。渾身の作品が目白押し!! どうぞ、ご覧ください。



〈縁起鶴亀〉元気になるために
熊谷敦子 様



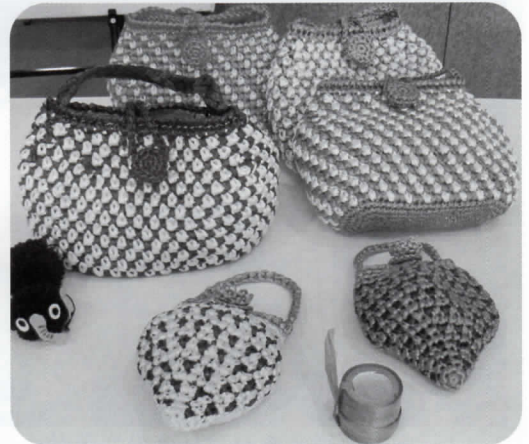
アルゼンチン手芸
木下賢次郎 様



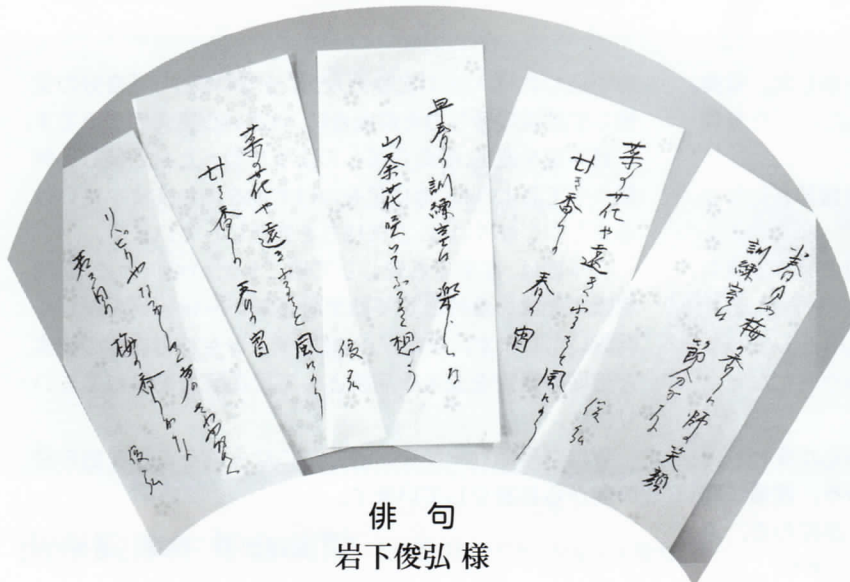
ビーズで作った動物
松本美津子 様



ひまわり畑 病棟患者御一同 様



荷作りひもバック
武石ひとみ 様



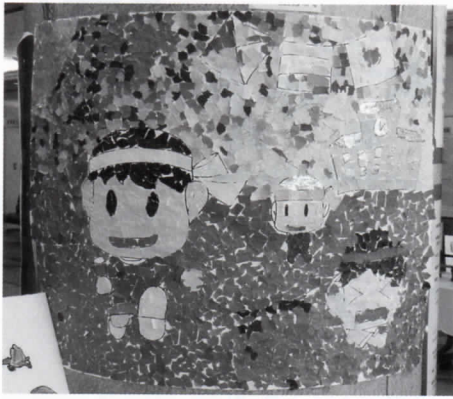
俳句
岩下俊弘 様



刺繍糸の絵
岡村安子 様



水彩画
小畑サツキ 様



貼り絵「運動会」
病棟患者御一同様



絵手紙
津留恵美子様



陶芸 三宅広司様

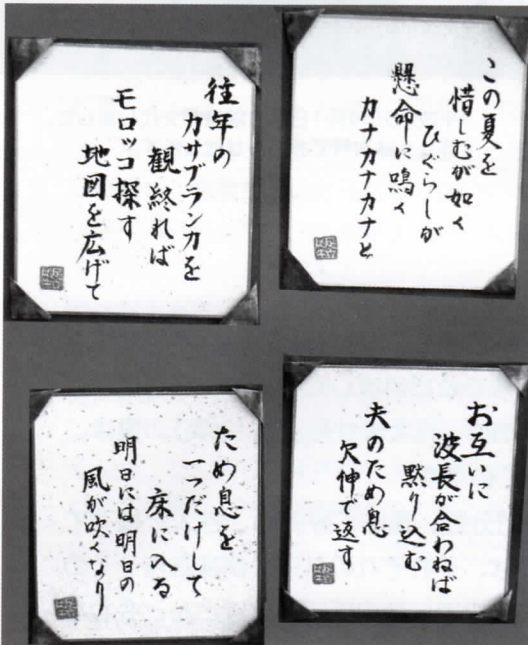


和タンス
岡野愛子様



色鉛筆画
津野汎子様

孫の初めての立ちを
色鉛筆で塗り絵しました



短歌 足立月子様



書道 江口正子様



刺し子 原田美喜子様



切り絵 大森則雄様

職場紹介 医局



上段：石原、井上(年)、大隈(和)、福永、後藤、森(敏)、針、宮崎、野澤
下段：井上(清)、大隈(ま)、井上(龍)、森(前院長)、桑野、安部、中島

平成25年4月1日より院長が交代しました。
詳しくは次号でお知らせ致します。

こんにちは。今回は、医局の紹介です。

外来、病棟でおなじみの顔も多いかと思いますが、どうぞ、名前と顔をご確認ください。年齢は様々です。残念ながら、毎年、ひとつずつ歳を重ねていくのは、世の常でございます、はっきりとは申しませんが、平均年齢は45歳をこえております。そうは見えますか？ 見えませんよね！(笑)。実は、20歳代の医師が、現在2名所属しており、平均年齢を下げ続けています。

常勤医師18名、非常勤医師数名ですが、年齢はもちろん、専門分野、趣味、好みも、各人、様々でありまして、なんとも、まとまりのない医師の集まりです。普段は、それぞれの外来・病棟業務やそのほかの活動があり、あちらこちらで自分の仕事をこなしておりますので、他の医師とはほとんど会わなかった、などという日も多いのが、現実です。

ところが、当医局の大きな特徴としましては、迷った時、困ったときは、みんなで考えることができることだと思っています。職業柄、臨床や研究など、日々、いろいろな課題が突きつけられ、早急に結論を出すべき事柄もたくさん出てきます。そんな時は、お互いに気軽に相談をしながら、解決策を探るという風土が根付いています。これは、簡単なようで、実は、大病院の大きな医局では、なかなかみられない慣習です。縦、横、ななめ、いろいろな角度からの意見を、各々が専門分野の知識を出し合って、問題に取り組んでいくことは、長い当院医局の歴史の中で育まれた特色だと思います。

まとまりがないからこそ生まれる連帯感を持った、ちょっと面白い医局です。お気軽に声をおかけください。

(内科医局長 大隈 まり)

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3

前号にひきつづき「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。

ころばん隊：転倒転落ワーキンググループ

転倒転落ワーキンググループ（通称、ころばん隊）は、患者さんの転倒転落防止を目的に活動しています。

活動内容は転倒転落時の状況や動作の分析、パンフレットやポスターによる啓発（写真1）、転倒KYT（危険予知トレーニング）ノート（写真2）の活用による職員教育などです。また、患者さんの意見を取り入れるために「患者参加型の転倒転落防止活動」もおこなっています。これら



写真3：自動ブレーキ機能付き車椅子

これらの取り組みによって、入院中の転倒や転落を減らすことに成功しております。さらには、転倒転落防止用の車椅子として、大分大学工学部と協力して自動ブレーキ機能付き車椅子（写真3）の開発も行っています。今後も、安全な療養環境をつくり、転倒転落防止に努めていきます。

転倒・転落事故防止10カ条

- 1条 慣れたころ初心にかえろう2と4週！
- 2条 早朝と夕、転びやすいぞ、魔の時間！
- 3条 トイレ・部屋 転倒頻発 気をつけろ！
- 4条 装具装着キッチリと、それは転ばぬ先の杖！
- 5条 物を取る、しっかり近づき 踏んばって！
- 6条 車椅子、位置とブレーキ、足のせ台！
- 7条 床頭台、杖の代わりと過信せず！
- 8条 濡れた床、よくみる、転びの誘い水！
- 9条 主治医活動認定証、それが私にできること！
- 10条 職員を 呼ばない遠慮は 転ぶもと！

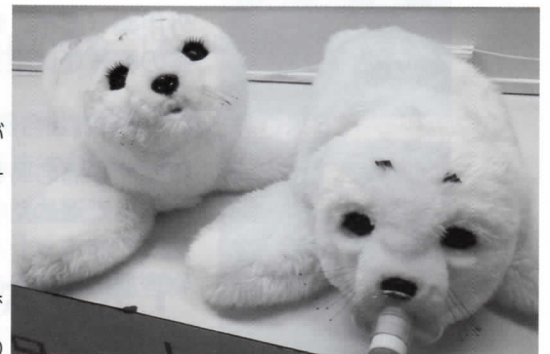
写真1：転倒転落防止10カ条



写真2：転倒KYTノート

パロ

パロは楽しみや安らぎ、ストレスの軽減などの精神的な効果が得られる、セラピー用のアザラシ型ロボットです。パロに名付けた名前を呼ぶと覚えて反応し、可愛がるという性格になるなど、関わり方に応じて成長します。海外では幅広く活用されており、そのセラピー効果がギネスブックにも認定されています。国内では当院が全国に先駆けて研究に取り組んでいます。脳卒中などの病気によって精神的に落ち込んだり、元気がでない人たちがパロと触れ合うことで、癒されたり意欲が高まる効果を得ています。パロがいることで、自然と笑顔になり患者さん同士の交流の輪も広がっています。これからも、多くの人にパロに触れてもらい、笑顔があふれて皆が元気になれる環境づくりをめざしていきます。



以上、3回にわたり、チームの実践のいくつかを紹介してきました。

先進リハ・ケアチームは平成25年3月の時点で全24チームが活動しています。まだまだ、皆さんに紹介したいところではありますが、紹介シリーズは今回までになります。興味をもたれた方は遠慮なく職員にお尋ねください。

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)

(理学療法主任技師 黒瀬一郎 / 理学療法士 西ノ菌龍太郎 / 作業療法士 松田和也)

生活習慣病の予防

高齢者に多い骨の病気

～変形性膝関節症の治療について～

桜の満開も過ぎ、これからは新緑がまぶしい季節となります。みなさんお元気にお過ごしですか？今回は変形性膝関節症の治療（保存療法）についてご紹介します。

保存療法には運動療法、装具療法、物理療法、薬物療法があります。

1 生活習慣の改善

肥満のある方は体重を減らし膝への負担を軽減しましょう。
重たい物を持たない、歩行時は杖や手すりを使用しましょう。

2 筋力増強訓練

痛みが出ない程度に歩いたり、膝を曲げ伸ばしして膝関節の動きをよくしましょう。（例えば入浴中に膝を曲げ伸ばしする）

太ももの筋肉（大腿四頭筋）を鍛えましょう。

大腿四頭筋訓練：太ももや膝の周りの筋肉を鍛えて膝関節を支える力を強くするのが目的です。（イラスト）

ただ、膝に痛みがある時は無理に動かさず、膝の安静に努めましょう。



3 薬物治療

消炎鎮痛剤が処方されるので症状に合わせて内服しましょう。

副作用として胃腸障害が出る場合があります。

胃が痛くなったり食欲が低下したら医師に相談しましょう。

外用薬（湿布、軟膏）もあります。

膝の軟骨を保護する関節内注射もあります。

4 温熱療法

膝関節が痛む時に温めると楽になることがあります。

お風呂で温めたり、温湿布を貼る。

病院ではホットパックや超音波など物理療法があります。



5 補装具

*補装具として足底板があります。（外側が高くなった楔状の足底につける装具）

これは膝の内側にかかる負担を減らす効果があります。

この装具を作成するには医師の処方が必要です。外来でご相談ください

*膝装具

膝にサポーターを巻いて保温や安定性を図ります。最初は少しきつめのものを買うと良いです。（すぐに緩んでくるため）

変形性膝関節症は罹病期間が長いため、病気に対し正しい知識を持って患者さん自身が治療に向きになることが必要です。次回は手術療法について詳しくご紹介します。

カロリーゼロは本当にゼロ??

最近、カロリーゼロ飲料やノンアルコールビールが増えています。本当に「ゼロ」なのでしょうか？

食品の栄養成分を表示するには健康増進法の栄養表示基準でルールが決められています。また、食品にゼロ〇〇、低□□、××オフなどの表示をすることを強調表示といい、それぞれ定められた基準があります。

●「無」「ゼロ」「ノン」「レス」等の含まない旨の表示ができる基準値

飲料100ml当たり、次の基準値未満の場合は表示ができます。

栄養成分名	基準値
熱量	5kcal
脂質	0.5g
糖類	0.5g
ナトリウム	5mg



●「低」「ひかえめ」「少」「ライト」「ダイエット」「オフ」等の低い旨の表示ができる基準値

飲料100ml当たり、次の基準値以下の場合には表示ができます。

栄養成分名	基準値
熱量	20kcal
脂質	1.5g
糖類	2.5g
ナトリウム	120mg



つまり、100mlあたりの熱量が4.9kcalの500ml入のペットボトルの場合、1本24kcalとなりますがゼロカロリーと表示して良いのです。

また、100mlあたり糖類0.5g以下だと無糖、2.5g以下の商品の場合は微糖や低糖となります。こうした食品の表示の仕組みを知っておくと、購入する時に便利です。

ノンアルコールビールは飲んでも大丈夫？

ノンアルコール飲料とは、アルコール分が含まれていないか、1%未満のアルコール分を含むアルコールテイスト飲料のことです。「ゼロカロリー」などと同じで、全くアルコールが含まれていないという意味ではないので注意が必要です。これに対し、最近では「アルコール0.00%」と表記されたビールテイスト飲料が多くなりました。消費者の安心感を得る目的で、0.00%と小数点以下まで表記しており、アルコールとしての作用はありません。

ただし、満20歳以上の成人の飲用を想定・推奨しているため、製品に20歳以上を対象としている旨を表示しています。

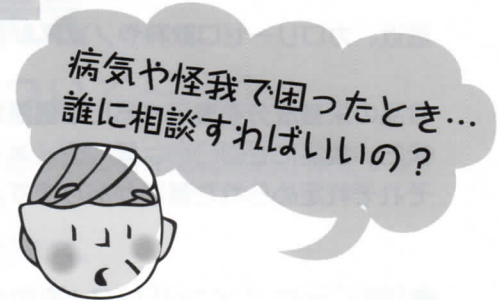




医療福祉相談室の役割紹介

ソーシャルワーカー

皆さんこんにちは。
今回は私たち医療福祉相談室（ソーシャルワーカー）
の役割について紹介します。



皆さん病気や怪我をされているいろいろと困り事はないでしょうか？「誰に相談すればいいかわからない」、「どのように相談していいかわからない」と悩まれるのではないかと思います。当院では医療福祉相談室という相談窓口があり、9名のソーシャルワーカーが以下の様な相談に乗っています。

相談内容の例

- 病気になってこれからの生活をどうしたらいいかわからない。
- 治療に掛かる費用の負担が大きく、対応方法がわからない。
- 介護保険・身体障害者手帳等を取得したいが、手続きの方法がわからない。

入院・外来治療をされる方々はいろいろな悩みや不安、困り事があり、1人で抱え込まれる場合が少なくありません。1人で悩まれないように私たちソーシャルワーカーがお手伝い致します。また相談は無料です。

患者相談窓口 について

平成24年より『患者相談窓口』を設置しました。
病気や入院・通院等に伴い発生する様々な不安や問題でお悩みの方は
お気軽にご相談下さい。

受付時間：平日8:30～17:30

担当者：割石 高史・繁田 聖子（社会福祉士）

※相談窓口に関しては秘密を厳守致します。

医療福祉相談室は正面玄関入って西病棟に向かって直進、西病棟エレベーター手前にございます。

心配事・悩み事は人に相談しにくいと思われるかもしれませんが、病院には上記相談窓口がありますので、お気軽にいつでも医療福祉相談室をお訪ね下さい。





リレーエッセイ 15

お粥の効用

中島 美智

皆様こんにちは。待ちに待った春がやってきましたね。

お元気におすごしでしょうか？

私は先日突然風邪をひいて、ひどくお腹をこわしました。大の食いしん坊で、食欲がおちたのはものごころついてから数える程。前はたしか、小学4年生のころ高熱が出て、アイスクリームしか食べられなくなってしまったとき以来。

ところが今回ばかりは、毎日の頭痛吐き気。せっかくのバタートーストとコーヒーともお腹を押さえてにらめっこ。朝・昼・晩せっせと漢方薬をお湯に溶かしては～とため息。久しぶりの友達からメールあり旅行のお誘い。温泉、ご馳走いろいろ聞いてもちっとも気持ちが動かない。いつもは早速あれやこれやとインターネットで調べるのに、何を聞いてもうんそうねえどっちでもいいようもうまかせたという感じ。食欲がないと元気もでないのは本当です。

家にひきこもり1日水とジュース。少し痩せるのはうれしいけれど、どんどん痩せていくのでなにか食べなきゃさすがにまずい。といっても下手に食べるとお腹が洗濯機。ギョッギョッゴーツと言いはじめるからもう恐怖。ああ、ここに胃があって、つづいて腸がこんなふう横たわって尺取虫みたいに動くんだ。こんなことを意識するのも初めての事。困り果てて思いたち、おかゆをつくってもらうことにした。まっしろの白粥。一口食べるごとに胃にしみわたる。

これほどお粥がありがたかったことはありません。体力もなんだか少しずつ回復してきた。ああ、お薬も何よりも一番回復に効くのはお粥だわと思う。これが、普通のご飯なら食べられない。そのひと手間に大きな違いがある。

ありがたや、ありがたや。そうだ！やっぱり医食同源よ！お薬よりも点滴よりも食事が大切に違いない！と食養生に勝手に賛同、一人で諸手を挙げて納得。

とにかくお粥には感動しました。

外に出てみると何やら春の陽気。暖かい風、若葉の匂い。桜の蕾も膨らんで今にも開きそう。小鳥もゴキゲン。ねこのトラは守衛さんにゴロゴロいって、餌をもらってニンマリしてる。春の味は何かなあ。春の苦味。芽キャベツ、新ジャガ、新たまねぎ。新しいのちの季節。少し食欲も湧いてきた。

ここで、深呼吸。と思うけれど道行く人はみなマスク。そっか。中国からのPM2.5。今日はいくつだったっけ？ 黄砂とともにからまってふってくるのか。

それにしても、私たち人間はマスクをしたり、外出を控えたりして、有害物質を取り込まないようにひとまずは心がけるけれど、そんなこと知りもしない動物はどうなるのかな？ 農作物だって、それから、そもそも有害物質は土にもたくさん混ざるでしょうし、水にだって溶け込むでしょうし。それからさらにそういうお野菜やお肉お魚をいただくのだから、結局は皆の身体に取り込まれるのよね？ そんなことを考えると一体これからどうなるのだろう。いろいろ懸念されてくる。日本経済の進歩ももちろん大切だけれど、地球環境の改善や保持はもっとずっと深刻だと思う。

これから、食べるものもなくなったら、皆どうやって生きてゆくのだろうか。原始時代に逆もどりか。それとも地球生命体滅亡か!? などなどペシミスティックに考えてると、ねこのトラがすりすりしてきた。「モーゼンブ食べちゃったよーなんかチョーダイ」

はいはいアナタがいちばん幸せだよとちびまる子ちゃん風に思いながらなでなでなで…。

ああ、それにしても結局私は自分のからだ、自分の今の状態をとおしてしか世の中を見ることができないものなんだよなあと思う。

皆さん、病気にならぬためには普段の食事が大事です。

くれぐれも、体調にはお気をつけください。

次は大隈まり先生をお願いします。

入院の相談窓口

地域連携室

こんにちは、地域連携室です。

今回は、リハビリコーナーでも掲載しています磁気刺激等の「先進リハビリテーション・ケア」をご希望の場合の、入院までの流れについて説明いたします。

先進リハビリテーション・ケア
入院までの流れ



先進リハビリテーション・ケアの
内容が知りたい、受けてみたい。

まず「地域連携室」にご連絡ください。

電話 0977-84-5277 (地域連携室 直通)
担当/松尾・安部
E-MAIL renkei-yufu@woody.ocn.ne.jp



先進リハビリテーション・ケアについてご説明いたします。
ご入院をご希望された方にはご自宅に問診票をお送りいたします。問診票には「現在のおからだの状態」「飲んでいるお薬」「先進リハビリテーション・ケアで受けたい内容」等の情報をご記入いただきます。



地域連携室あてにご記入済みの問診票を
郵送もしくはFAXいただきます。

FAX 0977-84-5890 (地域連携室専用)



来院が可能な方は、原則として先進リハ・ケア担当医師の外来診察を受けていただきます。遠方で受信出来ない方は担当医師とお電話でお話ししていただきます。
(外来受診日、電話での問診日については後日ご連絡いたします)



受診 (もしくは電話での問診) の結果、先進リハ・ケアの適応と判断された方は入院予約を行います。ベッドをご用意できましたら数日前に地域連携室より入院日のご連絡を差し上げます



外来担当医師一覧表

平成25年4月1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	野澤 伸禎	安部 隆子	福永 充
診察室 ②	森 敏雄	桑野慎一郎	宮崎 吉孝	森 敏雄	井上 龍誠
診察室 ③	宮崎 吉孝	安部 隆子	井上 龍誠	井上 清子	野澤 伸禎
診察室 ④	大隈 まり	大隈 まり	大隈 和喜	大隈 和喜	桑野慎一郎
診察室 ⑤	福永 充		井上清子(健診)	大隈まり(健診)	井上清子(健診)
診察室 ⑥	感染症・医科歯科連携治療ほか				

専門外来 担当医	月	火	水	木	診療日・時間
脳外来		脳外来担当医		脳外来担当医	火・木曜の午後
リウマチ・膠原病外来	宮崎 吉孝				月曜の午前
心療内科			大隈 和喜		水曜の午後(13時～)
高次脳機能障がい外来		中島 美智			火曜の午後(13時～)
禁煙外来		井上 清子	大隈 まり		火・水曜の午後(14時～)
皮膚科外来(月2回)			皮膚科担当医		木曜の午後(13時～)

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 (午前)		福永 充 (午前)	井上 清子 (午後)	
関節エコー	宮崎 吉孝 (午前)				
頸部・下肢エコー		河野(検査室)		河野(検査室)	河野(検査室)

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

★高次脳機能障がい・禁煙外来・脳外来は完全予約制となっています。

ニュース

病院のロゴマークとイメージキャラクターができましたので、ご紹介させていただきます。



ロゴマーク

湯布院の頭文字のローマ字の「y」をモチーフに、リハビリに取り組む患者さんや、サポートする看護師を始めとしたスタッフの姿をイメージしました。



キャラクター1

医療の質と向上に務め、患者さんから親しみをもって、リハビリに専念できる病院。そんなイメージを「y」の擬人化と、ハートを手にした温かみのある表情で表現しました。



キャラクター2

由布岳をモチーフに自然豊かな環境の中にある病院であることと、楽しいリハビリをサポートするとともに、医療の質の向上に勤めている姿を表現しました。

しっちゃんがい!

旬の人 味な顔

縁を大切に

言語聴覚士 中根佑未子

私は高校～大学の部活動で7年間少林寺拳法をしていました。始めたきっかけは、先輩方のような演武を私もしたいと思ったからです。私は静岡県出身なのですが、少林寺拳法の大会で様々な県に出向っていたことで、遠く離れた九州に就職することに抵抗がなかったのだと思います。

大会では、2人組で演武を行う「組演武」という種目によく出場していました。大会本番のたった2分間のために毎日練習をし、見ている人を惹きつける演武を常に目指していました。コートに立ったときの緊張感や、演武の相手と向き合っている凜とした時間がとても好きでした。

私が少林寺拳法で学んだことは、自分の弱さを知ること、人に優しく接することの大切さです。少林寺拳法は、体の急所を利用し技



をかけます。誰でも体に急所があるように、体と一体である「心」にも弱さを持っており、それが当たり前なのだとして少林寺拳法を通して気が付きました。そして、自分の心に弱さがあることを認め、相手の抱えている弱さに対しては、優しさや思いやり・誠意を持って接していこうと感じました。

このことは、言語聴覚士という仕事に生かしていると思います。私はまだまだ言語聴覚士としてのスタートを切ったばかりであり、悩むことも多いですが、患者さんの気持ちに耳を傾け、優しさで誠意を持って日々のリハビリを行いたいと考えています。

少林寺拳法での縁と共に、湯布院厚生年金病院での縁も大切に、今後も患者さんの笑顔を引き出していきたいです。