

ゆふい だより

第117号

発行/平成26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



病院の雪景色（何処だか分かりますか？）

あけましておめでとうございます

今年も湯布院では寒いお正月を迎えています。皆様には楽しいお正月が来たでしょうか？ 間もなく震災から3年が経ちます。昨年のおあまちゃんブームから引き続いて、遠く九州からも東北を応援し続けて行かなければと思っています。さて、国内では4月からの消費税増税など大きな転換が迫ってきています。医療の世界でも超高齢化社会へ向けての診療報酬改定が4月に迫ってきました。いろいろな変化の時を迎えようとしています。湯布院厚生年金病院も平成26年4月、新しい組織の一員として生まれ変わります。今まで病院存続問題で多くの方々に応援していただきました。そして、この4月から、社会保険病院、船員保険病院といっしょに地域医療機能推進機構という

独立行政法人のメンバーになります。名前は湯布院病院となり、厚生年金の名前はなくなります。この中で当院は地域医療とリハビリテーションのセンターとして役割を持つことになりました。といっても、診療内容は今までとひとつも変わりません。50年以上にわたって皆様から支えていただいた、「年金病院」の心はそのまま引き継がれていきます。これからも湯布院病院の応援をどうぞよろしくお願いいたします。

しかしながら、この『ゆふいんだより』は年金病院として最後の発行になります。一度、年金病院として皆様にお別れさせていただきます。

「さようなら皆さん、そして新年度に新しい組織でお会いしましょう。」

副院長 桑野 慎一郎

第7回

あさぎりフェスティバル 開催

ありがとう、そして明日へ...



今年の司会は
2人ともリハビリの若手です

平成25年11月1日(金)第7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「ありがとう、そして明日へ...」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。今年はずけに恵まれ、大盛況のうちに終えることができました。少しですが、あさぎりフェスタの模様をご紹介します。



秋の祭りにこれほど似合う演目はありませんね



神々しい神楽、今年もやっていただきました



JR音楽隊の洗練された演奏 選曲もよかったですね



アカナツの皆さんの音色が秋の空を彩ります



ゆるキャラ園児に大人気
(由布市マスコットキャラクター：ゆーふー)



今年もやりますリハビリ体操



子供の姿は祭の清涼剤だ



通所リハ“ひまわり”
出店!大盛況



洗練されたダンス部隊の踊りをご覧ください



普段は見る事ができない
コックさん達



今年も登場、前年と違い
実行委員長になった
桑野副院長



通所リハ利用者の
手作りようかん大人気



大勢の患者さんのいつもにはない楽しそうな姿は職員の喜び

職場 紹介

栄養部

『病院のおせち料理』と 患者様の祝い膳



会員の皆様には良いお年を迎えられた事と思います。新しい年の初めに栄養部の業務紹介をさせていただきます。職員は管理栄養士5名、調理師8名、調理補助員6名の計19名体制で医療の一環として、患者様個々の病状に応じた適切な食事を提供しています。長期入院されている患者様には、祝日や記念日など年間を通して計25回の行事食をお楽しみいただいています。

新年を迎え、伝承されてきた日本人の食行事である正月料理『病院のおせち料理』と患者様の祝い膳を紹介します。



食事内容

- ・ ご飯
- ・ 黒豆
- ・ 数の子
- ・ 菊花かぶ
- ・ 雑煮
- ・ 苺・ヨーグルト



おせち料理

正月三が日に縁起を担ぐ食材を使用した料理を献立に入れています。

- 黒豆 「まめに働き、まめに暮らせるよう」
- 数の子 「子宝と子孫繁栄を祈る」
- ちよろぎ 「長老喜とも書き縁起が良い」
- 海老 「腰が曲がるまで長生きするように」
- きんかん 「金冠とも書き、富み栄えるよう」
- 昆布巻き 「喜ぶ」
- 栗きんとん 「豊かさや勝負運を願って」



嚥下困難食

飲み込みが困難な患者様にも美味しく安全に食べられるように料理を滑らかにしたり、軟らかくして、見た目にも食欲をそそるように工夫しています。雑煮のモチは、口のなかで溶ける食材です。

雑煮

雑煮は、もちを主に仕立てた汁物で、新年の祝賀などに食べる伝統的な料理です。地方によって汁の仕立てかたなど特色があり、味噌味や醤油の清まし仕立てなどがあります。

食事内容

- ・ 赤飯
- ・ 豚肉の角煮
- ・ グラタン
- ・ サラダ
- ・ 清汁
- ・ まんじゅう



祝い膳

回復期病棟に長期入院されていた患者様の退院と入院患者様全員の誕生日には、祝い膳と祝いカードを添えたささやかなお祝いをさせていただきます。

リハビリコーナー

運動のコツ!

その3 家事動作編

体を動かすなら、家事からはじめてみませんか!?



毎日、何かしらなくてはならない家事…それは運動のチャンス!
家事を運動の機会として取り組むために、活動量と安定して動作を行うポイントを前回に引き続いて説明していきます。
活動・運動が、安静状態(静かに座る)の何倍の代謝をしているかを表すものを“METs(メッツ)”と表します

「静かに座る」ことは
1 METsです
(★1個とします)

洗濯物干し
2.0 : ★★



バランスに自信のある人は、
立って作業をして見ましょう。

バランスに自信がない人は椅子に座った
まま作業ができるように、低めの干し竿
を利用する事でできるようになります。



洗濯物の片付けまですると
プラス2.3METsです!!!

掃除機かけ
モップかけ
3.5 : ★★★★★

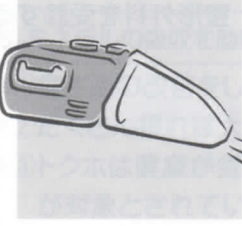
掃除機やモップの柄でバランス
をとるようにしながら移動します。
後ろ歩きではなく前方に進むよ
うに掃除をすることで転倒する
危険性は少なくなります。



柄を長くする事で屈む事が少なく
済みます。
また、両足を肩幅に広げる事で立位姿
勢は更に安定する事が出来ます。

布団用クリーナー ホコリやダニは病気の原因になります。

でも、布団やマットレスを干すのは大変です。掃除機の付属品や専用クリーナーを利用しましょう。購入時は重さや扱いやすさを確認しましょう。



生活習慣病の予防

高齢者に多い骨の病気

～腰部脊柱管狭窄症の治療について～

新年あけましておめでとうございます。今年もどうぞよろしくお祈りします。
今回は前回に引き続き腰部脊柱管狭窄症の治療についてご紹介します。
治療は保存治療と手術療法があります。

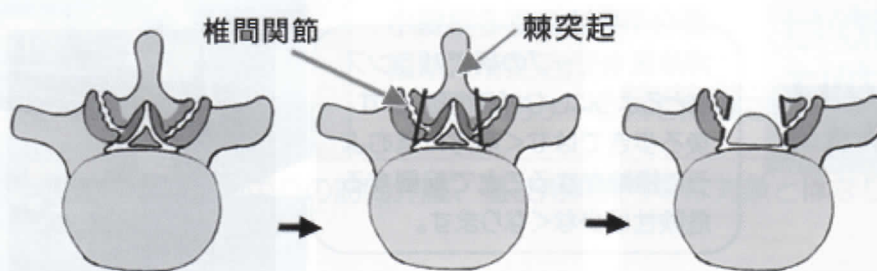
保存治療

1. **内服治療**：鎮痛薬やビタミン剤、循環促進剤などがあります。
2. **温湿布**：局所の血流を改善し筋肉の凝りをとります
3. **注射**：局所注射や神経根ブロック（疼痛の原因となる神経の根元に直接注射し痛みを取る）注射があります。
4. **コルセット装着**：腰部の安静、固定を行い痛みを軽減させます。
5. **運動療法**：腹筋や背筋の筋力を鍛えます。

手術療法

足がしびれる、強い間欠跛行（長い時間は歩けないが休むとまた歩ける状態）や膀胱直腸障害（膀胱や直腸の障害により、排尿や排便に支障を来す状態）などが長く続く場合に手術的治療を行います。手術の第一の目的は神経組織の除圧です。除圧術としては一般的に**椎弓**（ついきゅう）切除術があります。

椎弓切除術 脊柱管の中の神経を圧迫している部分を取り除くために、脊柱管の背中側に位置する椎弓を必要に応じて部分的、または広い範囲で切除します。



術後は下肢のしびれや痛みが軽減しますが、神経の圧迫による損傷具合や手術までの期間により症状がすっきり取れないと言われる方もいます。

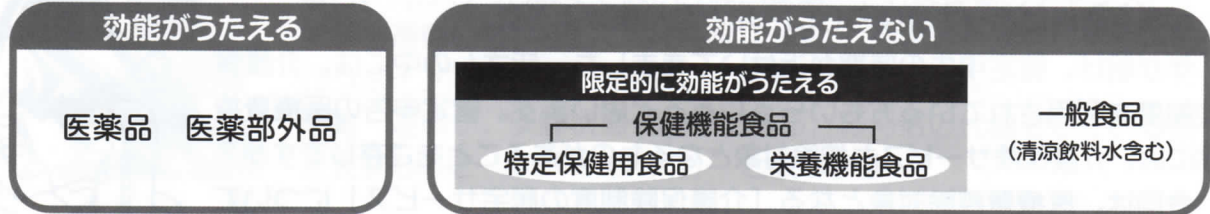
ご自分の体調（しびれや痛みの程度、長く歩けないなど）と相談しながら、整形外科を受診することをお勧めします。

次回は「手術後の生活」についてご紹介します。

特定保健用食品について

「保健機能食品制度」は、食生活が多様化し様々な食品が流通する中で消費者の方が安心して食生活の状況に応じた食品の選択ができるよう適切な情報提供をすることを目的として創設された制度です。「保健機能食品」は、「特定保健用食品」と「栄養機能食品」の2つに分類されます。

今回は、みなさんが1度は耳にしたことのある特定保健用食品について紹介します。



特定保健用食品

食品に一定の有効性や安全性について審査を受け、表示について国の許可を受ける必要があります。特定保健用食品と条件付き特定保健用食品には、許可マークが付されています。また下記3つに分類されています。

特定保健用食品の分類		「特定保健用食品」表示許可：1085品目 (平成25年11月13日現在)
特定保健用食品 	個別許可型	関与成分※1の保健用途、疾病リスク低減効果が医学的・栄養学的に確立されており、その旨表示が認められた食品です。 ※1 関与成分：具体的な保健機能をもった成分のことです。
	規格基準型	特定保健用食品の許可件数が多い食品等、科学的根拠が蓄積したものについては、手続き迅速化のため規格基準が設けられています。これに適合したものであれば薬事・食品衛生審議会の個別審査なく、保健用途表示が認められます。
条件付き特定保健用食品 	特定保健用食品の審査で要求している有効性の科学的根拠のレベルには届かないものの、一定の有効性が確認される食品については、条件付で特定保健用食品と認められます。許可表示※2は「○○を含んでおり、根拠は必ずしも確立されていませんが、△△に適している可能性がある食品です」などとなります。 ※2 許可表示：関与成分の持つ保健用途 (具体的な効用) の表示です。特定保健用食品では食品ごとに個別に許可されます。	

1. おなかの調子を整える食品 ①オリゴ糖類 ②乳酸菌類 ③食物繊維類 ④その他の成分 ⑤複数の成分 を含む食品	6. ミネラルの吸収を助け、おなかの調子を整える食品
2. コレステロールが高めの方の食品	7. 骨の健康が気になる方の食品・疾病リスク低減表示
3. コレステロールが高めの方、おなかの調子を整える食品	8. むし歯の原因になりにくい食品と歯を丈夫で健康にする食品
4. 血圧が高めの方の食品	9. 血糖値が気になり始めた方の食品
5. ミネラルの吸収を助ける食品	10. 血中中性脂肪、体脂肪が気になる方の食品 ・条件付き特定保健用食品

※①食生活の改善をしなければトクホの効果は得られません。

※②たくさん摂れば大きな効果が得られるというものではありません。

※③トクホは健康が気になり始めた人や、普段の食生活に不安を感じている人など、「病気ではない人」が対象とされています。健康食品が持つ成分やその機能の正しい情報を提供できる医師・管理栄養士・薬剤師などの専門職へ相談をして下さい。
(担当/管理栄養士 亀田 千佳)



医療費控除について

新年明けましておめでとうございます。

本年も皆様にとって素晴らしい一年となりますように。

年が明け、確定申告の時期が近付いてきました。皆さんの中には、介護保険制度を利用されている方もいらっしゃると思います。確定申告の医療費控除には、介護保険サービスも控除対象となるものがあることをご存じですか？

今回は、医療費控除対象となる「介護保険制度の居宅サービス」についてご紹介します。



医療費控除の対象となる介護保険サービス

① 医療費控除の対象となる居宅サービス	訪問看護 訪問リハビリテーション 居宅療養管理指導【医師等による管理・指導】 通所リハビリテーション 短期入所療養介護 等 *介護予防サービスも同様です
② 上記①と併せて利用する場合のみ	訪問介護（調理や洗濯、掃除等の生活援助を除く） 夜間対応型訪問介護 訪問入浴介護 通所介護 認知症対応型通所介護 小規模多機能型通所介護 短期入所生活介護 等 *介護予防サービスも同様です

* 食事の調理や洗濯等生活援助中心の訪問介護、福祉用具貸与等は対象とはなりません。



確定申告の際に手続きを行います。

手続きの際は、対象となる医療費の領収書を持っていきます。
過去5年間分は遡って請求することが可能です。

*窓口はお住まいの地域の税務署です。

手続き等に関してご不明な点があれば、税務署へお尋ねください。



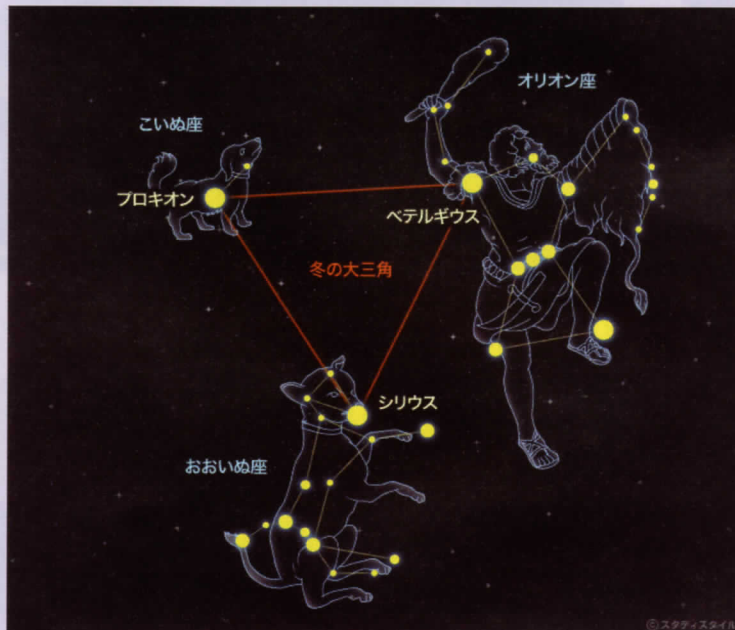
リレーエッセイ 18

冬の星座

福永 充

晴れるとさらに凍てつく湯布院の夜ですが、空を見上げると満天の星の輝きに圧倒されます。無意識に星と星を繋ぎ、星座の名前を当てはめてみることは、誰しも経験することでしょう。

言ったもの勝ちで新しい星座作りが流行したこともあったそうです。混乱を避けるため、1930年に国際天文学連合が現在の88星座を確定させました。



星座の発祥は、今から約5000年前のメソポタミア地方と言われています。羊飼いの遊牧民カルデア人は、神の意志を知るために星の動きや並び方に注目しました。そして明るい星同士を結んで神や動物の姿を夜空に想像したのです。古代の人々にとって星座は、時刻や季節の移り変わりを知るための重要な指標で、やがてギリシャに伝わり数々の神話と結びつけられて現在に至ります。2世紀頃までに48個の星座ができていたようですが、15世紀の大航海時代に南天の星座12個が追加されたことをきっかけに、

冬の夜空は空気が澄みわたり、1年の中でも星が最も美しく見えます。もともと明るい星が多く現れる時期で、南の空には有名なオリオン座があります。中心の三ツ星と左上の赤く光る「ベテルギウス」が目印ですが、その三ツ星を左に延長したところで青白く光るのが全天で最も明るい星である「シリウス」(おおいぬ座)、「ベテルギウス」・「シリウス」と「冬の大三角」を形成するのが、左上方で白く輝く「プロキオン」(こいぬ座)です。そしてこの大三角を礎として、さらに沢山の星座を探ることが出来ます。

古代エジプトでは日の出の直前の東の空に冬の大三角が見えるようになると、ナイル川の増水時期が来た証として洪水に備えたそうです。

現代では、星座を探せなくて生活に困ることはありませんが、四季を彩る風物詩の一つとして、星空を愛でる余裕ぐらいは持ちたいものです。寒くても湯布院には温泉があります。たまには露天に浸かりながら、はるか神話の世界に思いを馳せてみてはいかがでしょうか。

次は森 敏雄先生をお願いします。

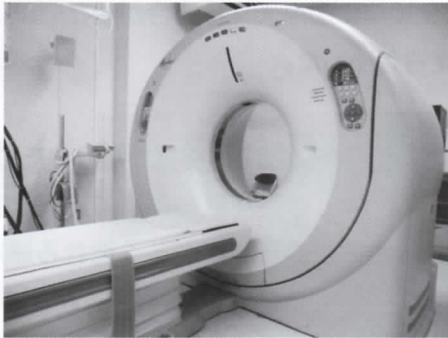
CT検査 と MRI検査 の違い



放射線室 羽賀 亮介

CTの検査をしていたら「これはMRI検査と何が違うの？」と聞かれることがよくあります。確かに下の写真を見ても見た目には違いがよく分からないと思います。そこで今回はCT検査とMRI検査の違いについて簡単にお話しさせていただきます。

CT(コンピュータ断層撮影)検査



MRI(磁気共鳴画像診断装置)検査



CT検査は人体にX線を照射しながら身体の周りで機械を回転させ、人体を透過したX線の量をコンピュータで解析して、人体の輪切り画像を作る装置です。

MRI検査は、X線の代わりに強力な磁石と電波を利用し体内の水素原子の量と水素原子の分布状態を検出し、画像を作る装置です。人間の体は大半が水分で構成されているため、体内の水素原子の状態から、体の情報を知ることができる検査です。

CT検査とMRI検査の比較

	CT検査	MRI検査
撮影原理	X線の吸収(X線と検出器)	磁気の共鳴(磁石と電波)
放射線被ばく	有り	無し
検査時間	短時間(5分~10分)	比較的長い(20分~40分)
得意な部位	脳(出血)、肺、腹部、骨	脳(梗塞)、脊髄、関節、骨盤腔
長所	<ul style="list-style-type: none"> ・撮影時間が短いので救命救急に対応できる。 ・磁気を使用していないので、金属(ペースメーカー)使用者にも検査可能。 ・骨、肺、出血巣の内部構造が明瞭に描出される。 	<ul style="list-style-type: none"> ・放射線被ばくが無い ・血液の流れの情報が検出できるため、造影剤なしで血管の画像が得られる。 ・骨による影響がないので、頭蓋底等の診断に優れている。 ・任意の方向の断面が得られる。
短所	<ul style="list-style-type: none"> ・X線による放射線被ばくがある。 ・超早期の脳梗塞や小さな血管病変の診断が困難。 	<ul style="list-style-type: none"> ・検査時間が長い。 ・動きに弱い。 ・高磁場の為、金属類持ち込み禁止。 ・騒音、閉塞感がある。 ・ペースメーカー装着者は検査不可。



CT検査もMRI検査も疾患によって得意なもの不得意なものがあります。長所、短所もそれぞれ違います。目的とする検査により適切な装置を選択し、両装置の長所をうまく生かし検査を行うことで、より良い画像診断が得られます。

外来担当医師一覧表

平成26年1月31日現在



整形外科 担当医	月	火	水	木	金
診察室 ①	田籠 泰明	田籠 泰明	加来 信広	田籠 泰明	田籠 泰明
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	犀川 哲典	井上清子(健診)	大隈まり(健診)	井上清子(健診)

専門外来 担当医	月	火	水	木	診療日・時間
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
高次脳機能障がい外来		中島 美智			火曜の午後
禁煙外来		井上 清子	大隈 まり		火・水曜の午後

検査 検査名	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)	検査技師(午後)	福永 充(午前) 検査技師(午後)	井上清子(午後)	検査技師(午後)
関節エコー	宮崎 吉孝				
頸部・血管エコー	検査技師			検査技師	検査技師

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

★脳外来・高次脳機能障がい・禁煙外来は完全予約制となっています。

病院名称変更のお知らせ

一般財団法人 湯布院厚生年金病院は、母体組織の変更に伴い、平成26年4月から名称が変更され、(独)地域医療機能推進機構 湯布院病院となります。

**名称は変わりますが、
診療内容の変更はございません。**

詳細につきましては、次号でお知らせ致します。

新名称になりましても、今と変わらないご利用をお願い致します。

しゅっちゃんがい!

旬の人 味な顔



こ・う・き・し・ん
“好奇心”

医事課 荒尾 眞希朗



しまった! 罨にかかても〜た!!

つららが出来そうな寒い2012年の暮れ、ビール館での忘年会。

ちょ〜美味しい日本酒が、森 前院長のテーブルにあるちゃ!と

よって来たのが、末松薬剤部長でした。

ん? 怪しい? と私の頭の中で警報ブザーが、けたたましく鳴り響いたが、

かなしい左党の性分、ホイホイと薬剤部長の後について、森 前院長のテーブルへ着くやいなや

いきなり、薬剤部長は「彼、サクソ吹くんですよ」と私を指さしながら、森 前院長に軽やかに宣うのであった。(じぇじぇ)

こうして、2013年2月「先進リハビリテーション2周年祝賀パーティー」の懇親会で、私は末松薬剤部長とサクソを吹くことになったのでした。

演奏当日は、ライブ経験豊富なリハビリの森副部長がドラムで、大隈和喜先生が渋い歌声でボーカルを、そしてヤマハ音楽教室の川邊先生(サクソ)にも参加していただきました。もちろん、末松薬剤部長はノリノリでサクソを演奏し会場は大いに盛り上がりました。

私は、ステージ上でただただあたふたするだけでしたが、その一方で、高校時代の文化祭のような心地よい雰囲気の中で独特な高揚感に包まれていました。

今回の経験で「お声がかかれば、まずは行動してみる」、好奇心の大切さを改めて気づきました。

さあ、みなさんも‘好奇心’のアンテナを広げ、アクティブにいろいろな事に参加されてみてはいかがでしょうか!