

ゆふいんだより

第99号

発行/平成21年 7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



水を張り鏡のようになった田に苗が植わると、まもなく小さなアイガモたちが水草や虫を求めてくり出します。蛙の大合唱にも励まされ稲は日ごとに丈を伸ばし、影を映していた山の緑も次第に色が濃くなり、やがて湯布院盆地に夏がおとずれます。病室や訓練室から毎年眺める美しい田園風景です。十分な時間をかけ心身の回復を図るリハビリには実にふさわしい環境であり、ここで訓練に励んでいる将来の自分自身をふと想像したりも致します。

湯布院厚生年金病院では、4月、前任の有田眞院長に代わり森照明先生が新院長に就任いたしました。森先生は、脳神経外科が専門ですが、さらにスポーツ医学や病院の安全管理、情報管理などにも詳しく、現在、それらの経

験を基にこの病院のさらなる改革に着手しています。コンセプトは全員野球、つまり野球のチームがそうであるように、正に全職員すべての手でチーム医療を築き、病院機能のいっそうのレベル向上をめざします。

今年度の新たな大きな取り組みには電子カルテの導入が予定され、準備が進んでいます。今後は、情報交換の迅速化や作業の効率化など便利になりますが、反面、機械と向き合うことも増えますので、より意識的に患者さんや職員間の直接的なコミュニケーションを大事にせねばと思っています。これからも患者さんのご意見ご要望などにお応えしながら、この癒しの地でより満足の頂けるような医療を提供できますよう努めてまいります。

(副院長 井上 龍誠)

おたよりコーナー



今回は皆様の一言特集です

退院して3年が過ぎ、現在は卓球、グランドゴルフ、カラオケ、料理と日々を夫婦で楽しんでおります。「ゆふいんだより」が届くと、懐かしくリハビリに励んだ日々を思い出します。

熊本県 村石 道春

13年前に発病しました。そのときは大変でしたが、今は音楽療法を身障者の人たちの前で指導できるようになりました。

大分県 松村 英彦

なるべく人に頼らないように時間がかかっても自分でしています。ただ右手の爪を切る時だけは人に甘えます。外出、買い物は電動カートに乗って済ませます。生きることの厳しさを感じますが、楽しいこともありますよ。

福岡県 山崎 須賀子

毎号楽しみにしています。特に由布岳をバックにした風景がとても気に入っています。元気なころ何度か登りました。

福岡県 繁永 正美

桑野先生の教えを守り、毎日1時間のウォーキングに励んでいます。かなり元気になりました。夜はたまに一杯。リハビリの成果は確実に出ています。

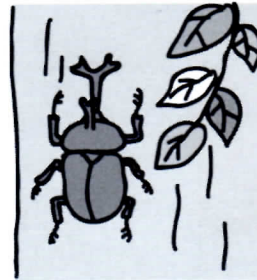
大分県 軸丸 律夫



大分県 市丸 裕詔

皆さん、お元気ですか？もう一度湯布院の病院にいきたいのですが、病人にならないと入院できませんので、それもいやですので「ゆふいんだより」を楽しみにしています。

福岡県 安達 秀利



毎回、「ゆふいんだより」ありがとうございます。くも膜下出血で倒れた私は、平成14年10月まで貴院で入院、その後福岡市内の病院へ転院、15年1月に自宅に帰りました。まだ右半身は麻痺したままですが、言葉は少し増えました。今は週3回デイサービスに通い、2回の訪問リハを受けています。毎年全国失語症者の集いにも出席しています。

同じ病気の人に会い、自分も少しでも頑張る気持ちを強くしています。車椅子生活も楽しくなりましたよ。

福岡県 姫嶋 富美枝

年金病院を退院して13年、元気に過ごしています。5月には羽織袴を着けて杉並能楽堂で「雨月（素謡）」のシテを務めます。能舞台には杖をつかずに上がれるよう、日ごろからリハビリに励んでいるところです。

東京都 鈴木 三郎

平成15年に脳梗塞で入院してから6年になります。自宅介護でお互いに頑張っています。「ゆふいんだより」が届いたよということ“読んでくれ”といえます。私のほうも楽しみで隅から隅まで読みます。

宮崎県 山田 重男・洋子

今でも時間を見ながら好きな習字を続けています。重なり合ったり、字の一部が離れたりしますが、毛筆での書写はまだまだ続けられます。

万
物
観
念

大分県 三浦 正子

只今父は入院中でアルツハイマーが進行していますが、湯布院厚生年金病院のことは忘れず、ベッドで「ゆふいんだより」を一緒に拝見しています。

福岡県 川上 豊(娘)

「ゆふいんだより」を読む時は、湯布院の風まで送っていただいたようで夫婦そろって読んでいます。病院で皆様に親切にいただいたこと忘れません。病院の窓からの風景もしっかり覚えています。

福岡県 下野 知巳

左片麻痺を起して2年弱、入院時はベッドにも座れない状態でしたが、今では何とか左手が添えられるようになり、車の運転もグリップを付けてしています。「ゆふいんだより」を拝見して皆さんも頑張っておられるんだなと思います。いつまでもこの便りが続きますように。

福岡県 田中 重成



毎回楽しみにしています。入院生活を思い出し涙することも度々ですが・・・。

葉桜の 真直中に たより来る

大分県 山村 哲雄

7年前に入院していたときのことを思い出します。健康がどんなに大事か痛感しています。昨年無事に定年退職することが出来、ありがたく思っています。健康を第1目標に毎朝のウォーキングと農作業で過ごします。

大分県 佐藤 昭雄

いつも楽しみに読んでいますが、生活習慣病の予防の記事は特に参考になります。料理のつくり方はいつも挑戦しては、食べることの重大さ、身にしみています。

愛媛県 岡本 治郎

年金病院を退院して3年半になります。右手が悪くて左で字を書いたり絵を描いたりしています。先生方とリハビリのおかげで歩くこと、話すことが出来、今は幸せです。読むこと見ることはとても嬉しいので「ゆふいんだより」をよろしく。

大分県 高村 幸典



私たち夫婦にとっての湯布院は、観光地の湯布院と違って、心穏やかなるものです。

「リハビリコーナー」はいつも参考にさせていただきます。「メメントモリ」は心に刻み込まれるエッセイでした。

大分県 岡村 由紀子

「ゆふいんだより」を受け取るたびに、忘れかけたリハビリ心を奮い立たせ、入院時のリハビリを思い出します。私にとっては「頑張りの便り」です。介護保険要支援2で頑張っています。

福岡県 吉武 義信

湯布院を退院して早いもので10年が過ぎました。他の病院に入院するたびに湯布院のことを懐かしく思い出します。どこの病院よりも楽しい入院生活が送れたように思いません。

山口県 佐藤 春江

職場紹介 医事課



こんにちは 医事課です!



山の緑が梅雨晴れに一層照り映えています。
さて、今回の職場紹介は「医事課」です。
医事課とは、外来・入院患者さんの診療受付や診療費請求を通じて病院で最初に皆様とお会いする医療事務を担当する部署です。
業務の内容は、



- ①入院及び外来診察の受付
- ②入院予約の受付と入院時携帯品等の案内
- ③診療費の計算と請求
- ④診療情報管理室との連携による診療録(カルテ)の保管管理
- ⑤健康診断事務
- ⑥診療報酬等各種統計資料の作成
- ⑦診断書の作成依頼等皆様からのご相談、お問い合わせ等様々な業務を行っています。

患者さんの目線に立った対応を心掛け、笑顔で接することが出来るように日々の業務に取り組んでいます。診療を受ける際に分からない事がございましたら、どうぞお気軽にご相談・お問い合わせ下さい。

最後に皆様へお願いがあります。保険証が更新されたり、就職や退職・住所変更などで保険の種別が変わった場合は、新しい保険証を早めに窓口へご提示下さい。毎月保険証を確認していますので、ご協力をお願い申し上げます。

(医事課 麻生 孝義)

リハビリコーナー

自宅で役立つ! 「よくする介護」

～起居・移乗編～

「よくする介護」と題して、その人らしく生活するための介護のポイントを4回シリーズで紹介していますが、今回のテーマは「起居・移乗」です。

起居・移乗の具体的な動作の方法を紹介します。

これらの中でのポイントは…

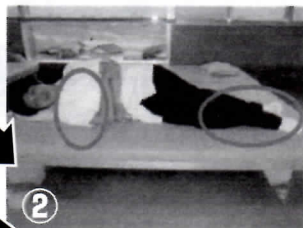
「まず、自分自身でやってもらい、できない所を手伝う」です。

以下の手順で行っていきます。

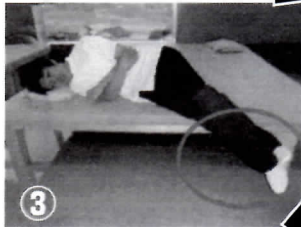
起居動作



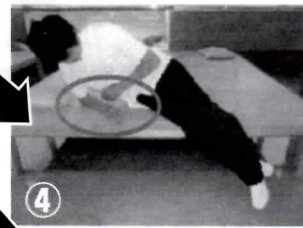
① 仰向けの状態



② 麻痺側の腕を落ちないようにお腹にのせ、
起き上がる方へ顔を向け、寝返る



③ 足を組み、両足を下ろす



④ 肘、手のひらをつき、
体を起こす



⑤ 両足を床につけ、
しっかり座る

移乗動作



① おしりを前にずらし、
足を床につける



② おじぎをしながら
立ち上がる



③ 腰を伸ばして立つ



④ 足を踏み換え、おしりを
乗り移る方向(ベッドや車椅子等)
に向ける



⑤ おじぎをしながら
座る



⑥ しっかりと座る

まとめ

このように介助者が動作のポイントを知り、本人の潜在能力に気付き、自分でできる事をやってもらう事が能力の維持・向上に繋がります。そして意識して関わる事でいきいきとした生活を送ることができます。みなさんもこのポイントを頭において介護を行っていきましょう!

次回は歩行について具体的な例を挙げて、自分で役立つ「よくする介護」を紹介します。

生活習慣病の予防

～脳卒中の再発予防～

梅雨が明け、夏本番がやってきました。皆さんいかがお過ごしでしょうか？さて、今回は脳卒中の再発予防についてご紹介していきます。ある本によると一度、脳卒中を起した人は再発しやすく、発症後5年間で30～50%の人が再発すると書かれています。再発を予防するためには退院後の日常生活で「高血圧」「糖尿病」「高脂血症」「喫煙」「飲酒」「肥満」「ストレス」などの危険因子を少しでも減らす心がけをすることが重要な鍵となります。

《再発を防ぐための日常生活》



脳卒中の発症には、**日常の生活習慣**が大きくかかわっています。**再発を防ぐ**ためには、日ごろから以下のようなことを心がけましょう。

- 高血圧、高脂血症、糖尿病、心臓病などがある場合は適切に治療する

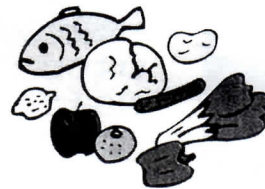
- 塩分・脂肪を控える



- 肥満の解消に心がける



- 肉より魚、野菜、果物を食べる



- カロリーを取りすぎないようにする



- 脱水に注意する

- 適度な運動を行う



- 禁煙・節酒に努める



- ストレスや疲労をためないようにする

- 定期的に健康診断を受け、血圧、コレステロール、中性脂肪、血糖などをチェックする

- 入浴はぬるめのお湯(39～41℃)で短時間にする



これまでの生活習慣を見直したり、危険因子に対する治療を継続して行うことは、脳卒中の再発を予防する上でとても大切なことです。

無理をせず、出来るところから取り組んでみましょう。

(担当/保健師 畑中 美奈)

生活習慣病の予防

夏の栄養と水分補給

夏バテの原因

- 食欲低下によるエネルギー源の不足
- 糖質をエネルギーに変えるために必要なビタミンB1の不足
- たんぱく質や鉄分の不足による貧血で、栄養が全身の細胞に運べない

～少量でもバランスの良い食事を摂りましょう～

野菜・海藻・きのこ・芋
ビタミン・ミネラル・食物繊維

副菜

肉・魚・卵・豆腐
たんぱく質、脂質

主菜

果物

主食

ご飯・パン・麺類
糖質(エネルギー源)

+

牛乳

1日3回 朝・昼・夕食で

1日1回

● 主食・主菜・副菜の3つのお皿をそろえることで、簡単に栄養素のバランスをとることができます。
+(ワス)牛乳・果物で1日の必要な栄養素の不足はほぼ防げます。



注意 *夏はそうめん・ジュース・アイスクリームなど冷たい食べ物が多くなりがちです。これらに共通するのは糖質が多いこと。食欲が落ち、糖質をエネルギーに変えるビタミンが不足しがちなため効率が悪くなり疲れやすくなります。
*たんぱく質は筋肉や血液など体をつくる材料となります。常に補給しないと筋肉などが衰え疲れやすくなります。

《疲労回復に有効な栄養素》

ビタミンB1	糖質をエネルギーに変えるために欠かせないビタミン	豚肉・うなぎ・大豆・モロヘイヤ・玄米・ごま
アリシン	ビタミンB1の吸収を良くする	にんにく・にら・ねぎ・玉ねぎ
クエン酸	体内の疲労物質を早く分解する	レモン・オレンジ・グレープフルーツ・梅干

《こまめな水分補給を》

水分補給が遅れると脱水症状となり、熱中症の原因になります。『のどが渴いた』と感じたとき、体の中ではすでに脱水が始まっています。お茶や水で少しずつこまめに補給しましょう。ただし、甘い飲み物には砂糖が多く含まれているので要注意です。
『厚生労働省健康局 標準的な健診・保健指導の在り方に関する検討会資料』より

★意外と多い飲み物の糖分

※飲料のエネルギー量を砂糖に換算(ステックシュガー1本=3g)



夏のパワーアップに!おすすめレシピ

《うなニラ炒め》材料2人分

- ・うなぎの蒲焼…60g
- ・ニラ…25g
- ・もやし…70g
- ・にんにく…1/2かけ
- ・卵…1個
- ・サラダ油…小さじ1
- ・豆板醤…小さじ1/3
- ・うなぎの蒲焼のたれ…大さじ1
- ・ごま油…少量

～作り方～

- ① ウナギは2cm幅、ニラは5cm長さに切り、にんにくはスライスしておく。
- ② フライパンに油を熱し、溶いた卵を流し入れ、箸で混ぜながら半熟状に炒めて取り出しておく。
- ③ ②のフライパンに油を熱し、にんにくと豆板醤を加えて炒め、香りがでたらニラともやしを加えて強火で炒める。
- ④ ③にウナギと②の卵を加え、ウナギのたれを加えてさっと炒める。

*エネルギー/190 kcal たんぱく質/13g 脂質/13g ビタミンB1/0.28mg(1人分)



法定後見制度について

前は、任意後見制度についてご説明しました。今回は「法定後見制度」についてご説明します。

法定後見制度とは…

現時点で判断能力に問題がある方が、判断能力の程度や本人の事情に応じて不利益を被らないよう支援する制度です。

法定後見制度は、

「後見」…“成年後見人”が判断能力の全く無い方を支える

「保佐」…“保佐人”が判断能力の著しく不十分な方を支える

「補助」…“補助人”が判断能力の不十分な方を支える

の3つの方法があり、その状況により支援を行うことになっています。

成年後見人等は、

「代理権」…本人の代わりに不動産の売買をする等

「同意見」…本人の借金に同意しない等

「取消権」…同意なしの本人の借金の契約を取り消す等

が与えられます。これらの権限を活用して、

「財産管理」…不動産やその他の財産の処分、預貯金の管理、遺産分割等

「身上配慮」…介護契約や施設入所契約等のサービス利用契約、住居確保等

を行い、本人が保護されるよう支援します。

成年後見人等は、家庭裁判所によって選ばれることになっており、親族が成年後見人等にならなければ弁護士、司法書士、社会福祉士等が選任されます。

次回は、法定後見が開始されるまでの流れをご説明したいと思います。

引用：『ご存知ですか 成年後見制度』
『わかりやすい 成年後見制度利用の手続き』
(担当/MSW 稲積 幸子)

“ゆふいんだより” に寄せて



“ゆふいんだより” 第2代編集長 衛藤 宏

皆さん、こんにちは。湯布院は今年も由布院らしい夏を迎えています。そして由布岳は夏雲を従えて変わらぬ雄姿で私たちを魅了しています。

私は、昭和60年1月に、第2代副院長山田先生（初代編集長）の御尽力により創刊した“ゆふいんだより”を、平成2年（第21号）より引き継いだ第2代編集長の衛藤と申します。その当時、「私は辞めるから次は衛藤君がやってくれ」と言われ、「何故私が…?」と思いつつも、「はい、わかりました」と安易に引き受けてしまいました。“ゆふいんだより”が年4回発行される季刊誌であること、当院を退院された「脳卒中友の会」の会員間および当院との情報交換・絆づくりを目的とした機関誌であることはその後知ったことです。

そんなドタバタの引継ぎでも、優秀な編集委員に支えられ編集会議を積み重ねて19年間、何とかやってきました。この間、一部カラー化したり、“ゆふいんだより”の題字を含めて横書きになったり、内容も少しずつ変えていきました（編集部としては当然改良のつもりでした）。また平成6年5月には創刊10周年記念として“ゆふいんだより特集号”も発行しました。このようにサラッと書くとは何と云うことはないのですが、年8回の編集会議と年4回の発送作業（約2000部）、しかも、“ゆふいんだより”は全て当院のハンドメイドです。これは結構ハードなことで、単に「仕事だから」では到底できません。“ゆふいんだより”へのスタッフの熱い思い入れがなせる業だと思っています。編集委員の方々、そして発送に携わってくれた方々、そんなスタッフみんなに感謝の気持ちで一杯です。

このような思いを込めて、今回、皆さんにお届けする“ゆふいんだより”は99号です。大きな節目となる100号を目前に、この号を以て私は編集長の役目を終えます。理由は21年間、自分のリュックサックに詰め込んできたたくさんの荷物の整理をするためです。超過した荷物を降ろし、52歳にして人生のリセットをしようと決心しました。振り返ると、当初は厄介な役を引き受けたものだと思悔してました。

しかし今は違います。やってよかったと心から思っています。何故なら、編集作業の中で患者さんやその家族の思いが切実に伝わってきたからです。そして、その思いに触れ共感することができたからです。これは医療に関わる者にとって貴重な経験であり、私のこれからの医者人生においての財産となりました。

当院を辞するにあたって各部署が私の送別会をしてくれました。スタッフから「21年間で何が一番の思い出ですか?」という種類の質問を何度か受けました。でも、その時私は答えることができませんでした。思い出は有り余るほどあるのに、何故出てこないのだろう、酔っ払っているのかなと思いました。それから2週間ずっと気になって考えていました。“一番の”ということが引っ掛かっているのか、大した思い出など無かったのか、簡単な質問にどうして答えられなかったのか不思議でした。楽しい思い出も苦しい思い出も次から次へと頭に浮かんでくるのに…。

結局、この原稿を書いている今、私なりの答えが出ました。それは「21年間、この病院で働いたこと、苦楽を共にしたこと、その時間をみんなと共有したこと」です。とても単純なことでした。人生、その時、その場で答えが出ないことがたくさんあるのでしょうか。これから先、何度後悔するのか、何度迷うのか、こういうことの積み重ねだと覚悟しました。

私の座右の銘を紹介します。“丁寧に生きる、爽やかに生きる、しなやかに生きる、ほのぼのと生きる”です。このように生きていきたい、4つのうち1つでも実践できればと思っています。

最後に、読者の皆さんに記念すべき100号からの“ゆふいんだより”新（第3代）編集長をご紹介します。これまで素晴らしいエッセイを投稿してくれた、もう御存知のあの後藤洋一先生です。安心してバトンタッチができます。我々は“ゆふいんだより”がこれからも皆さんとの絆を大切にしたい、互いの情報交換あるいは情報発信の場でありたいと願っています。ご愛読の程お願い申し上げます。皆さんの御健勝を祈願してお別れのメッセージとします。お世話になりました。

入院の相談窓口

地域医療・福祉連携室

みなさん こんにちは 連携室です。暑い夏がやってきますが、皆様いかがお過ごしでしょうか？

◆新副院長就任

6月1日より副院長が2名体制となりました。



井上 龍誠 副院長



桑野 慎一郎 副院長

どうぞよろしくお願ひいたします。



◆有田院長 退職祝賀会を開催しました

4月25日、9年と8ヶ月にわたる院長職を終え、今年3月に退職された有田先生の退職祝賀会を大分東洋ホテルにて開催しました。当日は107名のご出席をいただき、終始和やかな雰囲気の中で祝賀の宴を開催することができました。出席された皆様からは大学で教鞭を取られていた頃のエピソードや取り組んでこられた研究への賛辞、そして永年の年金病院に対する貢献への感謝等々が語られ、有田先生の人柄やご活躍されてきた歴史を伺うことができました。



有田先生のこれまでの様々なお功勞に敬意を表し、感謝申し上げますと共に、今後のご活躍とご健勝を職員一同お祈り申し上げます。

今後は、森新院長のもと、「いつも笑顔で真心込めて」の気持ちを忘れず、取り組んで参りたいと思います。

(担当:MSW 衛藤 智美)



外来担当医師一覧表

平成21年7月1日現在

整形外科担当医	月	火	水	木	金
診察室①	針 秀太	金崎 彰三	加来 信弘	針 秀太	金崎 彰三

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	村上 仁	福永 充
診察室②	大隈 まり	大隈 まり	井上 龍誠	安部 芳武	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	村上 仁	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	診療病名	担当医師	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	水曜日の午前中
	心身症外来	大隈 和喜	水曜日の午後

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	村上 仁	福永 充	井上 清子	井上 年夫

受付時間

整形外科 毎週月、火、木、金曜日……………午前8時30分～午前11時まで
 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



〒879-5193 大分県由布市湯布院町川南252番地
 湯布院厚生年金病院
 代表 TEL 0977-84-3171
<http://www.yufuin-hp.com>

◆公開講座◆ 「こわい頭痛、こわくない頭痛」



5月26日(火) 看護週間関連事業として公開講座が開催されました。当院でも今年から「頭痛外来」が開設されましたが、森院長の講演に思い当たったり、ほっとしたり…。

病気に対しては原因の探求、正しい診断、適切な治療だと、この公開講座を機に改めて考えさせられました。



(看護部/利光 真琴)

～第15回 山ぼうしの会～ (糖尿病患者の会)



山ぼうしの白い花に見守られ、6月7日(日)患者さん26名、ボランティアスタッフ21名が参加して「やまぼうし」の会が開催されました。

今回は九重連山を楽しみながら長湯温泉まで足を伸ばしました。森の精気と薬膳バイキングで、心身ともに「健康」になりました。



(看護部/眞崎 玲美)

しっちゃんがい!

旬の人 味な顔

フットサル 理学療法士 吉川ひとみ

私は小学校のから高校までフィールドホッケーを続けてきました。しかし、怪我をきっかけにPTとなり仕事を始めた今、スポーツをする事はなくなっていきました。そんな私がこの病院で皆に誘われてフットサルと出会い、もう一度スポーツを始めたのが2年前でした。

フットサルをやるのは初めてで走ることも久しぶり…初めは息が続かず涙が出ました。しかしリハスタッフの皆とやる、週に一度の練習や公式試合、それはホッケーをしていた頃とは違う楽しみや喜びがあります。フットサルの技術を身につける事



はとても難しく走る事もまだまだ苦しく体力もない私です。でも、試合で負けたときや点を取れなかった時の悔しさ、そんな気持ちがまた練習へと足を運んでくれます。

社会人となった今だからこそ皆と共に一つの目標に向かってやる事はとても大切な事であり、年をとるたびに忘れがちな気持ちであるということに気付かされました。フットサルが今の私にとっての生きがいであり、熱くなれる場所です。そんな場所へ誘ってくれた皆に感謝しつつこれからもフットサルを続けていくので皆さん応援宜しくお願いします。また始めてみたい方大募集です!!