

# ゆふいんだより

第120号

発行/平成26年10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://yufuin.jcho.go.jp/>  
E-mail:main@yufuin.jcho.go.jp



## 変わらないものを流れに求めて

近頃では珍しく、盆過ぎには涼しさが訪れ、早々に木々の色づいた此の頃ですが皆様いかがお過ごしのことでしょうか。今夏もまた日照りかと思いきや、逆にあちこちで豪雨、洪水、土石流と水浸しで、被災地からの報道に胸の痛む日々でした。噴火、震災、水害などの危険は自然の恵みと隣合せと言われます。風光明媚な湯の里、湯布院盆地の私達住人も心せねばと思いました。

さて、病院では4月の新機構移行から“JCHO湯布院病院”と名を改め約半年が経過しました。移行時の変動で患者さん、利用者さんにはご迷惑をおかけしましたが、徐々に落ち着きを戻し、職員一同、地域医療の要となるべく頑張っております。診療内容は以前と同様ですが、今日、入

院患者さんの年齢は高くなり、対応に苦慮する重症の方も増えてきました。また、患者さんの世代交代で、戦時の話を聞く機会も稀となりました。

時代とともに社会情勢は移り医療状況も変化します。戦後の団塊世代を含めた超高齢社会はこれからであり、医療だけでなく官民挙げての対応を迫られているところです。そのような中、衣替えしたJCHO湯布院病院にできること、求められるものは何でしょうか。答えは、病院の理念をしっかりとふまえ、これまでの50年の歩みの成果を最大限生かし展開することです。歌の文句ではないが、かような時代だからこそブレず、世情に流されず、変わらないものを大事にしたいと思います。

副院長 井上 龍誠



リレーエッセイ 21

## びわ 枇杷の木

井上 清子

病院官舎の裏庭に植えた枇杷の木がたくさんの実をつけた。

これほどの実がなったのは植えて13年で初めてのことだ。所々に実が集まり、黄緑から山吹色のブーケのようになると、灰色の大きな鳥が毎日実をついばみに来るようになった。ちょっとつづいては隣に移るので実が落ちもせず黒ずんでいく。小雨の降る6月、脚立が必要な高さになった木の剪定も兼ねて、主人が実をもいでくれた。無農薬栽培というか放置状態なので実は小粒だがたくさん収穫できた。もぎたてなのでみずみずしく、ほんのり甘味もある。早速夕食のデザートとなった。卒寿もとうに過ぎ食の細くなった義父が懐かしいと手を伸ばし、昔話に花が咲いた。

上の娘が小学校の授業で朝顔を育てていた頃だった。幼稚園だった下の娘が枇杷を食べたあと、この種がまた枇杷になるのかと尋ねた。上の子が自信を持ってそうだと答え、早速二人でベランダのプランターに埋めていた。私は内心、「ここは寒いので実がなるはずはないのに。」と思ったのを覚えている。二人はその他にも好きなものをいろいろ埋めていたようだ。しばらくすると小さな芽が出たので、喜んでお世話をしていた。その後子どもらのお世話の対象はカブトムシ、ハムスター、セキセイインコと次々と変わっていったが、若葉はなんとか枯れずに大きくなり枇杷の木だと分かるようになった。主人が「大きくなるよ。」と言いながら、子どもらと一緒に裏庭の日当たりのいい場所に植え替えていた。

今はお盆も過ぎた晩夏。日当たりの良い裏庭にある枇杷の丸い葉はしげしげと茂り、木の丈もまた高くなったようだ。お隣にあるハムスターのお墓であるゴールドクレストは電線に届きそうになっており、また切らないといけない。枇杷は、冬の最中の12月に花を咲かせるとのこと。今まで全く気づかなかったが今年は見逃さないようにしよう。来年の枇杷の実がなる頃に思いを馳せると、上の子は成人し下の子もう高校を卒業していることに気づく。彼女らは、蛭を追いかけ、メダカをとり、辻馬車の馬をしばしば撫でさせてもらっていた。結局子どもらにとってこの自然に満ちた美しい湯布院がふる里となった。転勤もなくずっと同じ官舎で暮らすことができ本当に良かったと思っている。



官舎裏庭の枇杷の木

# タイムマシンに乗って



心理相談室 臨床心理士 羽坂 雄介

去年は「ドラえもん」で有名な藤子・F・不二雄先生の生誕80年でした。「ドラえもん」の秘密道具の中で、皆さんは何を思い浮かべるでしょうか？どこでもドア、タケコプター、スモールライト……。様々あると思いますが、今回はタイムマシンに着目してみようと思います。「ドラえもん」の中ではタイムマシンは過去と未来を自由に行き来できるとても便利な道具です。

しかし、科学的な話になると仮にタイムマシンが完成したとしても、完成以前の世界には戻ることが出来ないと言う何だか夢の無い説もあります。

それでは何故、臨床心理士がタイムマシンの話を書いているのかについて説明します。人が悩みを抱えた時、昔から言われてきたのはその人の過去と現在の症状が深く関連しているということでした。治療に関しても幼少期の家族関係までさかのぼる場合やストレスとなった出来事を振り返るなど、原因追求型のものが多く行われてきました。

しかし、一方では未来の解決像をいかに構築していくかという視点で問題の解決を目指す解決志向アプローチと呼ばれる方法が有効なケースも増えてきています。

たとえば、「寝ている間に奇跡が起こり、あなたの問題がすべて解決したとします。そしたらあなたはその奇跡がお

こったことをどんなことから気づきますか？」という質問を行い、イメージを具体化して行くミラクルクエストや「あなたの夢が正夢になったら……」を使うドリカムクエスト、また「〇〇歳になったあなたを、タイムマシンで見に行ったら、何をしていますか？」、「〇〇歳のあなたは今のあなたに何を言うと思いますか？」などのタイムマシン

クエスト等があり、未来を想像することで解決法を探るという方法です。

私たちは思考力や想像力をエンジンとしたタイムマシンに乗り、過去を振り返ったり、未来を思い浮かべたりという時間

旅行をすることで今の自分を安定させていくことが可能だといえます。

しかし、もちろん「過去は見たくない」、「未来を想像なんかできない」という人も少なくはないはずですし、簡単にできることでもないのです。真剣に過去を見つめたり、なんとか未来の解決策を模索したりするには専門家の援助がより重要になります。

それでも日常生活でちょっと困ったときこそ、想像を巡らせタイムマシンを飛ばして、苦しいことを乗り越えてきた過去の自分やきっと明るい日々を生きる未来の自分に助けを求めるのも良いのでは……。



# 作品展



東3病棟  
光森 正人さん



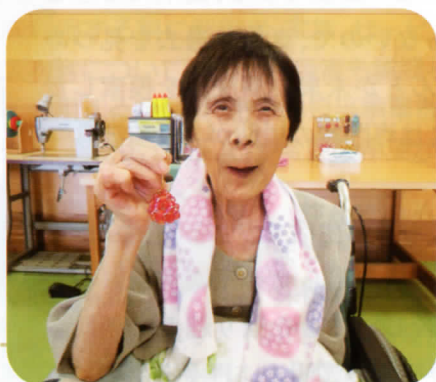
折り紙やバルーンを作り、  
たくさんの方に教えていました。



西3病棟  
高崎 武昭さん



絵手紙作成をしています。  
ご家族様に手渡しました。



西3病棟  
武内 八重子さん



ビーズでの作品作りをしています。  
色んな作品を作りました。

# リハビリコーナー

## 自立促進、介護負担軽減に繋がる 福祉用具

### vol.2 杖・装具

私たちは、食事やトイレなど目的を達成するために移動を行います。その中で、歩行は、私たちの主な移動手段といえます。しかし、病気や高齢により歩行が不安定になったり、他者の援助が必要となってしまう方がいます。そのような方たちは、杖や装具など歩行補助具を用いることで安全な歩行の獲得、介助者への負担を軽減することができます。



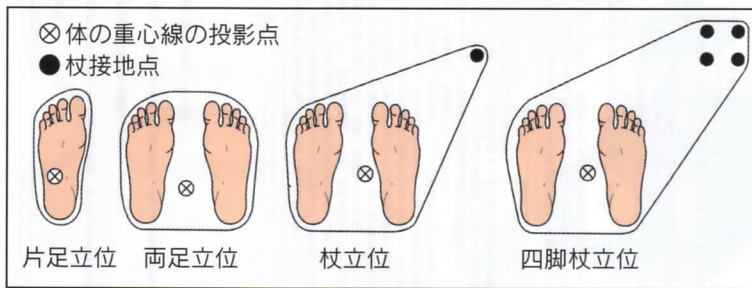
### 杖の役割と種類

杖には、1.免荷、2.バランスの補助、3.歩行リズムの獲得の3つの役割があります。様々な種類の杖を場面ごとに適切に使い分けることが大切です。

立位の安定には、重心の位置と支持基底面の広さが関係しており、安定性を保つためには、重心が支持基底面に入っていることが必要です。杖を用いて支持基底面を広くすることで、安定性は向上します。(図1、写真1)

杖の種類と支持基底面 図1

写真1



### 装具の役割と種類

装具には、1.歩行の安定性、支持性、歩容などの改善により歩行機能を向上する。2.変形を予防、矯正する。3.病的組織を保護する。4.失われた機能を代償または補助する。といった役割があります。種類は、写真2を参照下さい。



### 杖・装具のチェックポイント

杖、装具は、歩行の安定や介助負担の軽減には、とても有効です。しかし、それらが、破損していたり、適切に使用されていなければ、転倒に繋がったり、関節などの変形を起こす場合があります。以下に、一般的な杖、装具のチェックポイントについてまとめています。



杖や装具に関しては、担当ケアマネジャー、理学療法士に相談してみましょう。

(理学療法士 吉村 修一)

# 介護の知恵 シリーズ

## 認定結果が通知されたら

今年の夏は台風や長雨の為冷夏でしたが、みなさん、体調はいかがでしょう。

今回は介護認定後の流れとサービスの利用の方法についてご紹介します。

認定結果が出たら介護保険被保険者証が自宅に郵送されてきます。介護保険被保険者証の表面には、認定月日・要介護状態区分・認定期間・担当する居宅介護支援事業所名が、裏面には注意事項が記載されています。郵送されて来たら必ず記載されている内容を確認しましょう。担当ケアマネジャー(以下ケアマネと略す)がいる方はケアマネへ介護保険証をお見せください。

認定の有効期間

要介護1などが記入されている

表面	(ア) 介護保険被保険者証	(イ) 要介護状態区分等	(ウ) 給付制限
裏面(注意事項が書かれています)	介護保険被保険者証	要介護状態区分等 認定年月日 平成 年 月 日 認定の有効期間 平成 年 月 日 ~ 平成 年 月 日	給付制限 内容 期間 開始年月日 平成 年 月 日 終了年月日 平成 年 月 日 開始年月日 平成 年 月 日 終了年月日 平成 年 月 日 開始年月日 平成 年 月 日 終了年月日 平成 年 月 日
	番号	区分支給制度基準額 居宅サービス等 平成 年 月 日 ~ 平成 年 月 日 1月当たり	原宅介護支援事業者又は介護予防支援事業者及びその事業所の名称 届出年月日 平成 年 月 日 届出年月日 平成 年 月 日 届出年月日 平成 年 月 日
	住所	サービスの種類 介護支援給付度基準額	
	フリガナ	認定審査会の意見及びサービスの種類の指定	介護保険施設等 名称 入所等 年月日 平成 年 月 日 名称 通所等 年月日 平成 年 月 日 名称 通所等 年月日 平成 年 月 日
	氏名		
	生年月日	明胎・大正・昭和 性 男・女	
	交付年月日	平成 年 月 日	
	保険番号並びに保険者の名称及び印		

**注意事項**

- 一 介護サービスを受けようとするときは、あらかじめ市町村の窓口で要介護認定又は居宅介護認定を受けてください。
- 二 介護サービスを受けようとするときは、必ずこの証を事業者又は施設等の窓口へ提出してください。

**備考**

- 1 この証の大きさは、縦125ミリメートル、横73ミリメートルとし、点線の箇所から三分折とすること。
- 2 必要があるときは、各欄の記載を著しく変更することなく所要の変更を加えることその他所管の調整を加えることができること。

## サービスの利用の方法

**【要介護1～5】の方が利用される場合**

担当ケアマネがない場合は市町村役場の介護保険課に相談すると居宅介護支援事業者の紹介をしてくれます。

利用者のケアプランを作成する必要がある為、居宅介護支援事業者(ケアマネジャー)を決めます。担当ケアマネが決まったらよく話し合い、自宅でのように過ごしたいと思っているのか、不安なことは何かなど具体的に伝えましょう。ケアマネはケアプランを作成します。

サービスを利用する前に利用者、家族、サービス担当者、ケアマネが集まり話し合いを行います。この話し合いはサービス内容について確認し利用者も質問したり意見を述べる事が出来ます。

サービスを利用する際は、利用者は担当事業者と契約を交わします。その後サービスが利用開始となります。サービス開始後、何か困ったことや変更の希望があれば担当ケアマネに相談しましょう。

**【要支援1・2】の方が利用される場合**

住んでいる地区を担当する地域包括支援センターが相談窓口となっています。サービスを利用する希望があることを伝え、地域包括支援センターの保健師やケアマネと話し合います。ケアマネは利用者の目標を決めて介護予防ケアプランを作成します。利用者、家族、サービス担当者、ケアマネが集まり話し合いを行います。

サービス利用に際し、利用者は担当事業者と契約を交わしその後サービスが開始となります。

**【非該当】の方が利用される場合**

市町村役場の総合相談窓口か地域包括支援センターで相談を受け付けています。希望すれば介護予防事業を利用することが出来ます。

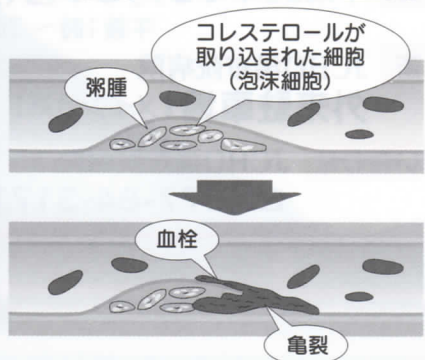
# 血管力と脂質異常症について

## 知ろう!!

みなさんは血管力をご存知でしょうか。  
血管力は加齢、喫煙、飲酒、不規則な生活、ストレスにより血管が老化することで低下します。日々の食事は生活習慣の影響を受けやすいため、これらを見直すことにより若々しく弾力のある血管を保ち、血管力を高めることができます。

### 動脈硬化とは

#### 動脈硬化を起こした血管 動脈硬化症が進行すると…



- 心臓に大きな負担がかかる → 心肥大・心不全・高血圧
- 臓器、組織が正しく機能しなくなる → 心筋梗塞・狭心症・脳梗塞  
下肢閉塞性動脈硬化症
- 臓器、組織が壊死する
- 血管が破れやすくなる → くも膜下出血などの脳出血

脂質異常症は、血液中のLDL(悪玉)コレステロールや中性脂肪などの脂質が上昇またはHDL(善玉)コレステロールが低下した状態をいいます。しかし、ほとんど自覚症状がないため、そのまま放置することが少なくありません。その結果、動脈硬化により脂質が血管壁にたまりプラークと呼ばれるコブのようなものが形成されます。このプラークが破れることで、血栓ができ、血流が悪くなり心筋梗塞や脳梗塞を起こす原因となります。日本人の死因の30%は心筋梗塞、脳卒中などの脳血管疾患であり、その最大の原因は動脈硬化と言われ、**脂質異常症の食事ポイント**を守ることで予防することができます。

### 脂質異常症の食事ポイント



- ① 必要栄養量(※1)を守る
- ② 脂肪の多い肉類を控え、大豆製品・魚類をバランスよく摂る
- ③ 果物、菓子、麺、酒類など糖質を多く含む食品の過剰摂取を控える
- ④ 食物繊維を積極的に摂る

#### まずは生活習慣の改善

- 動物性脂肪のとりすぎ
  - ラード
  - バター
  - 生クリーム
  - ケーキ
  - ベーコン
- 過食や偏った食事
- お酒の飲みすぎ
- 運動不足
- 喫煙

- ※1必要栄養量は、標準体重(kg)×25kcalによって算出することができます。
- 標準体重(kg)は身長(m)×身長(m)×22(BMI標準値)で求められます。
- 卵を使用したケーキやプリンはコレステロールを多く含むので食べすぎには注意しましょう。

#### コレステロールを多く含む菓子類

食品名	目安量/g	コレステロール含有量/mg
ケーキ	150	225
プリン	70	98
鶏卵	50	210



# JCHO湯布院病院 第8回 あさぎりフェスティバル 開催のお知らせ

今年のメインテーマ 「～再生～ 湯布院病院」



アトラクション、バザー、模擬店、健康相談などを開催します。

地域住民の皆様・入院患者さま・ご家族の方・職員との元気が出る楽しい交流のひと時を持ちませんか。ご来院をお待ちしています。

あさぎりフェスティバル実行委員長  
後藤 洋一・梅尾 さやか

日時 平成26年 **10月31日(金)**  
午後1時～3時

場所 JCHO湯布院病院  
外来駐車場【メイン会場】

お問い合わせ JCHO湯布院病院  
☎ 0977-84-3171

しっちゃんがい!

## 旬の人 味な顔

### 気分はジャムおじさん

リハビリテーション科 作業療法士 城 緑



ここ1・2年、時間に余裕がある時はパン作りに取り組んでいます。きっかけは、初めて担当させていただいた患者さんとの関わりからでした。

その患者さんは、自宅でパン作りを行うことが趣味でした。退院後も自宅でパン作りを継続できないか本やインターネットを探して検討していく中で、パン作りが様々な方法で作ることができることを知り、私自身も興味を持ち始めました。

恥ずかしながら面倒くさがり屋である私が注目した方法は、オーブントースターで焼ける簡単な方法でした。初めは基本的なパンのみでし

たが、徐々にバナナやコーヒー風味の味付けを試みるなど、手順が同じであっても材料次第で食べた時に味や香りが変化することや他の方にプレゼントすることでの楽しみや嬉しさを感じていきました。

今まで行ったことがなかったことに挑戦し、自分自身の引き出しを増やしていくことは、今後様々な患者さんと関わっていく中で必要不可欠なことであると感じています。活動の楽しさや難しさなどを知った中で患者さんに作業活動を提供していける方が、患者さんの人生に寄り添いながら関わっていくことができると思うので、パン作り以外にも挑戦していければと考えています。日々の患者さんとの関わりを大切に、様々なことに興味を持ち続けていきたいと思っています。



## 編集後記

これまで、30年間にわたり120号のゆふいんだよりを発行して参りましたが、病院のあり方が変化していく中で、この冊子も新しい形への変更を検討しています。来年度からは冊子の名称や内容を変更する予定です。その一環として今回は8ページの構成となっておりますが、詳細については次号以降でお知らせする予定です。  
編集長 後藤 洋一