

# ゆふいんだより

第107号

発行/平成23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



## 新しい風

7月のみずみずしい緑とさわやかな風の季節となりました。皆様お元気のことと思います。

3月11日の東日本大震災からはや4カ月が経とうとしております。私は医学生時代から17年間を仙台で過ごしましたので言葉がありませんでした。当院からも物的、人的支援を続けており、さらに一日も早い復興を祈るばかりです。

さて最近、当院にいくつかの新しい風が吹きました。

一つは今年2月に「先進リハビリテーション・ケアセンター湯布院」を立ち上げた事です。これは従来のリハビリでは充分回復しなかった患者さんに、ロボットスーツHALやリズム歩行アシスト、磁気刺激などの新しいリハビリの機器等を使って治療をして、少しでも良くしようというものです。まだまだ確立された治療法ではありませんが、少

しでも患者さんのお役に立ちたいと考えております。

もうひとつの風は5月に通所リハビリテーション施設「ムーミン」に利用者・家族会が結成されたことです。入院してリハビリした後も、自宅や通所でのリハビリは大切です。この利用者・家族会では皆で楽しい旅行等も企画しております。どうぞご参加ください。

「湯布院厚生年金保養ホーム」の所長として最後に一言。病院に隣接したホームは30周年を迎えました。食生活の指導やリハビリ等、健康維持増進を希望される患者さんと家族が全国から来られて、温泉に入りゆっくりと滞在されています。診断書があり1週間以上の逗留ご希望の方は是非ご利用下さい。

病院長 森 照明



リレーエッセイ 8

## 生物多様性とコーヒー

福永 充



生物多様性 (biodiversity) という言葉があります。1970年代の初頭に、熱帯雨林の破壊により生物種の大量絶滅が引き起こされていると報告されて以来、その後の地球温暖化問題など地球環境の未来に対する危機感が高まるにつれ、環境を象徴するキーワードとして頻用されるようになりました。簡単に言うと地球上の生物が「バラエティに富んでいること」、つまり多様な生物や生態系が互いに影響を与えながら存在している状態を指します。私たちはこのおかげで様々な自然からの恩恵、つまり生態系サービスを享受することができるのです。食べ物や生活必需品の原料を供給することはもちろん、二酸化炭素を吸収して酸素を創り出し、土壌を形成して水を保つなど、生物多様性が保たれた生態系サービスがあってこそ人間は生きてゆけるわけです。

人類を含めた地球上の多くの生物にとって命の源泉であるこの生物多様性が、自然環境の悪化により現在、これまでにない早さで失われつつあります。その要因としては大きく4つ、自然環境の破壊を汚染／資源の過剰な利用／外来生物による生態系の攪乱／地球温暖化が挙げられ、いずれも早急な対応を必要としています。国連も2011年～2020年を生物多様性の10年と定め、生物多様性の保全とその持続可能な利用について、世界全体での取り組みが始まっています。

生物多様性が高いにもかかわらず破壊の危機に瀕している地域は「生物多様性ホットスポット」と呼ばれ、地球の地表面積のわずか2.3%ほどの場所に、絶滅が危惧される哺乳類・鳥類・両棲類の75%が生息していると言われています。

このホットスポットの多くが、赤道近くでコーヒー原産地が集中する「コーヒーベルト」と呼ばれる地域の中に存在するため、コーヒー生産は生物多様性の保全に大きな影響を及ぼしています。

世界で生産されるコーヒー豆のほとんどは生物取引の主要銘柄として扱われており、価格が収穫量や品質ではなく投機相場により大きく変動します。価格が急騰すると、産地は先を争って森林を伐採してコーヒー畑を拡張し、労働者に過酷な作業を強いて増産に奔ります。しかし供給量が増え価格が暴落するとコスト削減が緊急の課題となり、労働力を減らすため生産者は安全性を無視し、安くてよく効く毒性の強い殺虫剤を使い土壌を汚染してゆきます。このような相場に振り回されるコーヒー生産を脱却し、自然環境やコーヒー作りに関わる人々の生活を守ることを目指して生産・流通されたコーヒーは、高い品質を維持するとともに、生産者にはその品質に見合う対価が支払われ、サステナビリティ（持続可能性）に配慮したという意味でサステナブル・コーヒーと総称されます。最近では、環境に配慮されたコーヒー豆「エコ・コーヒー」として、環境保護のNGOの認証マークをつけて販売されるようになりました。やや割高な分、何となく地球環境を守っているような気分になれます。

同じエコでもエコノミー（サイフにやさしい）よりエコロジー（環境にやさしい）を、コーヒーを飲むときぐらい選んでみたいものです。

次は宮崎吉孝先生をお願いします。



# 「寄生虫検査」ってご存知ですか？

中央検査室 佐藤 清八

少し昔の日本は汲み取り式便所が主流で、まして溜まった糞便は自前で処理するのが当たり前、そして農作物への手っ取り早い肥料は昔ながらの人糞でした。肥桶を天秤棒で担ぎ畑に「こやし」をまいている光景(多少匂いの記憶も)が思い出されます。ところが人体の中で活躍する寄生虫(当時は蛔虫が多かった)は人体内で卵を生んでいるので、それをかけてもらった作物は卵をもったまま人体へ入るといふ、循環型の寄生虫感染がおこっていました。

また、当時はきれいな川が多く鮎をはじめとする川魚や川ガニなど自然の恵みも豊かでした。ところが、この自然の恵みの中にも寄生虫は多く存在していました(特に鮎には横川吸虫が多く寄生)ので人への感染も多くありました。

また、ご年配の方では、「なにかしらお尻の中心付近がもぞもぞと痒い」などの経験がありませんでしたか？ そんな時はお尻にセロテープを貼って検査したことを覚えていらっしゃいませんか？ また、年に2回くらいは、マッチ箱に便をいれて提出した覚えがありませんか？ どれもいまでは懐かしい思い出ですね。

近年の日本は衛生状態がよくなり寄生虫感染者が減少してきました。もちろん人糞を肥料に使うことも皆目なくなっています。

そのおかげで30年前の学生時代においても臨床実習で寄生虫を見ることはかないませんでした。

しかし、熱心な先生は私達のために、わざわざ犬の糞を採取して若干違いが似ているとの理由で実習材料として用意してくださいました。おかげで生の寄生虫を見ることができました。

でも今の犬は当時よりも更に環境が整っているので犬に寄生虫がいるかどうかはわかりません。(今更拾って試してみる気持ちもおこりませんし…)

こうして寄生虫の姿はあまりみかけなくなりましたが、実はまた国内感染者が増加してきています。それは交通網の発達による海外旅行者の増加、更には輸入食品の増加、食生活(文化)の多様化、ペットの増加などによるものです。

しかも現在は従来からある寄生虫症だけではなく輸入寄生虫症も問題となっています。

さて、これらの検査のために採取するものはいいますと、寄生虫の種類によって異なりますが、まずは、「便」そして「胆汁」「血液」「胸水」「尿」などを検査いたします。

これらのものは直接顕微鏡で見ていく方法と、各種採取したものを集約処理してから顕微鏡で見ていく方法があります。両方とも、顕微鏡下で寄生虫の卵や幼虫、成虫、原虫の栄養体や嚢子などを検出していきます。

寄生虫感染が疑われた場合は、「渡航歴」「食生活」「症状」などの情報が検査法の選択や寄生虫鑑別に非常に役立ちます。

寄生虫感染症は、忘れかけていたものの1つですがいつ遭遇するかわかりません。皆さんも十二分にご注意ください。

寄生虫に関する情報は  
<http://jsp.tm.nagasaki-u.ac.jp>  
 日本寄生虫学会ホームページを  
 参照されてください。

職場  
紹介

# 東4病棟



上段：田中、小林、真崎、井手、高松  
下段：井上、藤田、穴井、入江

暑い夏を迎えましたね。皆様、体調はいかがでしょう？

由布岳の登山をしたスタッフは、「由布岳からの壮大な景色をみて元気をもらえた」と話してくれていました。東4病棟の病室から見える由布岳もまた絶景です。病室の窓から由布岳を見て、元気をもらった方もいらっしゃるかもしれませんね。

今回は、回復期病棟3つ目の病棟として東4病棟の紹介を行います。

東4病棟は、4月に看護・介護の新入職員4名を迎えました。また、春にはメンバーの配置替えもあり「新生東4病棟」として総勢38名の若い力が一層増した明るく元気な病棟です。そして、“いつも笑顔で真心こめて”をモットーに看護師・介護福祉士がともに協力しながら、患者さまの日々のリハビリテーションや生活を支援させていただいております。お一人お一人の目標が達成でき、在宅生活に戻れることを願いながらこれからも、やさしく丁寧なお世話で快適な入院生活が送れますようスタッフ全員努めていきたいと思っております。

みなさま、体調管理においては水分を小まめに摂り、脱水症状に十分注意を行って暑い夏を乗りきれますよう気をつけていただきたいと思います。

なにかございましたらいつでもお尋ねください。お待ちしております。

(東4病棟 麻生 真紀子)

# リハビリコーナー

食事前後にやってみよう!

## 嚥下体操

「お茶でむせる」「よくタンがからむ」ということはありませんか？ 60歳をすぎるところから、人間の飲み込む力はしだいに弱くなっていきます。そのために、食べ物が気管に入って肺炎になってしまったり食べ物をのどにつまらせるなど、命にかかわる問題も生じかねません。

手と足と同じように、口や舌、頬などお口まわりも動かすことが必要です。飲み込みに障害のある人もない人も、何歳になってもおいしく楽しく食べれるようにいまのうちにウォーミングアップとして「嚥下体操」を行ってみませんか？女性は口周りを鍛えることで顔のストレッチ効果があり、しわ、ほうれい線対策にもなりますよ。

### 嚥下体操

朝昼晩の食前の5分間やってみましょう。  
それぞれ2~3回行ってください。

1 深呼吸をする。



2 口を開け閉めする。  
（「あーん」）と繰り返して  
言ってみましょう。

3 頬の運動

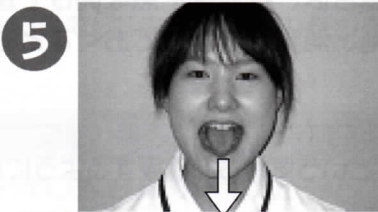


左の頬をふくらます ⇒ へこませます。  
右の頬をふくらます ⇒ へこませます。



4 くちびるの運動  
（「うーい」）と  
繰り返して言っ  
てみましょう。

⑤~⑦ 舌の運動



出す — 引く



左をなめる — 右をなめる



左回り ⇒ 右回り

8 咳払いをする

9 パパパパ、ララララ、カカカカとゆっくり発音します。

10 最初に行った深呼吸をしましょう。

(担当/言語聴覚士 田口 ひとみ)

# 生活習慣病の予防

## 排泄の援助について

梅雨も明け夏が到来しましたが、暑さに対する体調管理はいかがでしょう？

さて、今回は排泄の援助についてご紹介したいと思います。排泄行為は人間の生理的欲求の一つであり、生きていく上で欠かすことの出来ない欲求です。その行為が自ら行えなくなり、人の手を借りなければならなくなった時、心理的苦痛は計り知れません。だからこそ排泄ケアを行う場合、世話になることへの気兼ねや辛さについて十分配慮することが大切だと思います。



### 排泄への援助のポイント

#### 1 トイレに行く ようにする。



- \*尿意がわかる場合は出来るだけ歩いてトイレまで行くように促しましょう。歩いてトイレまで行くことがリハビリ(運動)にもなります。
- \*尿意がはっきりしない時は食後や外出前、就寝前などに促してみましょう。排泄パターンがわかると失禁も予防できます。
- \*部屋からトイレまでの距離が遠い場合は廊下に手すりを設置したり、夜間のみ部屋にポータブルトイレを置くことも一つの方法です。

#### 2 排泄用具を 上手に 使用する。

- \*ご本人の体の状況に合った排泄用具(ポータブルトイレや尿器、便器など)を必要時使用するようにしましょう。
- \*排泄用具はご本人が自分で使用しやすいものを選ぶようにしましょう。(例えば、ポータブルトイレも木製で日中は椅子としても使用できるタイプもあります)

#### 3 排泄時の 環境を整える。

- \*ご本人が落ち着いて排泄できるような環境を整えることが大切です。
- \*排泄時は出来るだけプライバシーを保てるように衝立を置いたり、呼び鈴を近くに置くなど工夫しましょう。
- \*お部屋で排泄の援助を行う場合は、排泄後、窓を開けて換気したり日頃から部屋の片隅に脱臭剤、消臭剤を置いておくことも臭いへの対策となります。

#### 4 オムツの 使用は最終 手段とする。

- \*オムツに頼らず、トイレに行くという気持ちを尊重するようにしましょう。
- \*ちょっとした失禁なら尿量に応じた尿取りパッドを使用するようにしましょう。
- \*オムツを使用していてもトイレに行くことは心身ともに廃用予防につながります。

次回は排泄用具の紹介をします。

(担当/看護師 畑中 美奈)



# 夏の栄養と水分補給



これからの季節、暑い日が続くようになると、「だるい」「食欲がない」「疲れやすい」などの症状が出てくることがあります。いわゆる、「夏バテ」です。

だるい、疲れやすいという症状の原因は栄養不足にあることをご存知ですか？  
体調を崩さず、夏を元気に乗り切るには食事の摂り方に注意が必要です。

**疲れやすさの原因はエネルギーや老廃物の代謝不良**

**ビタミンB群で疲労物質を溜めない身体にすることが大切です！**

夏は喉ごしのよいそうめんや、ジュース・アイスクリームなどの冷たい食べ物を多く取りがちです。これらに共通するのは、糖質が多く含まれていること。糖質の代謝には**ビタミンB1**が余分に使われるので疲れやすくなってしまいます。



## 疲労回復に有効な栄養素

栄養素	効能	
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・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

日頃から食の細い高齢者にとって、夏場は特に栄養不足が心配です。

## こまめに水分補給をしましょう

### ◆ 脱水症状を起こしやすくなる原因 ◆

- ①のどの渴きを感じにくくなる
- ②頻尿や失禁を恐れて水分摂取を控える
- ③食事摂取量と同時に水分摂取量が減る

高齢者の場合、脱水症状に気づかないケースが多いので、家族や第三者の気づきが大切です。

### ◆ 1日に必要な水分量 ◆

- ①体重1キログラムあたり約35ml以上
- ②食事以外で最低でも1日1000～1500ml以上摂るとよいといわれています
- ③お茶や水で少しずつこまめに補給しましょう
- ④甘すぎる飲み物は好ましくありません

※心臓病や腎臓病の方は水分制限が必要な場合もありますので、主治医に相談してください。



夏におすすめの料理♪

### 「もやしの韓国風スープ」

栄養価(1人分)	
エネルギー	51kcal
たんぱく質	5.5g
塩分	1.3g

#### ★ 材料 ★(2人分)

- |              |              |
|--------------|--------------|
| 大豆もやし……50g   | 醤油………大さじ1/2  |
| ささみ………30g    | 塩・胡椒……少々     |
| 生わかめ……40g    | ごま油………小さじ1/2 |
| チキンコンソメ・小1/2 | 白ごま………小さじ1   |
| 水………300ml    |              |

#### ★ 作り方 ★

- ①鍋に水を煮立て、チキンコンソメ、醤油を入れる。
- ②①に下茹でしたささみをさき、大豆もやし、食べやすい大きさに切ったわかめを入れる。
- ③②を塩・胡椒で味付けし、ごま油・白ごまを入れ火を止める。

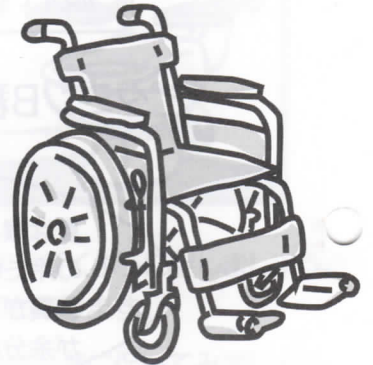
## 補装具・日常生活用具について

今回は、生活の中で役立つ情報という事で **補装具、日常生活用具**の取得方法について紹介したいと思います。

### 補装具

日常生活を送りやすくするために補装具(義足、歩行器、車椅子等)が給付されます。

- 利用出来る人：身体障害者手帳を持っている人
- 利用方法：市町村役場への申請が必要
- 利用負担：原則1割負担(一定の負担上限額が設定されています)基準額を超える部分は自己負担になります

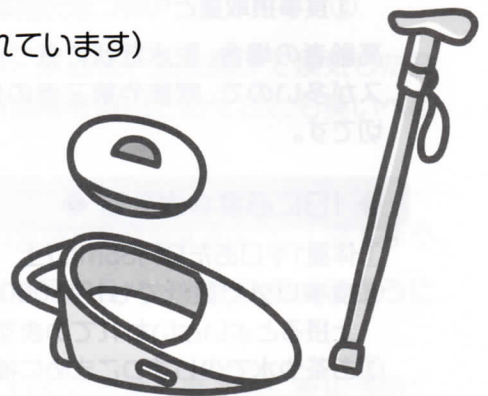


### 日常生活用具

障害を抱え生活を送っている方がより快適に暮らすことができるよう必要な用具(入浴用の椅子、尿器、特殊マット等)が給付されます。

- 利用出来る人：身体障害者手帳、療育手帳、精神保健福祉手帳をもち、在宅で生活をしている人  
品目によっては、在宅以外の入院や入所している人も利用出来ます
- 利用方法：市町村役場への申請が必要
- 利用者負担：原則1割負担(一定の負担上限額が設定されています)  
基準額を超える部分は自己負担になります

※市町村によって負担額や品目の種類に違いがあります





# 院内作品展 リハビリ

今川 正 様  
(陶芸)



大津留 博子 様  
(絵手紙・押し花)



日野 愛美子 様  
(手芸)



# 入院の相談窓口

地域連携室

昨年度、67の医療機関からご紹介いただき、558名の患者さんが回復期リハビリテーション病棟に入院されました。今回は平成22年度の当院回復期リハビリテーション病棟の実績を報告いたします。

※当院で急性期治療を終え、回復期リハ病棟へ移られた患者さんの情報を含みます。

## 平成22年度 実績報告(回復期リハビリテーション病棟) 平成21年4月～平成22年3月

### ●リハビリテーション目的で入院された方

入院総数 663名

退院総数 572名

脳血管疾患患者の地域別

- 大分県湯布院町：22名
- 大分県玖珠郡：36名
- 大分県大分市：80名
- 大分県内その他：172名
- 大分県外：54名

疾患別

- 脳血管疾患(脳出血・脳梗塞等)：364名
- 整形外科疾患(大腿骨骨折・変形性膝関節症等)：178名
- その他の疾患(肺炎後の廃用症候群等)：121名

入院期間

- 脳血管疾患 119.9±54.8(日)
- 整形疾患 76.08±32.9(日)

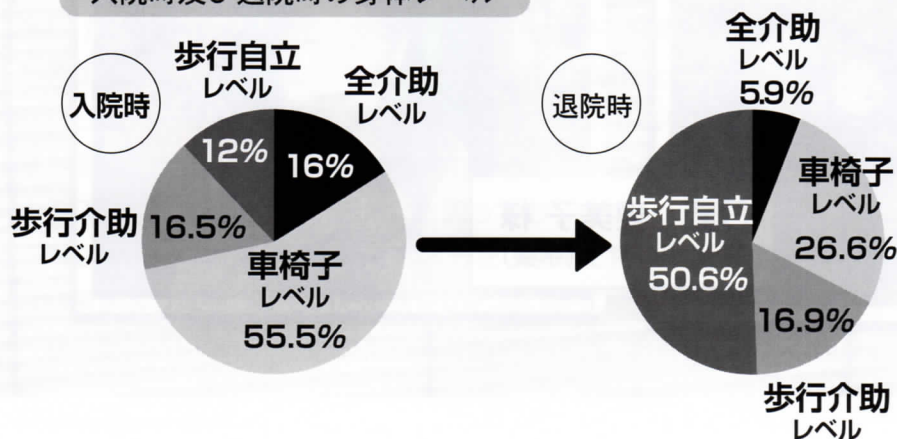
### 退院前訪問指導数

92回

当院では多くの患者さんが在宅生活を再開しています。ご自宅生活に向けて、大分県下の患者さんには可能な限りリハチームの担当者がご自宅を訪問しています(退院前訪問指導)。ご自宅の住環境整備について検討する他、在宅生活を支援するケアマネジャー等を交え、退院後の生活についても一緒に話し合います。



### 入院時及び退院時の身体レベル



(担当/地域連携室 松尾 美穂)

# 外来担当医師一覧表

平成23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	針 秀太	加来 信広	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	森 敏雄	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
禁煙外来	井上 清子	大隈 まり	火・水曜日の午後

検査	月	火	水	木	金
検査名					
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。

湯布院厚生年金病院 〒879-5193 大分県由布市湯布院町川南252番地

☎0977-84-3171 (代表)

<http://www.yufuin-hp.com>

お知らせ

## 病院敷地内全面 禁煙



平成23年3月1日から湯布院厚生年金病院は敷地内全面禁煙です。

また、禁煙外来も開設しました。

(11ページ「外来担当医師一覧表」をご参照ください)

皆様のご理解とご協力をお願いします。

しゅっちゃんかい!

### 旬の人 味な顔

## 私の休日の過ごし方

調理師 梅木 英菜



皆さんは休日どんな過ごし方をしていますか？  
私は厚生年金病院で働き始めの頃(3年前)、福岡や大分まで買い物に出掛けるのが好きで一番のストレス発散方法でした。

洋服や靴など見るだけでも楽しくて、色んなお店を巡る内に疲れてしまう事もありました。

あとは、お昼過ぎまで寝てテレビを見てひたすらお菓子を食べてゴロゴロと過ごすのも好きでした。ですが、休みの度に買い物、現実はそのような余裕もなくゴロゴロ過ごす休日。お昼過ぎまで寝ているとすぐに一日が終わってしまいます。寝過ぎて損をしたと思うようになってしまいました。

何かいい休日の過ごし方はないかな？と思いつつ、以前パンを作ろうと思い強力粉とドライイーストを買ったままだったのでパンを作る事にしました。

牛乳、砂糖、イースト、薄力粉、強力粉、塩、牛乳、バターを混ぜ捏ね纏め、生地が艶と弾力が出てきてから2倍に膨らむまでの一次発酵、生地を

等分しベンチタイム、ガス抜き形成し2倍に膨らむまでの二次発酵、初めてのパン作りで大変な作業でした。

ですが、イースト菌は暑くても寒くても死んでしまい温度

が大切な事、生地が発酵しガス抜きをしている時菌は生きている事を実感し、パンが焼き上がって出来立てを食べた時、生地がふわふわしていてイーストの良い匂いがし今までに経験した事のないおいしさに感動しました。

大げさかもしれませんが食べる事が大好きな私にとって、出来立てのパンを食べた時幸せを感じました。

この感動が忘れられず、それ以来私の休日はパン作りに決定しました。パンと言っても色々な種類があるので、どんどん挑戦していきたいです。



テーブルロール