

# ゆふいんだより

第109号

発行/平成24年 1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



## 新年あけましておめでとうございます。



平成22年4月に雄大な由布岳と菜の花と桜に彩られた当院に赴任して、はやいもので1年10ヶ月が過ぎ、2回目の新年を迎えました。

思い起こせば、四季折々に豊かな表情を見せる霊峰由布岳にいだかれ、5月には、今まで見たことのない数の蛍が、川沿いに舞う光景に遭遇したことが印象に残っております。手に取ると仄明るい光が手のひらを照らした感動があざやかに蘇ります。

湯布院の奥深さを理解するにはまだまだ時間が必要なようです。

最近では、首藤 實恵氏の著「由布院の夜明け」を拝読しております。

また、自然の豊かさに負けないほど、心温まる交流を湯布院にお住いの皆様や患者様と持たせたことが、私にとりましては大切な宝となっております。

時には、厳しいご意見、またお褒めのお言葉は鮮明に、心に残っております。

今後ともご指導ご鞭撻を賜りながら、一步ずつ確実に地域に求められる病院であり続けられるよう努力する所存でございます。

新年にあたり皆様のご多幸とご繁栄をお祈りいたしますとともに、職員一同お役にたてます様、努めてまいりますので、本年も何卒よろしくお願い申し上げます。

事務局長 久保 博明



リレーエッセイ 10

## 登別の1週間

村上 仁

### 1. はじめに

北海道といえば「デパ地下」物産展の不動の三番バッターである。しかし病院応援の仕事ともなるとショッピングバッグ一つではいけないし、多少肩に力が入る。

この投稿はそのような訳で登別へ行った頃の出来事を記したものである。

### 2. ゴールデンウィークなのに雪が

以前に登別に応援に行ったのが確かG.W.直前の週であった。当日は晴れており散歩日和。天気予報では「雪」とのこと。「今日の夕方から雪？」にわかに信じがたかった。しかし今時の天気予報はよく当たる。(ちなみに昔の予報は当たらなかったで食中毒除けのおまじないに「天気予報」「天気予報」といったとか)実際に夕方からベタ雪が積りはじめ、普通の靴では歩くのに難儀するくらい20cm前後になった。

ニュースによれば室蘭を中心に道南では国道もJRも大混乱となった。

恐るべし春の北海道。

### 3. 旭友ストアのこと

名前はうる覚えだが登別病院官舎の近くのスーパーマーケットのことである。今年行ったときは「Aコープ」系列店に変わっていた。

なぜこれを書くかというと、旭友ストアの魚介類の品揃えが「内地」とまったく違うためである。羅臼ほか道内産の昆布、オホーツク産のシャケ、カニなど山のように積まれている。それもパックの切り身で行儀よく並べてでなく、一匹丸ごとなので圧巻である。干し魚もシャケ、コマイ、ニシンなど並べられていた。肉のコーナーでは羊肉やジンギスカン用の「たれ」も種々取りそろえている。

そのような訳で雪に閉じ込められた登別の初日の夕食はロシア産の毛ガニと豪州産のラムのジンギスカンとなった。

### 4. 倶多楽湖(クッタラコ)のこと

登別病院は温泉街の入り口に位置しており山肌に沿うように建てられている。平地の少ないところでこの建築で構造は複雑。病棟と医局の間で何度も迷った。

以前の大水害で病院は大きな被害を蒙った。

倶多楽湖の話になるが、実はこの病院の山肌の向こう側(温泉の東側)が倶多楽湖になる。

火口湖なのだが周囲を巡っても流出する河川がない。でも湖が水で溢れる訳でもない。

登別温泉方面には地下を通して湖水が一部こちらの泉源にもなっている仕組みらしい。

これは時田先生(前の登別病院院長先生)からの受け売り。

### 5. 心リハの患者さん

今回の応援では急性期病棟に急性心不全からの回復期の患者さんがおられた。70歳台の男性で水産加工の社長さん。立派な体格で責任感も強い。いかにも北の男児という感じ。ただ表情が暗い。疾患の見通しの説明やリハビリの導入が遅れていた。奥さんと一緒に面談を行い、治療の方向性や心リハの導入を説明した。すぐに安全にできる訓練を慎重に開始した。程なく息切れもなく歩行ができたと言葉で話された。面談ではシシャモの話(ノーベル賞の鈴木さんのご実家は道内の鶴川でシシャモを扱う)で盛り上がったのはよいが、当方の出自が戦国時代の水軍の末裔ではと勘繰られたのにはまいった。

### 6. 終わりに

登別の滞在は1週間と決して長いものではない。しかし北海道という風土の醸す気質なのかよそ者を鷹揚に受け入れてくれた。また2度目の応援ともなると旧知のごとく接してもらえた。今度は仕事抜きで行きたいと考えている。

次は森 敏雄先生をお願いします。

# レントゲン 知っていますか？

放射線室 笹尾 俊文

みなさん図1の人物は誰か知っていますか？ この人はX線を発見したヴィルヘルム・コンラート・レントゲンと言います。レントゲン博士はドイツの物理学者でドイツのヴェルツブルグ大学の教授でした。真空管を使用する実験中に、偶然にもそれまで知られていた放射線とは異なるものを発見しこれをX線と名づけました。医療の現場ではこのX線が使用されている為に、発見者の名前を取って「レントゲン検査、レントゲン写真」などといった表現が今でも使用されていますので、みなさんも一度は耳にする機会があるかと思います。



図1

図2ですが、1895年11月8日にレントゲン博士が世界で始めてX線撮影に成功した時の画像になります。この画像はレントゲン博士自身の左手を撮影したものです。これは当時の大発見となりその後レントゲン博士は第1回ノーベル賞を受賞しています。



図2

次に図3をご覧ください。これは日本で始めてX線撮影された画像になります。この画像はレントゲン博士が1895年にX線を発見したわずか1年後の1896年に島津メディカル株式会社の島津源蔵さんが撮影したものです。レントゲン博士が撮影した画像と同じ左手、そしてコントラストの異なる眼鏡、お財布(硬貨と鍵)を撮影していますが、画像がとてもきれいで、はっきりと表現されています。これはレントゲン博士がX線の撮影成功から1年後になりますが日本人が、ここまで出来たという事を表現している画像だそうです。

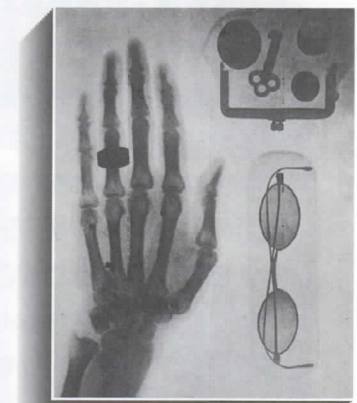


図3

当院の装置の中にもこの島津メディカル株式会社のX線撮影装置を使用しております。当院でX線検査された時には、撮影した画像を見ながらこの奥深い歴史を少し思い返してみたいかがでしょうか？

# 職場紹介 看護・介護スタッフ 東2病棟



上段：武石、三代、浅田、入部、保原  
下段：石井、畑中、八木、吉野

今年も、由布岳の山頂は雪で覆われ、澄みわたった青空のもと勇壮な姿を見せてくれています。みなさん、あけましておめでとうございます。新しい年をどのような思いで迎えられたでしょうか。今年がより良い年でありますようお願いしています。

さて、今回は東2病棟を紹介させていただきます。東2病棟は、病院で唯一の整形外科病棟です。スタッフは看護・介護職員31名で、男性看護師が4人います。彼らは、力があり頼もしく、物腰が優しく、仕事が丁寧です。一方、女性看護師は笑顔が素敵で段取り良く仕事をします。また、介護士は経験が豊かで入院中の生活の細部まで気配りができます。

患者さんは急性の腰痛症や膝や腰、肩などの変性疾患や骨折などで手術をされる方が入院してこられます。そのような患者さんに対して、痛みをやわらげ、慣れないベッド上の安静期間中、日常生活のお世話をさせて頂いています。また、手術後は手足の動きを制限されることがあり治療とは言え苦痛な時を過ごすこともあります。そのような時、苦痛を和らげ1日でも早く手術前より良い状態でご自宅に帰れるように目標に向けて、笑顔とまごころで看護・介護をさせて頂いています。患者さんが入院時よりも、より良い状態で退院されることが看護・介護する側としてはとてもうれしく思います。そのようなお姿を拝見することが、私達の仕事の励みになっています。困ったことがあれば何でもお気軽にご相談してください。お待ちしております。(東2病棟師長 日野 幸子)

# リハビリコーナー

## 自宅で続けよう自己訓練

### ～ロコモティブシンドローム予防トレーニング～

みなさん“ロコモティブシンドローム(通称：ロコモ)”という言葉をご存知ですか？「運動器の障害によって、介護・介助が必要になったり、そうなることで寝たきりになるリスクが高くなっていたりする状態」と言われています。運動器とは筋肉や関節を形成する軟骨や椎間板、骨のことです。ロコモとは筋肉や骨の量が加齢や何らかの原因で低下することで、日常生活を営むのに困難をきたすような歩行機能の低下、あるいはその危険があることを指します。

この原因となる病気としては、変形性膝関節症、変形性股関節症、腰部脊柱管狭窄症、骨そしょう症と言われています。

ロコモの予防には早期発見が重要です。そこで今回は早期発見のための『ロコモチェック表』とロコモの予防、治療の基本トレーニング『ロコモーショントレーニング(通称：ロコトレ)』を紹介します。

ただし、以下の点に注意してロコトレを行いましょう。

ロコトレ  
注意点

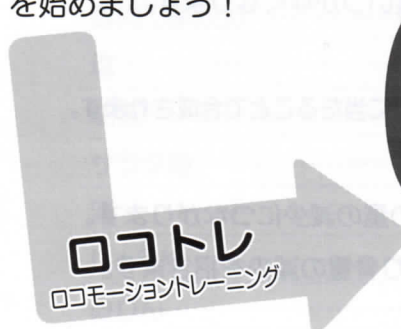
- ① 健康、体力に不安がある、最近急に悪くなった場合はまず医師に相談しましょう。
- ② 無理せず、自分のペースで行いましょう。
- ③ トレーニング中の転倒には、くれぐれも気をつけましょう。
- ④ 食事食後の運動は避けましょう。
- ⑤ 痛みを感じた場合は中止して、医師に相談しましょう。

### 7つのロコモチェック

ロコモチェックで思いあたることはありますか？

1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	6 <input type="checkbox"/>	7 <input type="checkbox"/>
片脚立ちで靴下がはけない。	家の中でつまずいたり滑ったりする。	階段を上るのに手すりが必要である。	横断歩道を青信号で渡りきれない。	15分くらい続けて歩けない。	2kgくらいの買い物をして持ち帰るのが困難である。(1リットルの牛乳パック2個程度)	家のやや重い仕事が困難である。(掃除機の使用・布団の上げ下ろしなど)
						

ひとつでも当てはまれば、ロコモである心配があります。今日から、こちらの運動(ロコモーショントレーニング)を始めましょう！



# 生活習慣病の予防

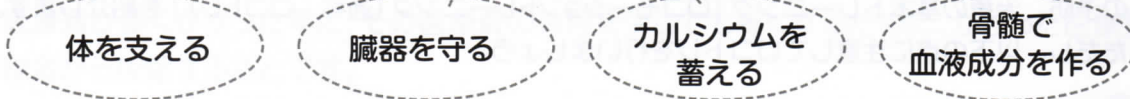
## 骨粗鬆症のお話し ①

新年明けましておめでとうございます。今年もみなさまが病気や怪我をしないで穏やかに過ごされることを心より祈願します。

さて、今回より3回シリーズで骨粗鬆症についてのお話しをしたいと思います。

超高齢化社会である日本では現在約1000万人の骨粗鬆症の患者さんがいるといわれています。年をとればとるほど罹患する確率は高くなります。では、なぜ骨粗鬆症になると悪いのでしょうか？今回は骨の役割や骨粗鬆症の病態についてご紹介します。

### 骨の役割



骨の断面図

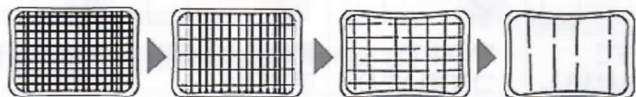
骨は「皮質骨」と「海綿骨」という2種類の骨から成り立っています

**皮質骨**は硬くて緻密な骨

**海綿骨**は小さな細い骨がジャングルジムのように複雑に組み合わさった構造

### 骨粗鬆症の病態

骨の内部の海綿骨の量が減ると複雑に絡み合ったジャングルジムのような網目構造がくずれてあちこちでジャングルジムの棒がなくなり骨が弱くなります。



すなわち、骨粗鬆症になるとちょっとしたことで骨折しやすくなります。

骨粗鬆症は多くの原因が複雑に関係して発症する病気です。下記に示した内容は原因の一つです。

骨粗鬆症の原因

**加齢** → 性ホルモン産生の低下のほかに骨を作る細胞の働きが弱くなります。

**Ca摂取量が少ない・偏食** → 偏食をすると食物からカルシウムを十分にとれなくなります。

**閉経** → 女性ホルモンが急激に低下すると骨を作る細胞の働きが追いつかなくなります。

**運動不足** → 運動不足は骨をだんだん弱くします。

**日光に当たらない生活** → カルシウムの吸収に必要なビタミンDは日光に当たることで合成されます。

**喫煙** → 喫煙することで骨を作る細胞の機能が低下します。

**嗜好品のとり過ぎ** → カフェインのとりすぎ、過度の飲酒は骨の量の減少につながります。

**極端なダイエット** → 栄養不足、特にカルシウム不足の原因になり骨量の減少を招きます。

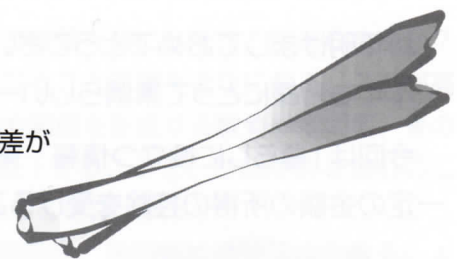
次回は骨粗鬆症の症状、検査についてご紹介します。

# 旬の食材 **冬** 長ねぎ

寒さが厳しくなってくるとおいしさが増し、鍋料理に欠かせない食材、「ねぎ」についてご紹介します。昔から風邪をひくと薬の代わりにねぎを用いるという習慣がありますが、これは理にかなっています。

**旬の時期** 12月～2月

- 選び方**
- 葉の緑色が濃く鮮やかで、白い部分との色の差がはっきりしているもの
  - まっすぐ伸びているもの
  - 白ねぎは白い部分が固いもの
  - 葉ねぎは緑色の部分が長く、先端まで張りがあるものが良質
  - 黄ばんで乾燥しているものは鮮度が落ちているため、避けましょう



**保存方法** 新聞紙などで包んで冷蔵庫へ保管。  
長期保存したい場合は日の当たらない場所で、土の中に埋めておくとよいです。

**栄養素** ねぎの白い部分は淡色野菜、緑の部分は緑黄色野菜で、栄養成分も大きく違います。

緑	ビタミンA (βカロテン)	・粘膜や皮膚を健康に保ち、ウイルスや細菌の侵入を防ぎ、体の免疫力を高める風邪予防 ・視力回復
	ビタミンC	・抗酸化作用があり、生活習慣病や老化予防効果 ・コラーゲンの合成を助け、体の組織を丈夫にする ・抗ストレスホルモンを作る ・シミやくすみの原因であるメラニン色素を減らす ・発ガン物質を分解しガンを予防
	カリウム	・高血圧予防・糖尿病予防・利尿作用・便秘解消
	カルシウム	・骨粗しょう症予防・精神安定
白	アリシン (ねぎ独特のにおい成分)	・ビタミンB1の吸収を高め、疲労回復や体を温める効果 ・消化液の分泌を良くして、食品の消化、吸収を高める

## 長ねぎの豚肉巻き ★ 2人分 ★

(1人当たり…エネルギー62kcal/塩分1.0g)

長ねぎ (白い部分)	100g (1本)
豚肉 (薄切り)	60g (4枚)
塩	少々
胡椒	少々
サラダ油	小さじ1
酒	大さじ1
しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ1
七味唐辛子	お好みで

## ★ 作り方 ★

1. 長ねぎは10cmに切り、豚肉をしっかりと巻きつけ、軽く塩、胡椒をふる。
2. フライパンにサラダ油を熱して(1)を転がすように焼き、酒をまわし入れてさらに焼き、①をまわし入れる。
3. 食べやすい大きさに切って皿に盛りつけ、お好みで七味唐辛子をふる。

ビタミンB1を多く含む豚肉と組み合わせるとアリシンの働きが高まり、効果的です♪



暮らしに役立つシリーズ パート③

## 医療費控除について

新年明けましておめでとうございます。

本年も皆様にとって素晴らしい一年となりますように。

今回は「暮らしに役立つ情報 第3段」として、一年間に支払った医療費について一定の金額の所得の控除を受けることができる「医療費控除」についてご紹介します。

### 医療費控除とは


医療費が多くかかった年に、その医療費の負担を少しでも軽くするために、かかった医療費の一部を税金から控除することです。

かかった医療費自己負担額の総額が10万円を超えた場合、または一世帯の合計所得金額の5%を超えた場合に、最高200万円までの医療費控除を受ける事ができます。

\*1年間とは 1月1日~12月31日 までの期間を言います。

1年間に支払った  
医療費

還付された額  
高額医療費・高額療養費など



— 10万円 = 医療費控除額  
(最高200万円)

年収200万円未満の場合は、年収の5%を引いたものが医療費控除額となります。

### 対象になるもの

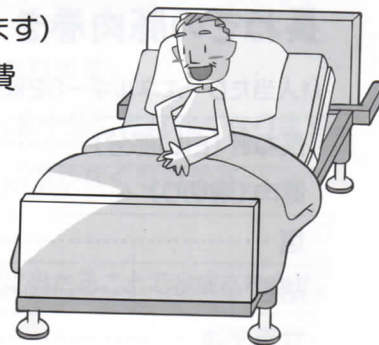
- ・病気、怪我の病院での診察代、入院費、薬代
- ・病気治療の為に保険が効かない鍼灸、マッサージの費用
- ・病院に行く往復の交通費(歩行が困難な場合等の条件があります)
- ・家で使う常備薬、目薬、マスク、絆創膏、湿布、水枕などの購入費
- ・介護保険制度のサービスを利用した費用 等

### 手続きの方法

確定申告の際に手続きを行います。

手続きの際は、対象となる医療費の領収書を持っています。

過去5年間分は遡って請求することが可能です。



\*窓口はお住まいの地域の税務署です。

手続き等に関してご不明な点があれば、税務署へお尋ねください。



# 院内作品展 Part1

恒例の院内作品展が行われ、数多くの作品が出展されました。  
入院患者さん、通所リハ利用者さん、職員より、いずれも力作が揃いました！  
今回は特別に巻末のページと併せた2ページで紹介します！



事務局長賞

吉野 邦子様 写真



院長賞

院長賞

穴井 隆義様 園芸



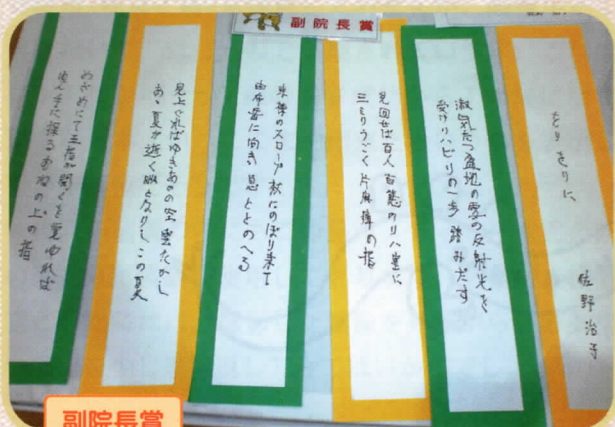
院長賞

院長賞

大場 義人様 絵画



湯布院賞



副院長賞

副院長賞

佐野 治子様



和田 二郎様 絵画

## 入院の相談窓口

地域連携室

新年あけましておめでとうございます。今年も地域連携室から、当院の入院・通院に関する情報を皆様へ発信していきたいと思っております。

さて今回は、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したが、当院へは回復期リハビリテーション病棟への入院以外でも、リハビリテーションを必要とする患者さんや、医療機関の方、ケアマネジャーさん等からの入院に関するご相談を沢山お受けしています。そこで今回は、回復期リハビリテーションを終了しご自宅等へ退院された後の、維持期リハビリテーションについて説明いたします。

### 維持期リハビリテーション入院が可能な方

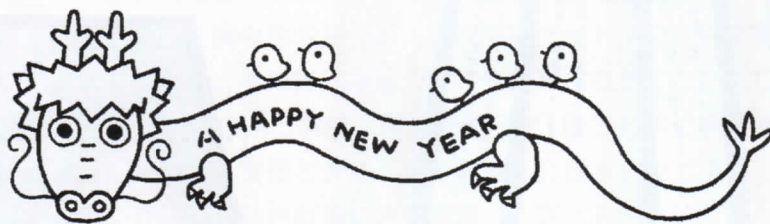
- ◇ 脳血管疾患による後遺症として高次脳機能障害や失語症が残存しリハビリテーションが必要な方
- ◇ 直近(1週間から1カ月の間)に著しい身体機能の低下を来した方
- ◇ 重度の頸椎損傷の方
- ◇ 嚥下障害に対するリハビリテーションが必要な方

等です。

入院期間は概ね3週間程度となります。

入院に関しては、かかりつけ医の先生への相談・紹介状、当院外来受診が必要となる場合があります。

入院やその他ご不明な点がございましたら地域連携室へお問い合わせください。





# 外来担当医師一覧表

平成24年1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>

# 院内作品展 Part2

\*9ページにも作品を掲載しています。ご覧ください。



通所リハ等



湯布院賞

三重野 美穂 様



東4病棟 患者一同



東2病棟 患者一同

