

# ゆふいんだより

第118号

発行/平成26年4月

JCHO湯布院病院  
「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.jcho.go.jp>  
E-mail:main@yufuin.jcho.go.jp



春の風景

2月、湯布院は毎週のように雪が降り、2月14日には積雪30cmを超えるような大雪になりました。しかし、4月を迎えて、湯布院も春真っ盛りとなり、今までの寒さが嘘のようです。

さて、湯布院厚生年金病院はこの4月から、「独立行政法人 地域医療機能推進機構 湯布院病院(JCHO湯布院病院：ジェイコーゆふいんびょういん)」となりました。

今まで湯布院厚生年金病院の存続を願い、応援していただきまして大変ありがとうございました。思い起こせば、平成16年3月に厚生年金施設の整理・売却の方針が出されてから、10年の歳月が流れました。厚生年金病院の名前はなくなりましたが、JCHO湯布院病院として地域に残ることができました。皆様に感謝申し上げます。

『ゆふいんだより』は、通算117号を発行してきましたが、今回、湯布院厚生年金病院からではなく、JCHO湯布院病院としての第1号を発行しています。

また、病院名は新しくなりましたが、リハビリテーションを中心とした病院の機能、中身は今までとまったく変わりません。また、働いている職員も一緒のままです。さらに地域の皆さんのために、地域医療とリハビリテーションの中心的な役割も担って行きます。

これからは、厚生年金病院50年の歴史から、JCHO湯布院病院としての第一歩を踏み出します。そして、新たな病院の歴史を作ってまいります。

JCHO湯布院病院の応援をよろしくお願い申し上げます。

事務局長 杉野 康之

# 2013年院内作品展

今回も昨年の院内作品展の様様をご紹介します。  
選りすぐりの作品ばかりです。皆さん、ご堪能ください。



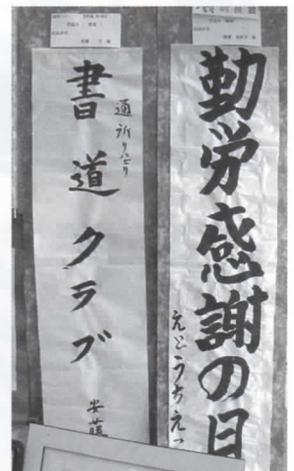
日野美子 様



板井ツネ子 様



立川誠義 様



安藤文 様・衛藤智恵子 様



Aチーム患者・職員一同



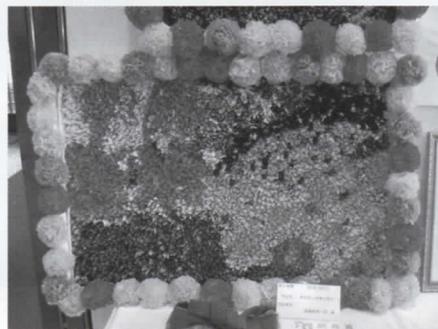
院長賞  
峯スズヨ 様



藤野吉子 様



都甲林子 様



東2病棟 患者一同



大島ツルエ 様



空閑喜代三 様



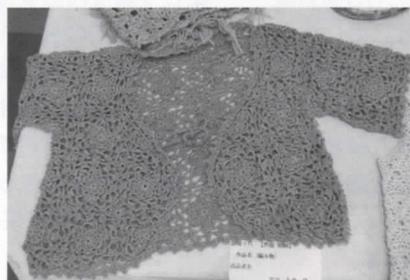
三宅広司 様



浦田米子 様



音津透 様



宮川久榮 様



伊藤紀子 様



院長賞



津野汎子 様



院長賞



後藤双葉 様

西3病棟患者御一同



川上カツ子 様



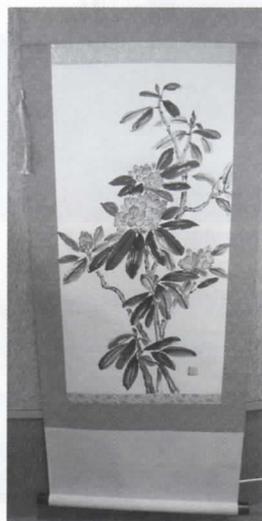
森美津子 様



小野和子 様



日野元祐 様



空閑博恵 様



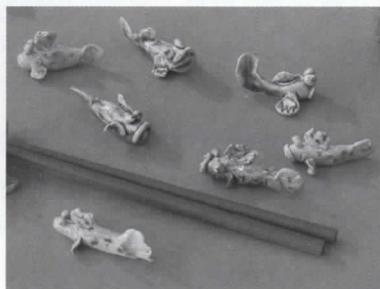
今村ヨシ子 様



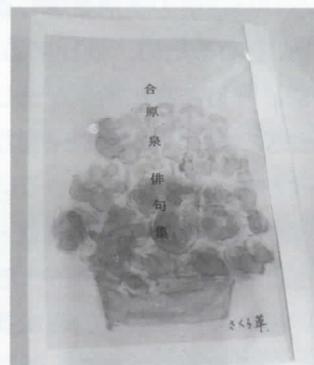
渚広敏 様



岡村安子 様



高森朝光 様



合原和子 様



溝口正子 様



田村照子 様



吉武喜美 様



関ハナエ 様

職  
場  
紹  
介

# 診療情報管理室 図書室



図書室



診療情報管理室 カルテ庫

はじめまして、診療情報管理室の後藤と申します。

診療情報管理室は保健学習棟の4階にあり、診療情報管理士1名で構成されています。

ここは人もおらず4階建ての最上階ということもあり、外気が籠りやすく、夏は暑くて冬はとても寒いですが、しかし屋内にいながら四季の風情を感じることが出来るので、とても趣深く感じています。また、建物の1フロアーに1人であるため、何かあるわけではないのですが細かい音にビクビクしたり、冬は日が沈むのが早いため、帰るときに電気を消したら真っ暗になり、どこに何があるのかがわからなくなってしまうため、所々ぶつかってしまい生傷が絶えません。そういった環境下で働いているためかは分かりませんが、日々わずかながら遅くなっている気がします。

診療情報管理士の主な業務は、診療記録の監査・カルテの管理等があります。大雑把にいつてしまえば、“カルテ屋”です。もっと詳しく知ってもらうためもっといろいろと書こうと思ったのですが、このページでは書ききれない内容なのでやめておきます。

診療情報管理室の対面に図書館があるため、兼務として図書業務も行っています。

図書の内容としましては、小説や伝記といった一般書籍、新しくもなく数多くないのですが医学書籍、看護関連、各種法令集等があります。

入院患者さんだけでなく、一般の方にも本の貸し出しを行っていますので、ご利用の方は保健学習棟の4階までお越しください。

やっと春がきて暖かくなり日も長くなります。一年の中で一番過ごしやすい季節がやっと始まります。たった一人の微力ですが、これからもがんばっていきましょうと思います。

(診療情報管理室 後藤 史門)

# リハビリコーナー

# 運動のコツ!

その4  
口の運動編

噛む力(咀嚼力)や飲み込む力は、加齢や脳血管障害などの要因によって、しばしば低下がみられます。噛む力や飲み込む力を維持することは健康を維持することにほかなりません。

今回は嚥下体操と食事のちょっとしたポイントをご紹介します。嚥下体操は食事前に行うことでリラックスしてご飯がおいしく食べられますよ!

※鏡を見て動きをチェックすると良いですよ!



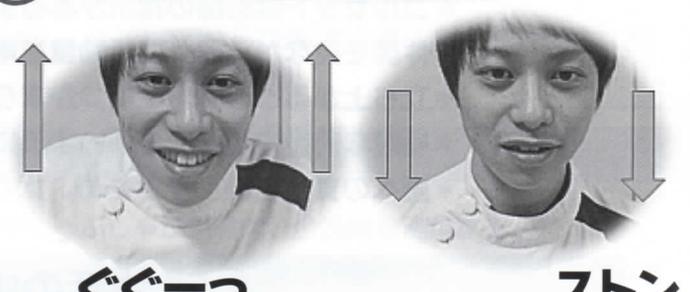
## 1. 嚥下体操

### ① 首回し



グルン…  
反対も…  
(3回)

### ② 肩の上げ下げ(3回)



ぐぐーっ

ストン

### ③ 頬の膨らまし



膨らまして  
すぼめます  
(3回)

### ④ 舌の出し入れ



出したり  
引っ込めたり  
(5回)

### ⑤ 舌の左右運動



右→左→右  
……と  
(5回)

### ⑥ パ・タ・カ・ラの発音



パパパ・タタタ・  
カカカカ・ラララ  
と口を大きく動かし  
て言いましょう

## 2. 食事のポイント

- ① 1口30回噛みましょう。早食いではなく遅食いを心がけ、味わって食べましょう。
- ② 普段しっかり口を動かして話すことも食事のときの口の動きにつながります。  
どんどん会話に参加しましょう。
- ③ 食事前後の口の中はどうでしょう? 歯磨きもしっかりしておきましょう。

(言語聴覚士 山本 周平)

# 生活習慣病の予防

## 高齢者に多い骨の病気

### ～腰の手術をした方の日常生活の注意点～

みなさん、こんにちは。今回は腰の病気（腰部脊柱管狭窄症）の治療として椎弓切除術についてご紹介しました。今回はその手術を受けた方の退院後の生活で気をつけて欲しい内容について紹介します。

### 日常生活全般の注意点

- \* コルセットは医師の指示があるまで装着しましょう。
- \* 体調を見ながら徐々に活動量を増やしていきましょう。
- \* 立ち上がる時は何かにつかまり、立ち上がりましょう。
- \* 極端な前屈姿勢は取らないようにしましょう。
- \* 腰への負担を軽くするため、太りすぎないように注意しましょう。

### 生活の中の動作

#### 整容



立った姿勢より座って行いましょう。

#### 食事



洋式のテーブルが適していますが、こたつなど床に座る場合はあぐらより正座の方が良いです。

#### トイレ



便座に座ったり立ち上がる時、壁や手すりにつかまりましょう。

#### 家事



掃除はなるべく柄の長い掃除機を使用し中腰の姿勢は避けましょう。買い物の際はカートなどを利用しましょう。

#### 入浴



医師の指示があるまでは入浴用のコルセットを使用しましょう。極端な前屈姿勢は避けましょう。傷の所はやさしく洗うようにしましょう。

#### 車の乗降り



まず後ろ向きでシートに腰掛け、膝を軽く曲げながら体の向きを90°回転し車の進行方向を向きます。腰を無理にひねらないように気をつけましょう。



# 飲み込みやすくなる 食品の使用方法

脳卒中を発症すると、後遺症として嚥下障害が残る場合があります。誤嚥をおこすと、誤嚥性肺炎になる危険性も高まります。また、嚥下障害のない方でも高齢になると次第に飲み込む力が弱まってきます。これは加齢による筋力低下により嚥下機能が低下するためです。食事が十分に摂れていないと、低栄養や脱水を引き起こす可能性もあります。それだけでなく食事の楽しみを失う恐れがあります。

今回は、嚥下機能が低下した場合の飲み込みやすい食品の使用方法を紹介します。

\*嚥下とは、食物や飲み物を口から食道を通して胃まで流れる過程をいいます。

\*誤嚥とは、食物が食道に通らず気管に入ってしまうことをいいます。

飲み込みやすい食品の特徴	飲み込みにくい食品の特徴
<ul style="list-style-type: none"> <li>・水分にとろみがついている</li> <li>・口の中でまとまりやすい</li> <li>・軟らかい、粘りが弱い</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・サラサラな液状</li> <li>・口の中でばらつき、まとまらない(きざみ食など)</li> <li>・硬い、粘りが強い</li> </ul>

食品	使用方法
<b>肉</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・スライス肉やしゃぶしゃぶ用の肉、合挽肉を使用する。</li> <li>・肉団子やハンバーグを作る場合、肉と同量の炒めた玉ねぎをつなぎに使用すると軟らかく仕上がる。</li> </ul>
<b>魚</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・焼くよりも煮る、蒸す調理のほうが食べやすくなる。</li> <li>・脂がのっているサバ、ブリ(腹身)、アジなどを使用すると良い。</li> <li>・揚げ物はだし汁と調味料等で煮ることにより衣がやわらかくなる。</li> </ul>
<b>卵</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・卵豆腐や茶碗蒸しは口当たりもよく飲み込みやすい。</li> <li>・ゆで卵にすると喉に残る恐れがあるので、ポテトサラダ等マヨネーズを使用した料理に混ぜ込むと食べやすい。</li> <li>・卵とじやスクランブルエッグは弱火で調理する。</li> </ul>
<b>野菜・果物</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・根菜類はスプーンの背で押しつぶせるようになるまで加熱する。</li> <li>・葉物の野菜は葉先を使い、繊維の長い葉物は繊維を断つように短く切る。</li> <li>・かぼちゃ、じゃがいも、さつまいもなどは、煮たりミキサーにかけてポタージュにすると飲み込みやすい。</li> <li>・りんごや梨などの硬い果物はコンポートにすると軟らかくなる。</li> <li>・果物の缶詰も利用できる。</li> </ul>

この他にも、液体の食品には**とろみを付ける**、硬い食材を**細かく刻まない(口内でばらつくため)**、**ゼリー状にする**など、飲み込みやすい調理法は様々です。



## 自動車税の減税について



新年度が始まり、早速自動車税の納税通知が届いている方もいらっしゃると思います。今回は、身体障害者手帳等での自動車税の減免制度についてご紹介したいと思います。

※療育手帳や精神保健福祉手帳、戦傷病者手帳を取得されている方も対象です。

### (1) 新しく自動車を取得した場合…

新しく自動車を取得した際に自動車取得税の減免を受けることができます。

300万円×税率を上限に減免されます。取得価格が300万円以下の自動車の場合は全額減免されます。

【申請の期限】 自動車の登録日から1ヶ月以内です。期限を過ぎると減免となりません。

### (2) 自動車を所有している場合…

身体障害者手帳等をお持ちの方が使用する自動車について、自動車税の減免を受けることができます。

【申請の期限】

①3月31日以前から自動車を所有している方 …… 納税通知書の納付期限

②身体障害者手帳等を新しく取得した方 …… 新しく交付された日から1ヶ月以内

③新しく自動車を取得し、初めて減免を受ける方 …… 自動車の新規登録から1ヶ月以内

※期限を過ぎて申請があった場合、申請日の翌年度から減免となります。

## 自動車取得税、自動車税の減税の対象と必要な書類について

### ◆対象

1. 身体障害者手帳等お持ちであること
2. 原則として本人が使用する自動車であること
3. 本人以外が運転する場合は、本人の通院、通学、通所または生業のために使用する自動車であること

### ◆申請に必要な書類

1. 身体障害者手帳等
2. 運転免許の免許証
3. 車検証
4. 印鑑
5. 自動車税・自動車取得税の減免に関わる証明書(手帳取得者以外が運転する場合)
6. 通院(通学・通所)証明(手帳取得者以外が運転する場合、各施設長へ記入を依頼して下さい)

※都道府県、市町村により、詳細が異なりますので、お住まいの都道府県税務所や市町村税務課へお問い合わせください。



リレーエッセイ 19

## 私の病気について

森 敏雄

このコラムで何を書こうかと悩みましたが、読者は患者さんや医療関係者でしょうから、自分の持病である頸椎症について今回書いてみたいと思います。

思い返してみるとかなり以前からその病気の症状は見られていました。30年前に私が医学部の学生のと看、膝蓋腱反射(脚気の検査などで膝の皿の下を叩く検査です)を友人同士してみると私の腱反射が友人よりかなり亢進していましたが、あまり気にしていませんでした(今から考えると脊髄症状がすでに存在していたと思います)。また医者になってからは慢性の肩こり持ちでした。

症状が急激に悪化したのは10年前(40歳前半)の6月でした。エアロバイクでの運動を2週間ほど連日続けていたところ(この時メーターを見るため首を持続的に下に向けていたのが悪かったと思います)。首の付け根と右側の肩甲骨の内側がズキズキと痛くなってきました。初めはただの筋肉痛と考え、家にあったマッサージ椅子で首の後ろを重点的にマッサージしていましたが症状は改善せず徐々に悪化していきました。1週間ほど経過し仕事で長時間心臓マッサージを行った日の夜、肩甲骨と首の痛みは我慢できないほどに強くなりましたが筋肉痛と考えて痛みをこらえて眠りました。

翌日の朝、起きるとビックリ、右手が肩から先にまったく力がはいらずダラリとぶら下がった状態の完全右上肢マヒになっていました。幸いなことに4-5分すると徐々に動くようになりましたが、今度は耐えられないような鈍い痛み

(正座した足先の痛み×10倍程度)が右肩から右肩甲骨周囲に出現しました。

あわてて頸椎MRIを撮ってみると、上から5番目と6番目の首の骨の間にある椎間板がつぶれて後方に突出し5番目の首の骨も変形しているため6番目の神経根の圧迫と、同部位で脊髄も軽度圧迫されていました。自分の専門領域の病気なのにこんなになるまで診断できなかったことは、今思い返しても恥ずかしく感じます。

頸椎症と診断がついたのでカラーによる頸部固定や頸椎の牽引を行いました。痛みで眠れず、何とか眠って目が覚めると右手が動かない状態が1週間程度続き、右手の握力も45kgから20kgに低下してしまいました。その後は粘り強く頸椎の良性姿位(首を上下左右に曲げないようにすること)を保つことと頸椎牽引で4-5年かけて以前の状態の8割程度まで回復しました。

自分の専門が神経内科なので頸椎症の症状・誘因などかなり理解できていたつもりでしたが、自分が病気になってみると、交通事故や転落などの頸部への強い衝撃がなくても頸部の負担になる姿勢をとり続けるだけで簡単に症状が悪化することやマッサージ器具は症状を悪化させる可能性があることがわかりました。

皆さんも慢性の肩こり・背中の痛み・腕のしびれのある人は頸椎症の可能性もあるので普段から首の姿勢に気を付け、マッサージ器具の使用には十分注意して下さい。

次は井上年夫先生をお願いします。

# 臨床検査のまめ知識講座【1】

中央検査室 佐藤 清八

こんにちは、よく病院では空腹時採血と言われますね！ 空腹時とは、少なくとも8時間カロリー摂取のないことを定義いたします。そしてまた、**健診(ケンシン)と検診(ケンシン)**の違い御存じですか？

検診は、診察をせずに検査を中心とした診断です。それに対して健診は、診察をしたうえで検査を行うもので、通常行われているのは医師による診断の後に検査を行う「健診」です。

そして、健診の結果は大きく次の2点で考えましょう。

① 検査異常が軽微である…生理的因子を考慮(日内変動・習慣・年齢等々)

② 異常となる主項目…高脂血症：AST ALT  $\gamma$ -GTの軽度高値：MCV低値(貧血)

また、これが一番重要です。健診を受けるときは、**よそいきの健診をうけないこと!!**

即ち、日頃の生活そのままに受診して、「健全な生活」を修飾しないようにしてください。

次に最近話題のiPSとは：人口多能性幹細胞(induced pluripotent stem cells)といい、体細胞に遺伝子を導入して、多くの異なる細胞に分化できる能力と自己複製能力をもつ細胞のことで、今後再生医療・遺伝子異常による疾患の治療薬の開発に有用といわれています。

(近々では腎臓の細胞生成に成功したと報じられていました。)

最近よく耳にする**コンパニオン診断薬**とは：「治療選択のための検査」…治療薬がその患者に奏功するか奏功しないか、副作用はあるかないかを治療前に診断するための検査になります。

さてこのように日々新しい医療関連用語がでてきます。これからも沢山でてきます。従来は専門に携わる人々の中だけで使われていた用語が当たり前のように世間に出回る情報過多時代となっています。今後も機会をみて少しずつまめ知識を掲載してまいります。また、聞きたいことなどがありましたら遠慮なく連絡いただければ幸いです。

最後に、皆様に雑学をひとつ紹介させていただきます。【顔訓13条】と申しまして、日本顔学会コミュニケーション工学 原島 博 氏(東京大学名誉教授)が掲載していたものです。

- 第1条 自分の顔を好きになろう
- 第2条 顔は見られることによって美くなる
- 第3条 顔は褒められることによって美くなる
- 第4条 人と違う顔の特徴は、個性(チャームポイント)と思おう
- 第5条 コンプレックスは自分が気にしなければ他人も気づかない
- 第6条 眉間にしわを寄せると胃にも同じしわができる(ストレスは内臓と顔に直結)
- 第7条 目と目の間を広げよう。人生の視野も広がる
- 第8条 口と歯をきれいにしておき心置きなく笑おう
- 第9条 左右対称の表情づくりを心がけよう
- 第10条 美しいしわを人生の誇りにしよう
- 第11条 人生の3分の1は眠り、寝る前にいい顔をしよう(悩みは不眠の原因)
- 第12条 楽しい顔をしていると心も楽しくなる
- 第13条 いい顔、悪い顔は人から人へ伝染する  
(トップの顔つき一つで、会社の雰囲気は変わる)



★ 良い顔(楽しい顔)の人には幸運が訪れますね！ 良い顔になりましょう！！

# 外来担当医師一覧表

平成26年3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	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

湯布院厚生年金病院は4月から、

「独立行政法人 地域医療機能推進機構 湯布院病院(JCHO湯布院病院)」

となりました。

前号もお伝えしましたが、**名称の変更のみです、診療内容の変更はございません。**

これからもよろしくお願ひ致します。

ジェイコーゆふいんびょういん



しっちゃんがい!

### 旬の人 味な顔



#### ダーツの楽しみ

栄養部  
管理栄養士 下田 成人

ダーツを始めたのは、友人に誘われて行ったのがきっかけでした。

最初はただダーツを投げて真ん中に当てるだけの簡単なものだと思っていましたが、ゲームの種類によって点の取り方を考えていくのがとても楽しいと思い、それ以降定期的に通っています。

ところで、ダーツはボードと3本のダーツ(矢)さえあればできるいたってシンプルなスポーツですが、色んな楽しみ方があります。得点を加算していき、高い方が勝利する「カウント・アップ」や、各々のプレイヤーに同じ持ち点が与えられ、3本ずつ投げて得た得点を、持ち点から減らしていき、持ち点を0にしたほうが勝利する「ゼロワン」などたくさんルールがあります。

とても繊細なスポーツで、手元の角度が1度変わるだけでボードに刺さる場所が4cmの差がでるといわれているのでなかなか狙い通りにはいきませんがその分、狙った的に当たった時の喜びは大きいです。またダーツマシーンによっては全国オンラインで戦う事ができるので、常に緊張感を味わいながら楽しめます。

ダーツは、ゲーム中の点数計算により脳の老化防止にも役立ったり、狙いを定めるときに集中力を高めると言われています。

また、この競技は文部科学省より情操教育の一環として学校教育で行う事の出来る「教育スポーツ」、厚生労働省より心身の健全育成を目指した「競技スポーツ」、高齢化社会へ向かっての「生涯スポーツ」として日本のスポーツでは新しい風を起こすものとして注目を集めています。

まだ腕は未熟ですが、通い続けて、大会など出て違う楽しみ方も経験していきたいと思います。

