

# ゆふい だより

第110号

発行/平成24年 4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



## 新たな旅に向けて

例年になく雪の多かった冬もようやく去り、過ごしやすい季節を迎えましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。さて、早いもので昨年(2011年)の東日本大震災から約1年が経ちました。被災地のその後の様子は報道で時に見聞きしますが、実情はどうかと気になるところです。私自身、震災後の医療支援で現地に赴いたこともあり、そこで出会った患者さんや避難していた人たちのこと、激しく破壊された沿岸部の様子などが気がかりです。この度の災害からは、改めて何気ない日常生活の有難さと無常という言葉の意味を考えさせられます。

昨年は、復興という言葉がよく使われました。被災された方たちは震災直後から否応なく新たな生活、人生の再出

発を余儀なくされましたが、物心ともに大きなダメージを抱え、先が全く見えない中での実に辛い出発であったことと想像します。被災地の再建に向けた官民多くの支援活動がありましたが、回復にはまだ長年月を要するようです。

リハビリテーションとは、漢字の国では康復(中国)、復康(香港)、復健(台湾)、再活(韓国)、復能(日本)、全人間的復権(日本)などと訳されています。いずれにも身体的回復にとまらず精神的回復や社会的復帰の意味が込められているようです。リハビリは全く元通りの同じ自分ではなく、新たな自分を創ってゆく過程でもあります。単純に元に戻るのではなく、新たな自己探し、創造の旅ともいえます。被災地の方々にも負けず、私たちが新たな気持ちでリハビリに取り組んで参りましょう。

副院長 井上 龍誠

## リレーエッセイ 11

# 「先進リハビリテーション・ケアセンター湯布院」 の開設について

神経内科 先進リハ・ケアセンター副所長  
森 敏雄

### はじめに

当院は180床の回復期病棟を有する地域中核リハビリテーション病院ですが創立50周年を機に「先進リハビリテーション・ケアセンター湯布院」を平成23年2月に開設し約1年が経ちました。これについて紹介したいと思います。

### 目的

より質の高い医療・介護を提供するために、医科歯科連携、患者参加型の転倒予防活動などへの積極的な取り組みや、大学・研究機関・企業と共同で行う先進的な医療機器を用いた臨床研究を推し進めることができる組織作りを目指しました。また職員に対しては新しい動機付けと目標設定を通じて、当院で働く生きがいと誇りを持つ優秀な人材育成も目指しています。

### 方法

センター長は院長が兼任し、副センター長は神経内科部長が兼任、研究テーマにより医師、セラピスト、看護師、薬剤師、医療相談員などで横断的なチームを構成し活動をおこないました。チーム数は20個で医科歯科連携、転倒予防対策、医療安全、排泄リハケアなどをテーマにしたチームと、ロボットスーツHAL®、ホンダリズム歩行アシスト、三次元動作分析、装具型電気刺激、経頭蓋磁気刺激、光トポグラフィー等の先進機器を用いた臨床研究をテーマにしたチームを作りました。

### 結果

医科歯科連携チームは地域歯科医との連携で入院患者の義歯不適合などの問題に対して積極的に関与

することで栄養状態改善、身体機能改善、歯槽膿漏などからの全身感染症の予防などに成果をあげました。転倒予防チームでは転倒傾向の分析と対策を行い、転倒事故の3割削減を成し遂げました。この2つのチームの研究テーマは平成23年度厚生労働省のチーム医療実証事業に採択され助成を受けました。先進機器の臨床研究は平成24年1月までの1年間でHAL®は30例、リズム歩行アシストは60例、装具型電気刺激は30例に施行するなど順調に進んでいます。

### まとめ

各職種を含む横断的なチーム構成とすることで、歯科医師等の他業種・大学病院等の他施設との連携がスムーズに行え短期間で業績をあげられました。先進機器の取り扱いをチーム化して担当職員の重複を抑えて行うことで責任部署が明確になるとともに仕事量の分散化も図れて、利用実績を上げることができました。チーム内の各職種間の交流が増加することで職員の一体感の向上や人材育成にも効果があったと考えます。

「先進リハ・ケアセンター」の構想を初めて聞いたのは、私がこの病院に就任した平成22年10月で、その時点では先進機器は、光トポグラフィー以外はほとんど導入されていませんでした。そのため非常に挑戦的な計画だと感じました。しかしセンター開設後の一年で、これだけの結果を出すことができたのは、院長以下職員一同の頑張りがあったからだと思います。

次は野澤伸禎先生をお願いします。

# 心電図って何?

中央検査室 志賀 美佐子

みなさんが心臓の検査と聞いて一番に思い浮かぶのは、心電図検査ではないでしょうか?

今の時代、病院で行う検査の他に小学校入学後の学童検診から市民健診まで幅広い年代の方々が受ける検査であり、多くのみなさんが一度は経験したことのある検査の一つだと思います。

その心電図とはテレビドラマなどでみるテレビ画面のような機械の中で見えるあの形に代表されますが、なかなかその内容は分からないことが多いのではないかと思います。

そもそも初めて人の心電図が記録されたのは1887年と言われています。難しくいうと心臓の中の電位差を測っています。そこには刺激伝導系という心臓の筋肉の中を流れる電気の道があります。その電気の道を形にしたものが心電図です。その道のどこが途絶えても行き先が変わっても形が変わり心電図は変化するので、その形の変化で心臓のどの部分が悪いかなど判断できるのです。

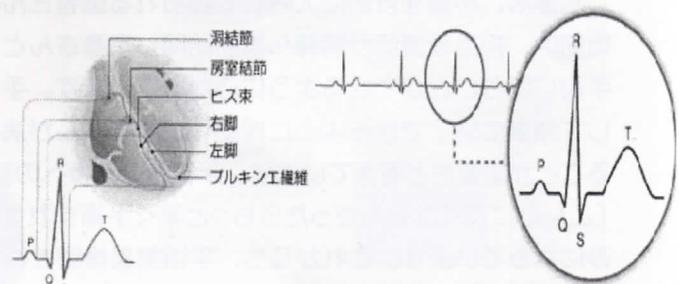
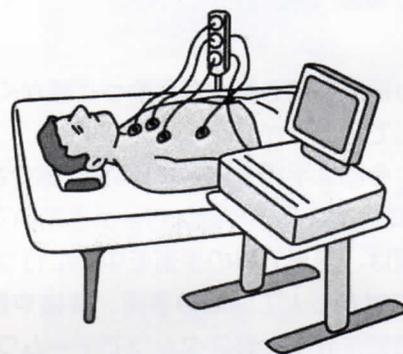
「不整脈があります」と一言でいっても多種多様です。いつもドキドキ感のある頻脈系やフラツキ感のある徐脈系や「脈が飛びます」と訴えがある期外収縮などです。また、脈と捉えられている心拍数や「スポーツ心ですね!」と言われてたりする心肥大など、心電図ひとつで多くの事がみえてくるものです。

その心電図検査はいざ受けるとなると緊張するものですね。私自身コチコチに緊張してスムーズに記録出来なかった経験があります。是非みなさんが検査を受ける時には、リラックスして受けて下さい。

大事な大事な心臓の検査ですから!!

余談ですが…十数年前の心電図検査時、患者さんが「痛いですか? 電気は今から流しますか?」と言われた一場面があります。どうやら、心電図の“電”の字が手足や胸元に着けた電極から電気を流される…と思われたようです。こんな緊張感には心拍数を上昇させ不整脈も誘発してしまうかもしれません!

余談の余談ですが…心臓は働き者です。脈(≡心拍数)が70の人の場合80歳までだと70回×60分間×24時間×365日×80年=約29億回と心臓は動いてくれています。もちろん100歳までだともっとです!! 是非、大切な心臓を労わってあげてください!!



職場  
紹介

# 手術室・中央材料室



後列：秋吉、後藤、佐々木、工藤、麻生  
前列：岩井、安部、戸玉、森山

寒かった湯布院も春を迎えやっと暖かくなり、名物の辻馬車も走るようになりました。皆様、いかがお過ごしでしょうか？

さて、今回は手術室・中央材料室を紹介させていただきます。場所は、東2病棟の隣に位置しています。スタッフは9名で、平均年齢はちょっと高いですが、いつも笑顔でまごころこめて元気に頑張っています。

手術室は、整形外科の手術を中心にを行っています。症例は、手足の骨折の手術、変形性膝関節症や股関節症に対する人工関節の手術、腰椎や頸椎、肩の手術など1ヵ月に約30例あり、針秀太整形外科部長と阿部知佳先生と我スタッフでチームワークを大事にし、安全第一で手術に取り組んでいます。それ以外では、循環器内科の福永部長が心臓のペースメーカーの電池交換術も行っています。

私達は、手術を目的に入院してこられる患者さんの一番大切な瞬間に携わっています。そのため、手術前は、担当看護師が病棟へ術前訪問し患者さんとお話しをさせて頂き、患者さんが少しでも安心して手術に臨むことができるように心がけています。手術中は、手術の流れを把握して、安全に手術が進行して無事に終了できるように援助し、患者さんが病棟に少しでも早く戻って、ご家族に笑顔を見せられることが重要だと考えています。手術後の病棟への訪問で、痛みが和らぎ調子の良いお姿を拝見したり、「こんなに良くなるんだったらもっと早く手術すれば良かった」などの声に、私たちも元気をいただき励みになっています。これからも、手術室看護師としてのレベルの向上に努めてまいりたいと思います。

春本番の良い季節になり、外出する機会も増えてきます。お出かけの際には体調管理に気をつけ、転倒、骨折には十分ご注意ください。

(手術室師長 安部 寿美)

## リハビリコーナー

## 自宅で続けよう自己訓練

## ～訪問リハビリテーションをご存知ですか～

## 訪問リハビリテーションとは

訪問リハビリテーションとは、字の通り、リハビリ専門職（理学療法士・作業療法士・言語聴覚士）がご自宅に伺ってリハビリを行うことですが、単に身体機能の改善だけを行うものではありません。実生活の課題を確認し、その課題を解決するために必要な動作方法や住環境の調整などをご提案・指導し、健やかな日常生活を送れるよう支援するサービスです。介護保険もしくは医療保険のいずれかの制度を使ってサービスを受けることができます。

## 対象となる方

介護保険の認定を受けている方、介護保険の認定を受けていない方は、主治医が必要と判断すれば医療保険でサービスを受けることができます。

## ●退院・退所した直後の方

病院・老人保健施設等を退院・退所した直後で、自宅生活で何をどうする風のリハビリをすればよいか分からない方。

## ●在宅生活の中で、急激もしくは徐々に体の動きが悪くなってきた方

風邪を引いた後などがきっかけで急に動きが鈍くなった、一人でトイレに行けなくなった、食事のムセが多くなってきた、等への改善に向けた関わりが必要な方。

## ●ご自宅での生活を継続するために、定期的なリハビリが必要な方

## サービス内容



外出に向けて移動方法や外出の仕方を提案し練習します



家事を再開するために、料理や掃除などの練習をします



家族の方が楽に介助できるよう適切な介助方法をお伝えします



安全に食べることができるように食べ方、食事の形態を工夫していきます

ご利用に関しては、主治医・担当ケアマネジャーにご相談ください。もしくは当事業所までお気軽にご連絡ください。

# 生活習慣病の予防

## 骨粗鬆症のお話し 2

やっと暖かい季節になりましたが、皆さんお元気でしたか？  
今回は骨粗鬆症の症状と検査についてご紹介します。

### 骨粗鬆症の症状とは

高齢者の特徴的な症状としては、背中が丸くなる、身長が急激に低くなる、急性的な腰痛が起きる、手足の骨が折れやすくなるなどがあります。

特に背骨が弱くなってしまふことによる背中の痛み、腰痛があります。

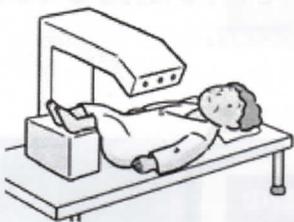
くしゃみや咳などで骨折してしまう場合もあります。

骨粗鬆症で骨折しやすい部位として、腰椎、上腕骨の肩の付け根付近、前腕骨の手首近く、大腿骨の股の付け根付近があります。

### どんな検査があるの？

骨密度の測定には以下の3つの方法があります。

#### DXA (デキサ) 法



エネルギーの低い2種類のX線を使って測定。全身のほとんどの骨を測ることができます。腰の骨(腰椎)で測定するとともに早くに病気を発見できます。

#### 超音波法



かかとやすねの骨に超音波をあてて測定します。

#### MD (エムディ) 法



X線を使って、手の骨と厚さの異なるアルミニウム板とを同時に撮影し、骨とアルミニウムの濃度を比べることによって測定します。

#### 身長検査

25歳のときの身長と比べどのくらい縮んでいるかは骨粗しょう症の指標になります。

#### レントゲン検査

骨折や変形の有無、骨粗鬆症の有無を確認します。

次回は骨粗鬆症の日常生活上での予防についてご紹介します。

# 旬の食材 春 たけのこ(筍)

次第に寒さが和らいでいく春は新芽の多く出る季節です。新芽には沢山の栄養が含まれています。そのなかでも今回は、旬の食材の“たけのこ(筍)”について紹介します。

## 筍の選び方

皮につやがあり、うぶげのそろったもの。

切り口がみずみずしいもの。



穂先が黄色いもの。

太く短く、ずんぐりしていて重いもの。

## 筍の種類

- **孟宗竹**(もうそうちく)…大型で肉厚、実は白く柔らかで、えぐみも少なく、甘味を含んだ独特のうまみと、歯ごたえがあります。
- **淡竹**(はちく)…肉質が薄く、味はえぐみが少ない淡白な味です。
- **真竹**(まだけ)…肉質はやや硬めで、あくが強く、苦味もありますが、味は良いです。

## 下ゆで方法

- ①皮付きのまま穂先部分を斜めに切り落とし、さらに切り口から皮の部分を縦半分は1本の切れ目を入れる。
- ②たっぷりの水にぬか2カップと赤唐辛子2~3本を入れて強火にかけ、沸とうしたら落としづたをして、弱火で1時間以上ゆでます(目安)。→ぬかがなければ米のとぎ汁で代用可能。
- ③根元に竹くしがすっと通るようになったら火を止め、ゆで汁の中でそのまま冷めます。
- ④さめたらよく水洗いし、切り目から皮を開くようにして皮をむきます。

## 保存方法

- ☆生のままでは、えぐみがあり食用には向いていません。保存は下ゆでし、あくを抜いてから保存しましょう。
- ☆あく抜き後、水に浸して密封容器に入れ冷蔵庫で保存します。時々水を入れ替えれば1週間程日持ちします。
- ☆食物繊維が多いので、冷凍保存には向きません。解凍すると食感も風味もかなり落ちてしまいます。

栄養成分と効能	栄養成分	効能
	カリウム	体内の余分な塩分を排出し、血圧を正常化する働きがあります。
	食物繊維	脂質や糖質の吸収を緩やかにします。便通を良くし整腸作用があります。
	アスパラギン酸	疲労回復。抵抗力や新陳代謝を高めます。
	ビタミンB <sub>2</sub>	細胞を新しくしてくれます。脂肪の代謝にも関わっています。
コリン	記憶力を高め、脳の老化防止に役立ちます。	

## 若竹煮 ★材料:1人分★

材料	重量	目安量
筍(下処理後)	60g	
生わかめ	10g	
だし汁	50g	1/4カップ
薄口しょうゆ	3g	小さじ1/2
酒	3g	小さじ1/2
砂糖	1g	小さじ1/3
みりん	1g	小さじ1/6

【下ごしらえ】…筍を下ゆでておく。

### 【手順】

- ① 筍は好きな大きさに切り、熱湯で数分茹でる。
- ② だし汁、薄口しょうゆ、酒、みりんを鍋に合わせ煮立てる。
- ③ ②に筍を加え、煮立ったら火を弱め5分程煮含める。
- ④ 器に筍を盛る。
- ⑤ 残った煮汁に、わかめを加えて強火でサッと煮る。
- ④に付け加え盛りつける。

1人分あたり  
エネルギー…28kcal  
蛋白質…2.5g  
塩分…0.7g

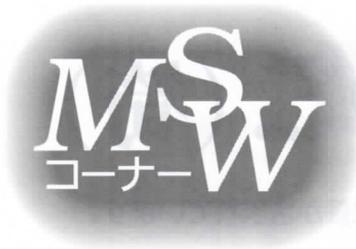


- ・先端のやわらかい部分は、あえ物、椀種、御飯へ
- ・中央部は、煮物、炒め物、揚げ物へ
- ・根元は繊維が多く硬いため、揚げたり炒める料理へ



筍に含まれるシュウ酸はカルシウム(ここではわかめ)を含むものと食べることで尿路結石を予防します。

(担当/管理栄養士 加藤 千佳)



暮らしに役立つシリーズ パート④

# 駐車場利用証制度 【大分あったか・はーと】について

みなさんこんにちは。

今回はH23年12月から大分県全域で始まった『駐車場利用証制度』についてご紹介します。

## 『駐車場利用証制度(大分あったか・はーと)』とは…

この制度は、公共施設や店舗などの車いすマーク駐車場を適正にご利用いただくため、障がいのある方や高齢の方などで歩行が困難な方に県が共通の利用証を交付する制度です。

### 利用対象者

- ・障がい、高齢、難病などにより歩行が困難な方
- ・妊産婦、けがなどにより一時的に歩行が困難な方

### 利用証の 申請方法

**窓口** 各地域の社会福祉協議会、各地域の保健所、協力市町村など

#### 必要書類

- 申請書(上記窓口に備え付けているほか、大分県地域福祉推進室ホームページに掲載)
- 確認書類(身体障がい者手帳、介護保険証、特定疾患医療受給者証、診断書など、)

※確認書類は申請する方の状況に応じて必要な書類が異なります。

#### 申請方法

上記窓口での申請のほか、郵送でも受け付けております。

※郵送による申請の場合は申請書のほかに返信用切手(140円)と確認書類の写しが必要。

【送付先】〒870-0907 大分市大津町2-1-41  
社会福祉法人 大分県社会福祉協議会

### お問い合わせ先

- 大分県福祉保健部  
地域福祉推進室  
地域福祉班  
TEL 097-506-2622
- 社会福祉法人  
大分県社会福祉協議会  
TEL 097-558-0300

### 【利用証】



### 【大分あったか・はーと駐車場の案内板】



リハビリコーナー 作品介绍



小物入れ



小野シヅコ さん

木目込み



小関ケイ子 さん

陶芸



高木 勝博 さん

ほたるかご



末永五月 さん

# 入院の相談窓口

地域連携室

こんにちは 連携室です。

前回まで回復期リハビリテーション病棟への入院、ご自宅等へ退院された後のリハビリテーション入院について紹介いたしました。

今回は当院回復期リハビリテーション病棟等へのご入院をご希望された方の、入院までの流れについて説明いたします。

## 入院までの流れ

●現在医療機関へ入院中の方は、地域連携室等の部署から医師の診療情報提供書を当院地域連携室宛にFAXしていただきます。(回復期専用の診療情報提供書はホームページからダウンロードできます)



●月～金の午後に、医師・看護師・療法士・MSWによる入院判定会議を行い入院についての決定を行います。入院日のみならず、入院後どのようなリハビリテーション・ケアを患者さんに提供できるかについてもチームで話し合います。



●地域連携室より入院日のご連絡を差し上げます(医療機関に入院中の方は、各医療機関の連携室担当者様へご連絡いたします)



●入院時に準備いただくものや入院生活に関するお願い等のご案内を連携室より送付いたしますので、事前にご確認ください(医療機関に入院中の方は、各医療機関の連携室担当者様へFAX致しますのでお受け取り下さい)



●入院当日は午前11時までに1階受付へお越しください。  
(遠方からお越し等ご事情のある方は連携室までご連絡ください)



見学のご希望があれば、リハビリテーション内容や病棟生活等をご案内します。

※お時間のある方は入院前に是非ご見学されてみませんか。入院後の生活が具体的にイメージ出来ると思います。

時間は午前9時～11時30分頃 午後1時～4時頃 がゆっくりご案内できます。

事前にご連絡いただければ土・日でも見学可能です。

電話：0977-84-3171 (内線522・115)  
0977-85-5277 (繋がらない場合は代表番号へおかけ下さい)  
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24年4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	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。

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>

# おたよりコーナー

ゆふいんだよりでは皆様からのお便りをお待ちしています。

〒879-5193 大分県由布市湯布院町川南252 「ゆふいんだより編集部」まで  
(E-Mail : sp9w5vd9@diary.ocn.ne.jp)



## 写真



「皿回し」 加来 三雄 様

## 短歌

すばらしき 花の命を ありがとう ころろ和んで 長く楽しむ  
青年よ 若き力を みなもとに 毎日元気 今日一日

佐藤 緑 様

いぐさ はらから そふぼ ほほえむ  
蘭草匂う 同胞集う 法要の 遺影の亡祖父 微笑ごとし

小嶋 信子 様

しっちゃんがい!

## 旬の人 味な顔

### 「ゴスペル」に魅せられて

外来看護師 會川 裕子

「ゴスペル」をご存じですか? もともとはキリスト教プロテスタントの宗教音楽ですが、私が魅了されたのは1992年制作のアメリカ映画“天使にラブソングを”という作品を観てから。私の家は仏教徒。でも音楽に国境はないと宗教とは別のところで感動しいつか私もあんなに楽しく唄ってみたい。それが私の夢でした。チャンスが訪れたのは今から10年ほど前、子育て最中の仲間たちとゆふいん子ども音楽祭の親子スタッフをはじめて3年目だったろうか? 私たちも唄っちゃおう!と猛練習の末、遂に前夜祭の投げ銭の舞台で披露。あの映画の中から念願の2曲を唄ったのです。あの時の興奮は今でも忘れません。私たち親子はこの音楽祭によってたくさんの仲間に出会いいろんな経験をさせてもらいました。その魂は子どもたちに受け継がれ高校生の娘は今、音楽部に入



り毎日合唱に明け暮れています。その澄んだ歌声に心洗われると共にまたまた私の血が騒ぐのです。

仕事の行き帰り年金

病院学習棟のスタンドグラスの前を通るたびゴスペルを思い小さく発声してみても響きを確認したり…。いつの日か今度は年金病院の仲間と心ひとつにハーモニーを奏でたい! 密かにそんな夢をみている私です。

