

ゆふいんだより

第104号

発行/平成22年10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



この夏はすさまじい暑さでしたがやっとしのぎやすい季節になりました。お変わりございませんか。

ワールドカップ2010南アフリカ大会はスペインの優勝で幕を閉じましたが、日本中に歓喜の瞬間をもたらした岡田ジャパンは大会前の周囲の予想を覆し、見事にベスト16進出を果たしました。歴史に残る選手の活躍に大きな感動を多くの方々がいただいたことと思います。日頃はサッカーのファンでない私も国際試合となると、急に「にわかファン」になり時差も忘れてテレビ観戦に熱中しました。

日本代表は歯車がかみ合わず、崩壊寸前だったといわれていたチームは本番を前に23人全員でミーティングを行い、「世界と戦うには、下手くそなんだから泥くさい試合をやろう」という選手の発言で戦

う時の気持ちを確認し、自発的な一体感が生まれみんながひとつになったと言われています。対戦の度に、1たす1を3にするように成長していくチームに「ひとりはみんなのために、みんなはひとりのために」とチームワークの大切さと団結を説いたラグビーで名高い京都の伏見工業高校の合言葉を重ねながら観戦しました。当院も時代の流れの中で存続が取りざたされていましたが心配なさらないでください。これからもさらに、地域の皆様方の期待に応え信頼される病院としての使命を果たしていく努力は惜しみなくしなければならぬと決意を新たにしているところです。今後ともどうぞよろしく願いいたします。

看護部長 加藤ふみ子



リレーエッセイ ⑤

ご縁 → お盆

中島 美智

皆さまこんにちは。

今年の夏は例年にない大変な猛暑でしたね。

夏の疲れが、今頃になって出てきたという方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

子供のころ、夏休みは思いきり遊べる一番長いお休みでした。暑くなる＝休みだ！ということで、毎日ワクワク過ごしていました。プールに海に夏祭り。お兄さんが化けていると知ってはいても、やっぱり怖いお化け屋敷。楽しい時間はあっという間に過ぎてゆきます。そうこうするうちに、8月になり、ミンミン蝉からつくつく法師へ、少しずつ秋の気配が感じられるようになります。夏休みがおしまいに近づくことも手伝って、夏の始まりとはうってかわって、だんだん、なんとなくもの悲しい、ちょっとさみしいような、あせるような気持ちになっていたことを思い出します。私だけかなと思っていたら、先日、友達4人が全く同じことを感じていたと知り驚きました。

もしかすると8月の残暑は私たち日本人にとっては、少しの間、日常から非日常へととび出し特別な感傷にひたる時節なのかもしれません。

どうしてかしら？と考えてみました。思い当たることとして、一つには近年の歴史がもたらしたものがあります。戦争です。8月6日には広島に9日には長崎に原爆が投下されました。現代の日本は本当に平和な世の中です。これが、たったの60年前には焼け野原であったのです。今の平和がずっと続いてくれればよいと祈ると同時に、戦後の日本から、今日の物質的な豊かさのある日本へ築かれてきた、この60年でおこった変化というのは、本当に急激な変化であったし、その凄まじい時代を生き抜いてこられた先達の強さに圧倒されるのも当然だなあと、思うばかりです。私たち後続はそういう先輩方に恥じないような日本人でなければと思います。

そうこうするうちにお盆がやってきます。お盆にはご先祖さまが私たち子孫のもとを訪れら

れる嬉しい期間。それぞれの家や地方で、お迎えにあたり趣向をこらした行事があります。私の出身地の福岡県八女地方では提灯が作られています。どの家にもお盆には特別に工夫を凝らした美しい提灯が飾られていました。提灯の外側に和紙と竹組みでできたかぶりがあり、鳥や花や蝶が描かれていました。中に蝋燭を灯すと、その明かりが障子紙を通して外を照らします。蝋燭の周りにはセロハン紙を使った工夫が施してあり、桃色や水色の明かりが、くるりくるりと交互に回り、周囲をほの明るく照らしていたのを思い出します。提灯の周りをいとこたちとドタバタ走り回り、そんな時はきまって祖父が不機嫌になり、祖母から「シーッ、お祖父さんが怒るとるよ」と叱られました。部屋の明かりを消して提灯の灯だけを燈し、従姉妹のお姉さんがコワーい怪談話をしてくれるのも楽しみにしていました。いとこたちとずっと遊びたくて、帰る時間になると押し入れに隠れては、父に叱られました。みな、楽しい？思い出です。

お盆には、ご先祖さまがあって、いまの私たちがあるということを思います。

「出会いは別れのはじまり」「生病老死、愛別離苦は人の世の常」と申します。

しかしながら、予期した別れ、予期せぬ別れ、そうした別れをこえていく、きれいに処理していくことは、簡単なことではありませんね。

お盆ばかりは、別れたご先祖さまを、そしてその思い出を、手をあわせて思い、少なくとも日々心の中で、お線香の火をたやさないようにしたいと思います。

それから、残りの宿題が。

夏休みの研究、作品展の図画工作も残っています。「こらっ今まで何やってたの！」

こうして、日常に引き戻されるのでした。

皆さまにとっての夏休みはいかがでしたか？

次は打てば響く、坂元響先生をお願いします。



「偶然発見された」薬のはなし

薬剤部長 末松 文博

世の中に数多く存在する「薬」。

1つの化合物が薬として世の中に出るには、平均で11.5年の歳月と350億円以上の経費がかかります。ただし、いくら時間やお金をかけても副作用などが出て途中で開発が中止になるものも数多くあります。また一方で、最初の計画とは違う偶然の発見により、数多くの患者さんの命を救うすばらしい薬ができることもあります。

今回はそんな「偶然発見された」薬のはなしです。

偶然の発見で最も有名なのは、アレクサンダー・フレミングにより1928年に発見されたペニシリンという抗生物質です。フレミングは元々、黄色ブドウ球菌という細菌の研究をしていました。ある時、黄色ブドウ球菌を培養していたシャーレの培地の中に、どこからか青カビの菌が入ってしまいました。普通の研究者ならば失敗と思って捨ててしまうところですが、フレミングは、青カビが育っている部分の周りにだけブドウ球菌が無くなっていることに気がついたのです。このことより、青カビから「黄色ブドウ球菌に対して殺菌作用を示す物質」である抗生物質・ペニシリンが発見されました。フレミングはこの発見で、1945年にノーベル医学生理学賞を受賞しています。

このように何かを探しているときに、偶然の出来事から、別の価値のある発見をする能力のことを、セレンディピティといいます。(少し難しい言

葉ですが、もともとは、『セレンディップの三人の王子たち』というお伽噺に感動した18世紀のイギリスの作家ホレス・ウォルポールによって発案された造語だそうです)。

現在、循環器内科で広く用いられている「ヘルベッサー(ジルチアゼム)」という薬も偶然の発見です。「ヘルベッサー」は当初抗不安薬として開発が進められましたが、たまたま犬で実験していたところ血管を広げる効果が認められ、結局は抗不安薬ではなく高血圧や狭心症の治療薬として発売されました。

また、副作用から偶然発見された薬として有名なのは、一時期とても話題となった育毛剤「リアップ」。当初、「リアップ」は血圧を下げる薬として研究が進められました。ところが臨床試験中、使っていた患者から次々と体毛が毛深くなるとの副作用が報告されたのです。そして結局「リアップ」は血圧を下げる薬ではなく、育毛剤として売り出されテレビCMの効果もあり大ヒット商品となりました。

これ以外にも、糖尿病の薬や抗うつ薬、血栓予防薬のワーファリンなど、偶然の発見・セレンディピティにより生まれた薬はまだまだあります。

もしかすると、あなたが飲んでる薬も、そんな偶然から発見されたものかも知れませんね。



職場
紹介

心理相談室



右上／大隈和喜(所属長)
左上／羽坂雄介
右下／加藤真樹子
左下／川村麻衣子

今回は心理相談室について紹介します。心理相談室は大隈和喜先生を所属長とし、3名(常勤2名、非常勤1名)の臨床心理士で日々業務を行っています。業務内容として、回復期リハビリテーション病棟の入院患者さんに対する心理社会的アセスメント(心理的諸問題へのサポート)・ご家族に対するサポート・スタッフへのコンサルテーション、心臓リハビリテーションの患者さんに対する心理検査・心理教育、外来患者さんへの心理面接、各カンファレンスへの参加などを行っています。

長い入院期間の中、リハビリテーションを続けていくには身体だけではなく、精神的なエネルギーもとても必要だと思えます。またリハビリの過程の中で自分に向き合う時間も増えていきます。リハビリテーションには身体機能の回復、生活機能の回復に加え、心理的な回復というものがあります。心理的回復は上の二つに比べて回復がゆっくりで、上がったたり下がったり波をうちながら進んでいくといわれています。少し良くなって喜び、なかなかよくなり落ち込み、そんなことを繰り返しながら進んでいく患者さんの回復にゆっくりとお付き合いできればと日々業務に取り組んでいます。

人数が少ないため、病棟はかけもちになりますが、できるだけ病棟に出向き、患者さん・ご家族・スタッフの声に耳を傾けたいと思っています。気軽に声をかけていただけるような雰囲気作りを日々心がけていますので、世間話からお身体、お気持ちの話まで、ここ湯布院での生活にお付き合いできればと思います。

(心理相談室 羽坂 雄介)

リハビリコーナー

自宅で役立つ!
「よくする介護」～ 福祉用具と住環境整備を上手に活用し
いきいきとした生活を送りましょう!! ～

歩くのが不安定になった場合に、すぐに自宅内をいわゆるバリアフリーにする、車椅子を使えばよいと考える方も少なくないと思います。しかし、やり方によっては、活動する能力を低下させてしまう可能性があります。

そこで今回、福祉用具と住環境整備を上手に活用するポイントをご紹介します。

活用
ポイント

- ① 不自由を補うのではなく、より生活が活発になるために導入する!
- ② まずは、既存の環境を活かせないか、方法を変える事でできないかを考える!

福祉用具と住環境整備の上手な活用方法の例

例えば、家の中に手すりや杖が無くても歩いて移動出来る場合も多くあります。近くにあるテーブルや棚などを使った伝い歩き、靴箱を利用した玄関の上り下り、掃除機等の利用があげられます。(図1～3)

このような工夫を行っていく事で、自宅だけではなく、外出先でも動作が可能となり活動範囲の拡大にも繋がります。



図1



図2



図3



図4



図5

上記のように既存の環境や動作方法の工夫を行っても難しい場合には、福祉用具の使用や改修を考えましょう。その際には、各人によって異なる動作方法を十分に踏まえて上手な選択と活用ができるようにしましょう。乗り移りを例にとると、図4の移乗バーは開閉が出来るタイプです。図5は、開閉は出来ませんが、前後・左右のバランスが不安定な方でも立位が保ちやすくなります。乗り移りひとつにも、その方の状況によって使用する物品は異なります。

まとめ

住環境整備や福祉用具を上手に活用し、より活発ないきいきとした生活を送りましょう。今回の内容は、一例でありますので各個人の状況に応じて、専門の療法士、ケアマネジャーにご相談ください。

(担当/作業療法士 花谷 達也)

生活習慣病の予防

転倒予防について

今年の夏は各地で猛暑続きでしたが、みなさんお元気にお過ごしでしたか？
転倒予防シリーズも今回で最終回となります。最終回は「転びにくい“からだ”づくり」と題して運動を行う時の注意や良い歩き方についてご紹介します。

運動を行う時の注意点

その日の体調を
しっかり
チェックする。

高齢者の体調で特徴的なこととして体全体の予備能力が小さいこと、疲労の回復に時間がかかること、心配ごと、不安、緊張などの心の状態により体調が左右されやすいことがあげられます。運動前には体温、血圧、脈拍を測定し足腰の痛みはないか、体のだるさはないかなど日頃と変わらないかチェックしましょう。

自分にあった
運動量を知る。

高齢者の運動で大切なのは、終わった時に少し息がはずんでいて気持ち良く、しかもまた次もやってみようという状態であるのが丁度よい量です。自分にあった運動量は一人一人違います。

こまめに
水分補給する。

運動中は汗をかき脱水を起こしやすくなります。脱水になると血液がドロドロとなって脳や心臓の血管が詰まり、脳梗塞や心筋梗塞などの重篤な病気を引き起こします。運動する時は必ず水分を携帯し運動前、運動中、運動後とこまめに水分を補給しましょう。

転ばないためのストレッチング

ストレッチングとは、筋肉を伸ばし、関節を動きやすくし、体の柔軟性を高めることをいいます。運動前に時間をみつけてストレッチすることは大切です。

- 体を起して背筋を伸ばす
- 腕は自然に振る
- つま先で地面をしっかり蹴る
- 目線は前方に置く
- ももから足を動かす
- 前足はかかとから着地する

良い 歩き方



買い物や散歩といった暮らしの中の様々な場面でしっかり歩きましょう。また、一日5分でもいいので良い歩き方を意識して歩くことは、足の筋力の衰えや体の疲れやすさを改善し転倒予防につながります。

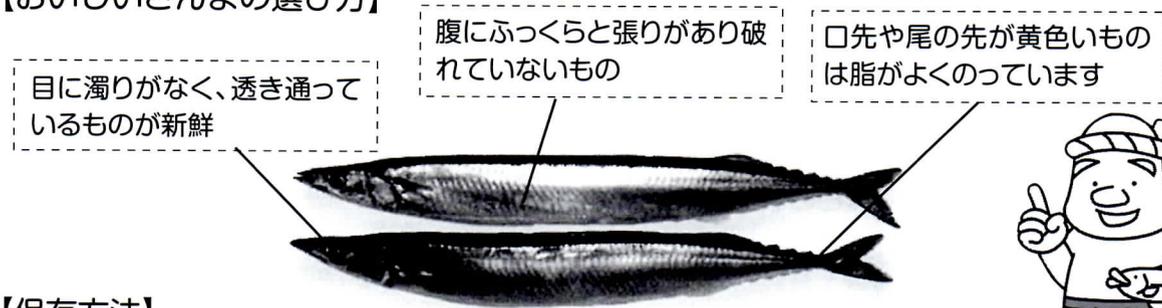
次回は転倒予防の運動についてご紹介します。

生活習慣病の予防

～ 旬の食材シリーズ(秋) さんま(秋刀魚) ～

夏の暑さが和らぎ、少しずつ食欲も回復してくるこの季節。“食欲の秋”だからこそ、旬の食材を美味しくバランス良く食べたいものです。今回は、秋の味覚の代表格“さんま”をご紹介します。脂がのっていて美味しいのは北の海から南下を始める秋で、南方に出現するものは脂が抜けてさっぱりしています。

【おいしいさんまの選び方】



【保存方法】

鮮度が落ちやすいので、すぐに使うのがおすすめです。保存するときは、腹ワタを除き、水で洗って水気をよく拭いてポリ袋に入れ、冷蔵庫で保存します。塩や酒をふっておくと、生ぐささが出にくくなります。

【多く含む栄養成分と効能】

栄養成分	効能
たんぱく質	必須アミノ酸を豊富に含み、皮膚や筋肉の材料になる
ビタミンD	丈夫な骨や歯を作るのに必要なカルシウムとリンを体が適切に使えるようにする
ビタミンB ₁₂	赤血球を形成・再生し、貧血を防ぐ
EPA(エイコサペンタエン酸)	『不飽和脂肪酸』と呼ばれ、血液中の悪玉コレステロールや中性脂肪を減らすため、生活習慣病や脳卒中の予防に役立つ
DHA(ドコサヘキサエン酸)	



おすすめレシピ♪ さんまの甘露煮

材料 (4人分)

- さんま…………… 3匹
- しょうが…………… 30g (2かけ)
- 酒…………… 50cc (1/4カップ)
- みりん…………… 50cc (1/4カップ)
- さとう…………… 6g (小さじ2杯)
- 水…………… 50cc (1/4カップ)
- しょうゆ…………… 20cc (大さじ1強)

*鍋の大きさによって水の量を加減して下さい。落としぶたをするのもよいでしょう。

圧力鍋で骨まで柔らかく、美味しい甘露煮が簡単に出来ます♪
骨まで食べられるので、不足しがちなカルシウムもしっかり補給できます。

作り方

- ①さんまの頭としっぽを落とし、食べやすい大きさに切る。
- ②内臓を水で流しながら取る。
(腹を開かない方がきれいに仕上がります)
- ③圧力鍋にさんまとしょうが・全ての調味料を入れ、蓋をする。
- ④20分程加圧したら火を止めてしばらく置き、出来上がり。

栄養価

エネルギー	258kcal
たんぱく質	13.0g
塩分	1.0g



障害年金について

障害手当金・障害一時金について

みなさん、こんにちは。

今回は年金シリーズ3回目、障害手当金・障害一時金についてご紹介します。

これは障害厚生年金、障害共済年金加入の方で年金の受給対象とならない、やや軽い一定の障害が残った場合に受給可能な1回限り支給される一時金です。

- ・ **障害手当金**：厚生年金より支給されるもの
 - ・ **障害一時金**：共済年金より支給されるもの
- ※ 国民年金にはこのような一時金がありません。

【支給要件、申請方法】

障害厚生年金・障害共済年金と同じ加入要件・保険料納付要件が必要です。
申請に必要な書類・請求窓口もそれぞれの年金と同じです。

【支給金額】

3級の年金の2年分

【障害手当金】

初診日から5年以内に疾病が治り、障害手当金の状態に該当している時に支給されます。請求は治った日から5年以内に行う必要があります。

【障害一時金】

退職日に障害一時金の状態に該当しているとき（退職日に障害一時金の状態に該当していない場合は初診日から5年以内に治ったとき）に支給されます。

在職中と公務での疾病には障害一時金は支給されません。

請求は退職日（または治った日）から5年以内です。

※ 「障害手当金（または障害一時金）の状態」には基準となる指標があります。

※ 次のいずれかの該当者は障害手当金・障害一時金は支給されません。

1. 公的年金の受給者
2. 同一の疾病にて労災保険や公務員災害補償等から障害補償を受けられているとき

詳しくお知りになりたい場合は、各種担当窓口か医療ソーシャルワーカーにお問い合わせください。



入院患者 さんの紙上 作品展

入院患者さんの作品の一部です。



緒方 祐子 様
(絵画)



佐藤 緑 様
(ビーズ・ボンボン手芸・きめこみパッチワーク等)



秋月 龍子 様
(ビーズ)



衛藤 緑 様
(絵画)



音成 慶二 様
(花台)



後藤 タキエ 様
(ペーパークラフト)

入院の相談窓口

地域連携室

こんにちは、地域連携室です。

昨年度も、多くの患者さんが、急性期医療機関等からご紹介いただき当院へご入院されました。今回は、昨年度、当院回復期リハビリテーション病棟へご入院された患者さんの入院中の状況について報告いたします。

※当院で急性期治療を終え回復期リハビリテーション病棟へ移られた患者さんの情報を含みます。

※今年2月に電子カルテが導入となりました為、ご報告の一部には平成21年4月1日～平成22年1月31日のものがあります。

平成21年度は87の急性期医療機関等から**560名**の患者さんが入院されました。

疾患別では **脳出血や脳梗塞等の「脳血管疾患」の方が317名**
大腿骨骨折等の整形外科疾患の方が160名 でした。

発症から入院までの期間は **平均23.3日**
入院から退院までの期間は **平均104.8日** でした。

入院期間中の患者さんの回復状況について、バーサル指数(100点満点)という指標を用いています。

「脳血管疾患」の方は 入院時平均45.6点→退院時平均66.0点 まで改善
「整形外科疾患」の方は 入院時平均64.8点→退院時平均87.0点 まで改善
と、多くの患者さんが元気に回復され当院を退院されています。

平成21年度に**退院**された患者さんは**638名**でした。

退院先では、**自宅** …………… 443名 (全体の約7割)
医療機関転院 …… 117名
施設入所 …………… 78名 (老健、特養など)

と、多くの患者さんがご自宅生活を再開されています。

お問い合わせ先 _____

直通電話：0977-84-5277

※繋がらない場合は代表電話へ再度ご連絡ください。

代表電話：0977-84-3171 (内線115)

直通FAX：0977-84-5890

E-MAIL：renkei-yufu@woody.ocn.ne.jp



(担当/地域連携室 松尾 美穂)



外来担当医師一覧表

平成22年8月1日現在

整形外科担当医	月	火	水	木	金
診察室①	針 秀太	針 秀太	加来 信弘	針 秀太	針 秀太
診察室②	阿部 知佳	阿部 知佳		阿部 知佳	阿部 知佳

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	火	水	
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
高次脳機能外来	中島 美智		火曜日の午後

検査	月	火	水	木	金
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

★高次脳機能外来は完全予約制となっています。

〒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>

湯布院厚生年金病院

第5回

あさぎりフェスティバル

開催のお知らせ

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。

日時 平成22年 **10月29日(金)** 午後1時～3時

場所 **湯布院厚生年金病院 外来駐車場【メイン会場】**

お問い合わせ 湯布院厚生年金病院 ☎0977-84-3171



あさぎりフェスティバル実行委員長 循環器内科部長 村上 仁

しっちゃんかい!

旬の人 味な顔

GOLF&遼くん

東3病棟看護師 戸玉 美紀

ゴルフ暦13年。ベストスコア82。(赤ティーですが)今年の目標80切。(もう半年が過ぎ半ばあきらめ状態ですが)

何か趣味を持とう、スポーツをしようと友人と始めたのがきっかけでした。

今でも思い出すコースデビュー。メンバーから「打てー。走れー。」の掛け声のもと、打っては走りの繰り返し。想像に反した散々たるものでした。でも、このままじゃ終われない。元来練習好きな私は、100切を目標に週一回のレッスン。よし今度こそ100切と思いきや、練習通りにはいかずあきらめ状態のときに100切達成。心・技・体といいますが、ゴルフでは特にメンタルの支配は大きく技術だけでなく、きれない、最後まであきらめない、プレッシャーに負けない。日々精神鍛錬。

今は余裕もでき、ボールを追いかけるだけでなく、青い空・白い雲・聳え立つ山々・時には海の景色・360度パノラマ。いつもの職場での閉鎖的な環境とは違い大自然、これも一つの魅力です。魅力といえば華々しく15歳でデビューしたスター石川遼くん。高校生でプロ初戦での優勝・プロ1



年目での賞金王・世界タイ記録スコア58。彼のモットー「攻」攻める積極的なスタイル。最近「守」の私は、彼のゴルフを通し多岐にわたり「攻」を見習いたい

と思っています。

ゴルフは団体競技ではないですが、一人で出来るものではありません。メンバーとの和を保ちつつ、個々の能力をいかしコース戦略していく楽しさがあります。これは仕事にも言える事で、スタッフとの協力の基チームを作り、個々の能力を発揮し目標を達成していく。通ずるものがあると思っています。

これからも気力・体力の続く限り、遼クンの行く末を楽しみにしながら、まずは80切目標にゴルフ続けていきたいです。

