

ゆふい だより

第108号

発行/平成23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



湯布院盆地は心地よい秋風が吹き渡り、由布岳は四季のうちで一番美しい秋の装いに衣換えをしています。そして秋の7草のひとつの「なでしこ」もことのほか元気に咲いているように映ります。

この夏のサッカーの第6回女子ワールドカップドイツ大会で「なでしこジャパン」が初優勝した感動はまだ鮮明に残っておられるのではないのでしょうか。

古来「やまとなでしこ」は清楚で奥ゆかしく、か弱そうに見えるが心の強さはなみなみならないものがあると言われていますが、その由来どおりの戦いぶりでした。最後まであきらめない気持ち、粘り強い守備、そしてリズムカルなパス攻撃が一気に大輪の花を咲かせました。試合終了後勝因について選手からのコメントは「日本が苦しい状態でしたが復興へ向けて立ち上がった人たちをみてパワーを

もらった。それが日本を勝利に導いた」と話されたのを聴き、この日本が厳しい時、選手と応援の両者が同じ絵を描き、それがパワーになり、私たち国民に大きな喜びをもたらしてくれたと感謝せずにはいられませんでした。ここにいたるまで女子サッカーは30年の歴史を乗り越えて、たゆまない努力を重ねてきたことの成果と推察します。2012年のロンドン五輪に是非出場して日本にまた大きな力をもたらしていただきたいと心から願います。当院も来年は創立50年を迎えることができますが、これもひとえに、応援をくださった皆様方と先輩諸氏のおかげです。感謝すると共に、よりよい地域医療の実践に向けて皆様方と共に歩んでいきたいと思っていますので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



日本人初のスイス・アマチュア

宮崎 吉孝

私は多趣味なのですが、どれもこれも中途半端です。何を書こうかと悩みましたが、唯一自慢できることがありました。

実は、私はスイス連邦のアマチュア無線局免許を取得した初めての日本人なのです。

私のアマチュア無線歴は、27歳の時に東京で電話級の試験を受けてJK6RWMを開局したことに始まります。その後熱中のあまり、第1級アマチュア無線技士(1アマ)まで取りました。当時の1アマ試験はかなりの難関で苦労しました。

アメリカの免許にもチャレンジしました。東大でアメリカの試験が行われた時にNovice級、Technician級、General級、Advanced級まで合格し、KD3ZXという免許をもらいました。

その後、ジュネーブ大学に留学しましたが、当然、スイスでも開局したいと思いました。しかし、当時、スイスは日本人への免許交付はおろか、受験さえも門前払いでした。フランスやドイツであれば、日本と相互協定があるので簡単に開局できるのですが、スイスは頑なでした。スイスからオンエアできる方策を考えた結果、イギリスの免許を取るのが有効と考えました。

イギリスはスイスと相互協定を締結しており、公用語が英語で、日本人の受験可能でした。ロンドン在住の日本人の方々のご協力を頂いて、上級の試験に合格してG0RJWをもらいました。イギリス免許は絶大で、全世界のイギリス連邦、アメリカ、ヨーロッパで無線を行う権利ができました。私はイギリスの移動局HB9/G0RJWとして、スイス国内から電波を出せるようになりました。しかし、ホンモノのスイス免許を得たいという思いは消えませんでした。

スイス当局に交渉したところ、もしスイス人が日本で受験できるという証明があれば、相互主義に基づいて受験を認めてやっても良いという言葉を得ました。そこで代議士を介して当時の郵政省に相談したところ、課長さんがスイス人の受験を認める旨の文書を書いてくれました。

それをスイス当局に提出したのですが、課長ではダメだ、郵政大臣か大使・領事でなければ署名が本物かどうか判断できないと言われ、夢は絶たれました。

しかし、ジュネーブは外交官の多い所でラッキーでした。近所の書記官に相談したところ、それは総領事に頼んであげようと言ってくれて、総領事がスイス政府宛の正式文書を作ってくれました。それでようやく私の受験が認められ、ベルンまで行きました。しかし、ライン川の船舶無線やスイス国鉄無線に関する出題があり、おまけにフランス語でさっぱりでした。それでも山勘で10問中6問はできたのですが不合格。あと1点で合格でしたが、ダメだと言われました。諦めていたところ、ジュネーブ州当局から電話があり、スイスとアメリカの間で相互協定が結ばれた、おまえはアメリカのExtra級があるから無試験でスイス免許が交付されると伝えてくれました。それでスイス免許HB9IARが交付されました。

私はスイスに渡ってすぐのころ、ドイツのアメリカ空軍基地に行ってアメリカ最上級のExtra級を受けて合格し、AA3ASのコールサインとアメリカの試験官資格を得ていたのです。アメリカExtra級ライセンスは難関試験でしたが役に立ちました。

この経緯は日本の「CQ ham radio」誌の記事になりました。その後何人も日本人がHB9の免許を得ているようです。

さて、最近ではインターネット、携帯電話による超高速、大容量通信が普及し、私の仲間もほとんどが「停波局」ですが、東日本大震災ではアマチュア無線が見直されました。アマチュア無線機さえあれば、インフラが全滅しても世界中に電波を飛ばすことができます。ローテクでアナログなものほど強いと思います。

レトロな趣味ですが、特に登山や船舶をされる方にはお勧めします。

次は村上 仁先生にお願いします。



大震災で見直された 「お薬手帳」の話

薬剤部 末松 文博

この度の東日本大震災で被災された方々に、心よりお見舞い申し上げます。被災地の1日も早い復興をお祈り申し上げます。

今回の震災では多くの医療機関が被害を受けたため、当院からも、医師、薬剤師、看護師、リハビリ職員、事務職員など、8名の医療スタッフが最も被害の大きかった宮城県に出向き医療支援活動を行いました。私たち薬剤師は、被災地の仮設診療所や避難所での調剤業務を行いました。最も重要な業務のひとつが、すべての患者さんに対し「お薬手帳」を手書きで作成する作業でした。今回は、震災によって再度見直されている「お薬手帳」についてのお話です。

「お薬手帳」普及のきっかけは 阪神・淡路大震災 ●●●●●

「お薬手帳」は患者さんの薬剤治療の記録です。お薬手帳には医療機関名と処方された日付、薬の名前や用法・用量、さらにアレルギーや副作用歴なども記載できます。「お薬手帳」が日本で普及するきっかけとなったのは1995年に起きた「阪神・淡路大震災」です。震災当時、救護所などでボランティアの医師や薬剤師が被災者に薬を渡す際、慢性疾患をもつ患者さん本人が病名を言うことはできず、飲んでお薬の名前が分からなかったため、たいへん苦労されたそうです。そこで薬剤師会などが中心となって普及活動を行い、現在、全国の調剤薬局および病院の薬局窓口で入手することができます。

今回の震災でも、実際に診療活動を行った医師や薬剤師から「『お薬手帳』によって、何の病気での薬が必要か一目で分かり本当に役立った」との報

告が数多くなされています。実際、私たちが活動した南三陸町では、医療機関がすべて津波で破壊されたため、カルテなどの記録がほとんど無くなっていました。ただし、避難する際に患者さん自身が持ち出していたり、被災直後に前任のボランティア薬剤師の仲間達が診療の際作ってくれていた「お薬手帳」があったおかげで、多くの患者さんに混乱無くお薬を渡すことができました。被災地ですべての患者さんに「お薬手帳」を作成する活動は、その後も継続して行われています。

災害に備え大切なこと… ●●●●● 自分の薬情報を複数の場所で保管すること

もう一つ災害に備え大切なことは、飲んでいる薬の情報を複数の場所に分けておくことです。今回の震災でも、体ひとつで避難された方や薬と一緒に「お薬手帳」も流されてしまった方も大勢いらっしゃいました。このような場合も考えて、服用している薬を家族など親しい人に伝えておいたり、「おくすり説明書」や「お薬手帳」を携帯電話で撮っておく方法なども推奨されています。

当院では、すべての外来患者さんと退院する患者さんに、写真付きの「おくすり説明書」をお渡ししています。また、希望する外来患者さんには「お薬手帳」に貼るシールを作成していますので、薬局窓口でお声をおかけください。

皆さんも、ご自身やご家族が飲んでいる薬に関して災害に対する備えができていますかどうか、もう一度見直してみたいはいかがでしょうか。

職場紹介 看護・介護スタッフ 東3病棟

上段：佐藤、安部Dr、尾方、崎野、杉崎、川上、豆田
中段：小合瀬、小川、楢原、鶴山
下段：田中、高橋、池田、長谷川



上段：江藤 紘、小田原、姫野、弓削、和田、多々良、工藤、梅木、宮本
下段：近藤、平井、甲斐、白石、江藤 美



由布院盆地の山々もほのかに色づき始め、鈴虫の音色に秋の気配が感じられる今日この頃ですが、皆様いかがお過ごしでしょうか？

今回は新生、東3病棟の紹介をさせていただきます。

病棟編成に伴い、6月1日より看護・介護スタッフ総勢40名の新しい東3病棟が誕生しました。今までの東3病棟は、当院で整形外科手術をされた患者さんを中心とした病棟でしたが、新たに東2病棟が整形外科中心の病棟となりました。そこで、東3病棟は内科の急性期の患者さんを中心に入院して頂く病棟となりました。

他の回復期リハビリテーション病棟と比べると、一般病棟でもあるために入院期間が短いのですが、入院生活が患者さんや御家族にとって安心して頂けるよう、いつも笑顔でまごころをこめてスタッフ全員で看護・介護をさせて頂いています。

誕生から3カ月ということもあり、慌ただしい病棟で行き届かない点もあるかと思いますが、いつでもお声をかけて頂きたいと思います。「一期一会」、患者さんや御家族との出逢いを大切に皆様のお力になれるよう頑張りますので、今後とも東3病棟をどうぞよろしくお願い致します。

季節の変わり目でもありますので、皆さんお身体を御自愛ください。

(東3病棟師長 佐藤 史)

リハビリコーナー

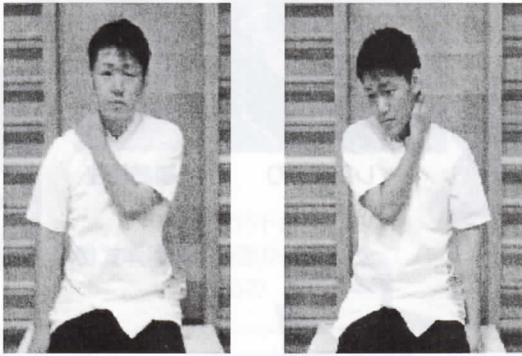
肩の痛み予防

のための体操

自宅で簡単にできる体操を紹介していますが、3回目の今回は肩周囲の運動を紹介します。年齢を重ねるにつれ、頸や肩の周りの筋肉が硬くなってきます。また、同じ姿勢で長時間作業をすると肩周りに重だるさを感じる事はないでしょうか？片方の手が不自由な方も、いつも使っている肩が凝ってしまうような事もあると思います。このような症状の解消、軽減するとともに、このような症状を予防するための体操を紹介します。

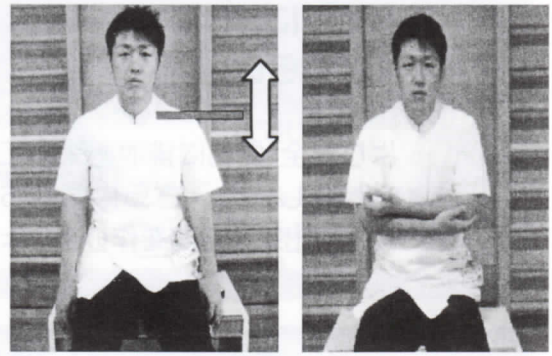
1 頸・肩のリラクゼーション

まずはゆっくり肩の筋肉をほぐしましょう。



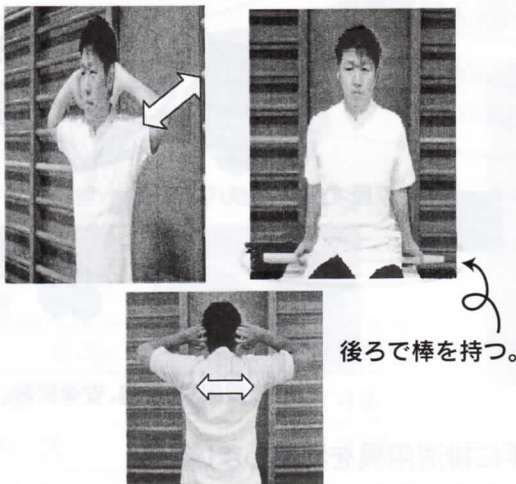
2 肩の上げ下げ

肩を持ち上げ力を抜いてストンと落とします。片方の手が動き難い方は右の図の様にしてみましょう。



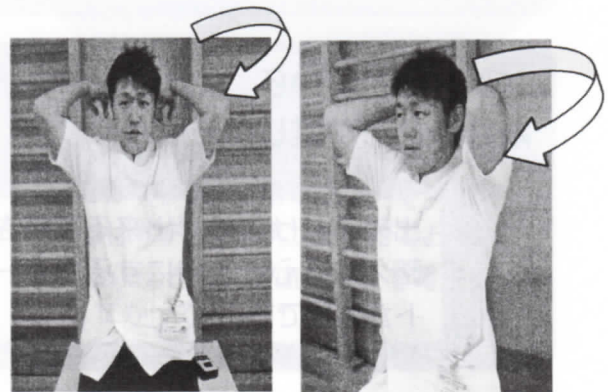
3 腕の開き閉じ

両手を頭の後ろに置き、胸を張って肩甲骨を寄せようように肘を開きます。片方の手が動き難い方は、棒や杖を背中の方で持ちましょう。



4 肘回し

両肩に手を置き、肘を大きく回しましょう。内回し、外回しをゆっくり行いましょう。片方の手が動き難い方は、可能な範囲で行って下さい。



この運動は朝と夜のお風呂の後など一日2回程度行くと効果的です。痛みのない範囲でゆっくりと呼吸をしながら行う事が大切です。ぜひ試してみてください。

(担当/作業療法士 田中 龍太郎)

生活習慣病の予防

排泄用具の紹介

皆さん、こんにちは。今回は排泄の援助について説明しました。今回は排泄に関連する用具についてご紹介していきます。老化や病気によって排泄という行為が一人で思うように出来なくなることがあります。そのような時にも出来るだけトイレは自分で行いたいという気持ちを尊重しましょう。そして一人一人のお体の状況に合わせた排泄用具を選ぶことが大切です。

身体状況

おすすめ排泄用具

自力でトイレに行けるが
立ち座りがつらい方

より安全・便利に排泄出来る工夫をしましょう。さらに気持ち良く排泄出来る空間を作りましょう。



トイレ用てすり

補高便座

簡易洋式便座

トイレまでの移動は困難だが
自分で済ませたい方

本人の気持ちを最大限に尊重した用具選びを心がけましょう。



ポータブルトイレ

家具調タイプで椅子としても使用できるもの。脱臭機能の付いたもの。肘掛が羽上がるもの、など多くの機能をもつものが揃っています。

ベットや布団から
離れることが難しい方

出来るだけ自分で出来る環境を整え自尊心を大切にするサポートが重要です。



紙オムツ (失禁パンツ、パンツ型紙オムツ、テープ止めタイプなど)

自動採尿器、尿器、安楽尿器、便器

* 使用される方のお体の状況に合わせて上手に排泄用具を利用しましょう。
また、排泄用具の中には介護保険で購入できるものと、自費で購入しなければならないものがあります。ご自分の担当ケアマネージャーに相談してみましょう。

(担当/看護師 畑中 美奈)

秋の野菜 さつまいも

秋の野菜はからだにやさしく、辛みや塩味の効いた夏の料理で疲れ気味の胃や腸の調子を整えてくれます。

おいしい時期

新もの→秋/9月~11月 貯蔵もの→冬/1月~3月
形や太さが違う多くの種類があります(紅あずま、金時、紫芋、安納芋など)。

栄養素

◆食物繊維

便秘の予防、血清コレステロールの吸収や食後の血糖上昇を抑える効果もあります。

◆ビタミンC

免疫力を高め、風邪を予防。皮膚や粘膜の健康増進に役立ちます。鉄の吸収をよくする働きもあります。

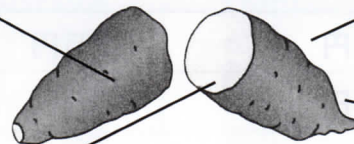
◆カリウム

体内の余分なナトリウム(塩分)を排出し、高血圧予防やむくみの解消に効果があります。

選び方

皮の色ツヤがよく表皮に凹凸がなく滑らかなもの

半分にカットされているものは、断面が盛り上がっていないもの



ひげ根が多く、ひげ根の跡が深いものは筋が多いので避ける

表皮の一部が黒く変色しているものは、古いものが多い

保存方法

- ビニール袋ではなく、新聞紙に包むか、段ボール箱に入れ、冷暗所で保存。
- 常温で保存します。

さつまいもを使ったレシピを紹介します♪

「さつまいもサラダ」

★材料★(4人分)

	重量(g)	目安
さつまいも	200g	1本
玉ねぎ	40g	1/5個
人参	40g	小 1/4本
きゅうり	20g	小 1/4本
マヨネーズ	30g	大さじ3弱
塩	少々	
こしょう	少々	

栄養価(1人分)

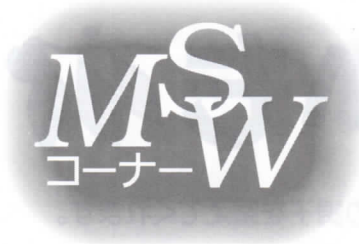
エネルギー 130kcal
たんぱく質 0.9g



一般的にはじゃがいもを使ったポテトサラダが主流ですが、さつまいもを使ったサラダは甘みがあります。日々の献立に取り入れてみてください。お好みで、りんごや、マスタードを加えてもおいしいですよ!

★作り方★

- ① さつまいもは1cm角に切って水にさらし、柔らかくなるまで茹でる。
- ② 人参はイチヨウ切りにし、茹でておく。
(①、②とも耐熱皿に入れて電子レンジにかけてもOK!)
- ③ きゅうり・玉ねぎは薄くスライスし、玉ねぎは水にさらしておく。
- ④ ボウルに①②③の材料を入れ、マヨネーズを加え混ぜ合わせる。
- ⑤ 塩・こしょうで味を調える。



生活に役立つシリーズ②

高額医療・高額介護合算制度

前号より生活に役立つシリーズとして、皆さんにお伝えしています。今回は、「高額医療・高額介護合算制度」をご紹介します。

医療保険と介護保険の2つの制度を利用しながら生活している方も多いと思います。「高額医療・高額介護合算制度」とは、医療保険と介護保険の自己負担額が以下の基準額を超えた場合に、払い戻しを受けられる制度です。

合算算定基準額(世帯単位の負担限度額)

所得区分	70歳未満	70歳～75歳未満	75歳以上 (後期高齢者医療加入者)
上位所得者	126万円	67万円	67万円
一般	67万円	56万円	56万円
低所得Ⅱ	34万円	31万円	31万円
低所得Ⅰ	34万円	19万円	19万円

※8月～翌年7月の1年間で医療保険と介護保険の両方を利用した世帯が対象になります。

※世帯とは同じ医療保険に加入している人です。例えば、夫は国民健康保険、妻は後期高齢者医療制度と加入している制度が異なる場合は、合算できません。

※医療保険の高額療養費、介護保険の高額介護サービス費で支給された金額を差し引いた後の医療費、介護サービス費の自己負担額の合計額になります。

申請先 加入する医療保険の窓口

必要書類 加入する医療保険により必要書類は異なります。
詳しくは加入する医療保険の窓口にお問い合わせ下さい。

その他 申請後の払い戻し決定までには4ヶ月程度の時間を要します。
2年前まで遡って申請が可能です。



院内作品展 リハビリ

加藤 三千年 様

園芸 / トマト・なす・キュウリ・豆



中西 悦子 様

インディアンストラップ



智恵実 様

英字新聞を使った犬と猫とエコバック



入院の相談窓口

地域連携室

前回、平成22年度の回復期リハビリテーション病棟に入院された患者さんの実績報告を行いましたところ、当院の回復期リハビリテーション病棟へのご入院に関するお問い合わせを、患者さんや医療機関関係者等の読者の方々よりたくさん頂きました。今回は、再度『回復期リハビリテーション病棟』ご入院について説明いたします。

回復期リハビリテーション病棟とは

脳血管疾患、骨折等の発症から2カ月以内(疾患によっては1カ月以内)の患者さんに
対し、日常生活動作の向上と自宅生活へ向けたリハビリテーションを行う病棟です。

対象疾患について

回復期リハを要する患者		入院までの日数	算定上限日数
1	脳血管疾患、脊髄損傷、頭部外傷、クモ膜下出血のシャント術後、脳腫瘍、脳炎、急性脳症、脊髄炎、多発性神経炎、多発性硬化症、腕神経叢損傷等の発症又は手術後、義肢装着訓練を要する状態	2カ月以内	150日
2	高次脳機能障害を伴った重症脳血管障害、重度の頸髄損傷、頭部外傷を含む他部位外傷の発症又は手術後	2カ月以内	180日
3	大腿骨、骨盤、脊椎、股関節又は膝関節、2肢以上の多発骨折の発症又は手術後	2カ月以内	90日
4	外科手術又は肺炎等の治療時の安静により廃用症候群を有しており、手術後又は発症後	2カ月以内	90日
5	大腿骨、骨盤、脊髄、股関節又は膝関節の神経、筋または靭帯損傷後	1カ月以内	60日

※以下の方は、回復期リハ病棟へのご入院が難しくなりますので、事前に地域医療連携室までご相談ください。

1. 上記疾患に該当しない患者
2. 発症あるいは術後2カ月経過している患者
3. すぐにリハを導入できない合併症を有する患者(急性炎症性疾患、進行した癌、重症心不全等)
4. 長期的にIVHが必要な患者(1週間以内に抜除できること)
5. 入院当初より積極的なリハが実施出来ないと判断される患者

入院の申込みについて

現在ご入院中(もしくはかかりつけ医)の先生の紹介状を地域連携室にFAX頂けますと、後刻、ご入院の可否及び日程についてご連絡いたします。

当院回復期リハビリテーション病棟専用の診療情報提供書が当院ホームページからダウンロードできますのでご活用ください。



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

(担当/地域連携室 松尾 美穂)

外来担当医師一覧表

平成23年10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	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

今年の「あさぎりフェスタ」は都合により中止します。楽しみにされていた方々、大変申し訳ございません。来年、当院は開院50周年を迎えます。詳細は決まっていますが、「あさぎりフェスタ」と同様な催しを盛大に行う予定です。その際には多数のご参加をお願いします。皆様のご理解とご協力の程、よろしくお願い致します。



しっちゃんかい!

旬の人 味な顔

フラワーアレンジメントで女磨き

訪問リハビリテーション 理学療法士 佐藤 育美



に合わせたアレンジをどのようにしていったのか分からず、戸惑う事も多かったです。最近では、花屋さんに行ったり、利用者様から色々な花の名前を教えてもらったりする事で、知っている花の名前の数が増えてきています。また、アレンジをしていく時のワクワク感や、完成した時の満足感はすごく大きく、さらに、出来上がった作品を持ち帰り、部屋に飾ることが楽しみになっています。やはり、自分が一番落ち着く場所に“花”があるというのは、気持ちが安らぐことを実感しています。また、教室に通い始めたきっかけになった妹に、ブーケをプレゼントする事もでき大満足です。これからも、フラワーアレンジメントを通して、心にゆとりをもち、利用者様と向き合っていきたいと思っています。

今年の夏も暑い日々が続き、ようやく凌ぎやすい季節になりましたが、皆さんはいかがお過ごしでしょうか？

最近の私のリフレッシュ方法は、フラワーアレンジメントです。以前からバスケットやランニングといった体を動かすことには興味があった私ですが、最近ではフラワーアレンジメントという趣味を見つけ、はや1年になります。フラワーアレンジメントを始めたきっかけは、



妹が結婚するにあたって「手作りのブーケをプレゼントしたい」という思いからです。もともと、花に触れる機会も少なく名前も殆ど知らなかった為、通い始めた頃は、花の特徴

