

# ゆふい だより

第111号

発行/平成24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



また今年も夏が巡ってきました。高原の湯布院でも日中の暑さはこたえるものですが、間もなくすると町のあちこちから盆踊りの音楽が聞こえ始めます。そしてお盆を過ぎる頃には、山里へ早い秋が迫ってきます。いろいろな季節に入院された皆様は、湯布院の四季を感じながら入院生活を送られたことと思います。気持ちよく入院生活、外来通院をしていただくため、また、きちんとした医療を受けていただくため、湯布院厚生年金病院では5年ごとに外部団体による医療機能評価というものを受けています。後藤先生を中心に長い間準備をし、ちょうどこの号が出る頃には終了していることと思います。次の号あたりできっと皆様に良い結果をお知らせできていると思っています。

当院では4月に新しい事務局長と看護部長を迎えました。新しい体制になり、そして3ヶ月後の10月には、創立50周年を迎えます。当院を選んでいただいた皆様、病院を作ってきた職員の方々、地域の皆さんの支えでこの時を迎えることができます。これからもリハビリテーションと地域の医療を支える病院として皆様の期待にそえるよう職員一同がんばっていききたいと思います。

今年は10月26日にあさぎりフェスティバルが開催されます。どうぞ、お体に気をつけて、ぜひ元気な顔を見せに来て下さいね。さわやかな秋の湯布院で皆様を心からお待ちしております。

副院長 桑野 慎一郎



リレーエッセイ 12

## 私の鉄道旅(首都圏編)

野澤 伸禎

### はじめに

私は「リレー」と聞けば、九州新幹線全線開通で引退した「リレーつばめ」を連想するなど、鉄道に興味をもっている。今回はつばめでなくエッセイである。

### 私の鉄道旅モットー

①日出から日没の間で利用歴がない路線を中心に選ぶ②初利用線は車窓や車内風景などその時にしか体験できない情報収集に専念する③予定が狂った時、慌てないよう、第2候補路線も考えておく④鉄道の車体構造を観察する⑤利用前後に通過地の地理歴史、駅名地名の由来、鉄道建設の経緯等を探る⑥鉄道廃線跡のウォーキング、サイクリングを通して健康の維持を図る。以下に昨年11月下旬、さいたま市大宮へ行った時の鉄道旅を紹介する。

### 鉄道旅初日

11:45羽田空港到着、12:00高速バス乗車、渋滞に遭い13:50大宮駅西口へ着いた。ホテルにチェックインし、14:28大宮駅発のJR埼京線に乗り池袋駅へ。西武池袋線、JRの八高線、中央本線、武蔵野線と乗り継ぎ、17:44大宮駅へ到着した。真っ暗になり鉄道旅は終了。途中、印象に残ったのが次の通り。①市町村合併で新羅→新倉村→大和町→和光市(後2者は瑞祥地名)と地名変遷をした、首都高速5号池袋線で一瞬通る埼玉県和光市。隣の朝霞市は東京ゴルフ倶楽部の移転と同時に、膝折村から町へ昇格し朝霞へ改名された。②通勤用路線と新幹線の建設がセットで進められ、東北新幹線と高架で並走するJR埼京線の浮間舟渡駅。鉄道書であまり取り上げられな

いが北区浮間と板橋区舟渡を合成しホームは両区に均等分割、駅名はレトロ調、今後「ブラタモリ」で紹介されるか。③八高線の高は高麗川で渡来人の高句麗由来とされる。④東北本線の分岐地点となった大宮は商業の中心地で鉄道の街、かつて大宮操車場があり跡地はさいたま新都心として再開発されている。鉄道博物館は、以前、品川に泊まった時、見学・堪能したので今回は寄らず。

### 鉄道旅最終日

鉄道移動は荷物が多いと支障があるので、前夜に大宮駅から羽田空港内のコインロッカーへ荷物を預けに行った。明るくなってきた6:54大宮駅を出発、JRの高崎線、信越本線を利用し、9:13横川駅に到着、「碓氷峠鉄道文化むら」へ向かった。廃止された軽井沢駅までの旧信越本線を活用した鉄道施設である。11:04横川駅を出発、JRで信越本線、上越線、両毛線、東北新幹線、京浜東北線、東京モノレールを乗り継ぎ、15:19羽田空港第2駅に着き、16:10羽田発大分行きの飛行機に間に合った。

古墳時代には草木の多い原野の意、毛野国と呼ばれ、後に上下と分離した群馬県(上毛)と栃木県(下毛)を結ぶ両毛線84.4kmは、元々、生糸や織物の輸送に利用、今はめん街道として売り出し中である。九州と異なり首都圏は鉄道路線が密集しているため、予め時刻表はみず、鉄道乗車経験を頼りに当日行き当たりばったりでルートを考えて。今回は、過去に遭遇した新幹線区間内の事故による鉄道ダイヤの乱れ等なく、順調であった。

次は大隈和喜先生をお願いします。



# アロマテラピーって？

「アロマ=aroma」は「芳香」、「セラピー=therapy」は「療法」



薬剤部 末松 文博

アロマテラピーとは、ハーブや香木、スパイスなどの植物から抽出した精油を使って行う自然療法のことです。この精油成分には心身をリラックスさせ、自然治癒力を高める作用があります。

現代社会で生活していく中で、人は知らず知らずのうちに多くのストレスにさらされます。日常的におこる様々な心身の不調は、過度のストレスが原因になっておこることがとても多いのです。だからといって、すべてのストレスを取り除いて生活することはできませんね。そんなときに、アロマテラピーは自分でできるセルフケアとして最近注目を集めています。日本では精油はまだ美容やリラクゼーションでの利用が主流ですが、欧米では薬として認識されていて様々な治療に役立てられているのです。

こころとからだは密接に関係しています。乱れたこころとからだのバランスを整え、トータル的に健康をサポートしていこうというのが、アロマテラピーです。人は古来から、植物の持つ力をおおいに活用してきました。薬草で傷を治したり、豊かな緑に囲まれてリフレッシュしたり…。植物には、人のこころとからだのバランスを整え、正しい方向に導く力があります。

では、精油はどのようにして効果をあらわすのでしょうか。こころとからだに作用する経路には大きく分けて3つあります。

## ① 嗅覚を通しての精神・生理作用

香りの分子が鼻の奥に達し、信号として嗅神経を介して脳へと伝わります。

そこで精神的・生理的に作用します。この作用は学習・思考などを営む大脳新皮質が認識する前に、欲求や感情などに深くかかわる大脳辺縁系へ直接伝わり、自律神経の中枢である視床下部を経て、内分泌系、免疫系に働

きかけ、心身に影響していきます。

精油の香りは記憶と結びつき、潜在意識に働きかけてヒーリング効果をもたらしたり、心身のバランスを回復させる大きな助けとなります。

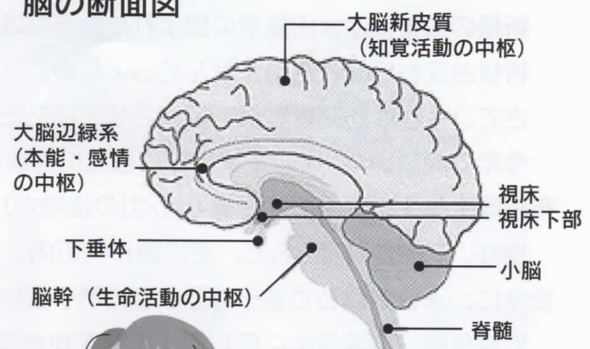
## ② 吸入による作用

呼吸と共に肺の肺胞から血管系へ入り、血流にのって、全身に作用します。

## ③ 経皮作用

皮膚の表面から真皮へと吸収され、真皮にある毛細血管まで成分が到達し、全身を巡る循環に入ります。キャリアオイルという油性基剤に精油を混ぜてトリートメントしたり、精油を入れたお風呂に入ったりすることで、効果をあらわします。

### 脳の断面図



精油には妊娠中には使えなかったり、光毒性があるものなど禁忌項目もありますが、アロマテラピーは医療現場での活用も広がりを見せています。まずは、自分の好きな香りを暮らしに取り入れてみませんか？

職  
場  
紹  
介

# 訪問看護部



左：内野由紀江 右：平井豊美



新緑の由布岳と水田風景に囲まれた湯布院は過ごしやすい季節を迎えました。

皆様お変わりはございませんでしょうか。

さて、今回は訪問看護部を紹介させていただきます。

今年で開設8年目を迎えました。自然に囲まれた環境に恵まれ、湯布院駅から徒歩20分に位置した湯布院厚生年金病院内の学習棟(レンガの建物内)にある訪問看護部です。

現在、スタッフは2名で、主に湯布院町内、庄内町など近隣市町村を中心に、在宅での生活が、より安全に、より安心して送られるようにお手伝いをさせていただいています。

医療保険・介護保険に応じて、当院をかかりつけ医とする方に対して、予防看護から看取りまで、さまざまな医療ニーズのある方へ訪問看護を行ないます。

住み慣れた家で、住み慣れた地域で、大切なご家族やお友達とともに、充実した日々を過ごせ「家で療養できてよかった」と言ってもらえることが、私たちの目標です。

これからもよろしくお願いします。

季節の変わり目はなにかと体調を崩しやすい季節でございます。

どうぞ、お体にお気をつけ下さい。

(訪問看護部担当 平井 豊美)

## リハビリコーナー

# 通所リハビリテーションを ご存知ですか？

### 【通所リハビリテーションとは】

通所リハビリテーションとは要介護または要支援の認定を受けた方が可能な限りご自宅で安心して自立した生活が営むことができるよう、一人一人の状況に応じたリハビリテーションを行い、生活機能の維持又は向上を図るサービスです。その役割は、①日常の継続した健康管理(医学的管理)、②心身機能の維持・改善(リハビリテーション)、③閉じこもり予防(ソーシャルケア)、④介護負担の軽減(レスパイトケア)の4つに整理でき、それらの組み合わせによって「自立した生活」と「安定した生活」をサポートすることにあります。

### 【当事業所の取り組み】

歩行訓練やマシーントレーニングなどの専門的なリハビリサービスに加え、当事業所独自の“活動プログラム”(グランドゴルフ、ポッチャ、調理活動、転倒予防クラブ、脳カツ、書道、歌声喫茶、陶芸など)を毎日開催し利用者が充実した在宅生活を送れるように支援しています。また、利用者の意欲や主体性の向上を図ることを目的にポイントカードを導入しています。ポイントカードは“活動プログラム”などへの参加に応じてポイントを貯めることができ、賞品や賞状などが獲得できるものです。なお、賞品は利用者が作製した陶芸作品や手工芸などで利用者間のコミュニケーションや交流機会も増加しています。



マシーントレーニング



個別対応での訓練



調理活動

### 【利用者・家族会“ひまわり”への支援】

当通所リハビリテーションでは、平成23年5月に「利用者・家族会“ひまわり”」が設立しました。この会は利用者・家族が主体となり「笑顔のある実りの多い在宅生活を送る」ことを目指して、取り組みを協議、実行する会です。現在の会員数は約200名で、懇親会や小旅行などの活動を通じて地域交流や社会参加の促進が図れています。



うみたまごへの小旅



懇親会

ご利用に関しては、主治医・担当介護支援専門員もしくは当事業所までお気軽にご連絡ください。

(担当/湯布院厚生年金在宅総合ケアセンター“ムーミン” 通所リハビリテーション 永徳 研二)

# 生活習慣病の予防

## 骨粗鬆症のお話し 3

### ～骨粗鬆症を予防する日常生活の注意点～

みなさんこんにちは。いよいよ夏本番ですね。暑い夏を健康的に乗り切るためには十分な栄養、休養、脱水予防に努めて頂きたいと思います。

さて今回は骨粗鬆症の日常生活の注意点についてご紹介します。

骨粗鬆症の治療は薬物療法(内服薬あるいは注射など)そして食事、運動、日光浴など生活習慣の改善があります。

## 日常生活の注意点

### 1 食 事

カルシウム、ビタミンD、ビタミンKなど骨密度を増加させる栄養素を積極的に摂り、骨を丈夫にするのが骨粗鬆症の食事療法です。

#### ●カルシウムを多く含む食品

牛乳、乳製品、小魚、干しエビ、小松菜、チンゲンサイ青梗菜、大豆製品など  
牛乳なら1日200～300ml、豆腐なら100g程度



#### ●ビタミンDを多く含む食品

(カルシウムの吸収を助けたり骨からカルシウムの溶出を防ぐ)  
鮭、鰻、秋刀魚、メカジキ、イサキ、カレイ、椎茸、キクラゲなど  
魚は1回に60g～70g程度



#### ●ビタミンKを多く含む食品 (骨密度を増加させる)

納豆、ほうれん草、小松菜、ニラ、ブロッコリー、サニーレタス、キャベツなど  
葉物野菜は毎食少量ずつでも食べるようにしましょう。



### 2 運 動

骨を強くするためには生活の中に散歩やゲートボールなどの軽い運動や家事をするなどこまめに動くことが大切です。(目安として散歩なら1日30分間程度)

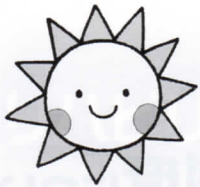
### 3 日 光 浴

日光浴をすることで体の中にビタミンDが作られカルシウムの吸収が促進されその結果、骨密度が増えます。日差しの強いときは5分程度、弱い時は30分程度お日様に当たるように心がけましょう。

### 4 日頃の転倒 骨折予防

「転ばないように足腰を鍛える」「骨を強くする」「転ばないような環境の工夫をする」ことが大切です。

急に無理な運動を始める必要はありません。無理なく出来ることから始めてみましょう。



# 夏の野菜 ピーマン



夏の野菜は、ほてった体を冷やす作用や、夏バテに負けないよう、スタミナがつくよう調整してくれます。暑さで奪われやすいビタミンCも豊富です。今回は、ピーマンについて紹介します。

## おいしい時期

夏/6月~8月が旬

赤ピーマンは緑色のピーマンが完熟したもの

## 栄養素

### ◆ビタミンC

- ・免疫力を高めて風邪を予防
- ・皮膚や粘膜の健康増進に役立つ
- ・鉄の吸収をよくする
- ・赤ピーマンの方が豊富

### ◆ビタミンE

- ・細胞が酸化され老化されるのを防ぐ効果(抗酸化作用)
- ・赤ピーマンの方が豊富

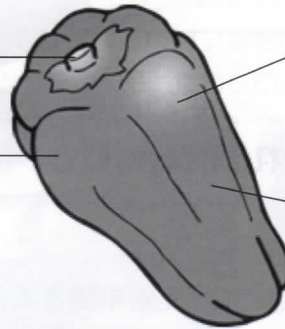
### ◆カリウム

- ・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る

## 選び方

ヘタがピンとしていて  
切り口の鮮度がよいもの

斑点や傷がないもの



色が濃くて  
ハリ、ツヤがあり  
肉厚のもの

曲がりやへこみは味に  
変わりはないが、  
同じ大きさなら  
重いもののほうがよい

## 保存方法

- ◆表面に水気があればしっかりふき取って、ポリ袋に入れて冷蔵庫で保存

夏野菜をたっぷり使うレシピを紹介します♪

## 簡単！ラタトゥイユ

材料(4人分)	重量	目安量
なす	200g	2本
ピーマン	60g	2個
玉ねぎ	200g	1個
トマト	720g	4個
オリーブオイル	12g	大さじ1
にんにく	5g	1片
固形スープの素	6g	1個
塩・こしょう	少々	

### 【作り方】

- ① なす、ピーマン、玉ねぎ、トマトを1.5cm角切りにする。
- ② にんにくはみじん切りにしておく。
- ③ 厚手の鍋にオリーブオイル、にんにくを入れ弱火で熱する。
- ④ 香りが出たら中火にし、玉ねぎ、ピーマン、なすの順に加え炒める。
- ⑤ トマト、固形スープの素を加え煮立ったら蓋をして、弱火で20~30分コトコト煮る。(ときどき混ぜる)
- ⑥ 最後に塩・こしょうで味を調える。



1人あたりの栄養価  
エネルギー... 100kcal  
蛋白質... 2.6g  
塩分... 0.8g

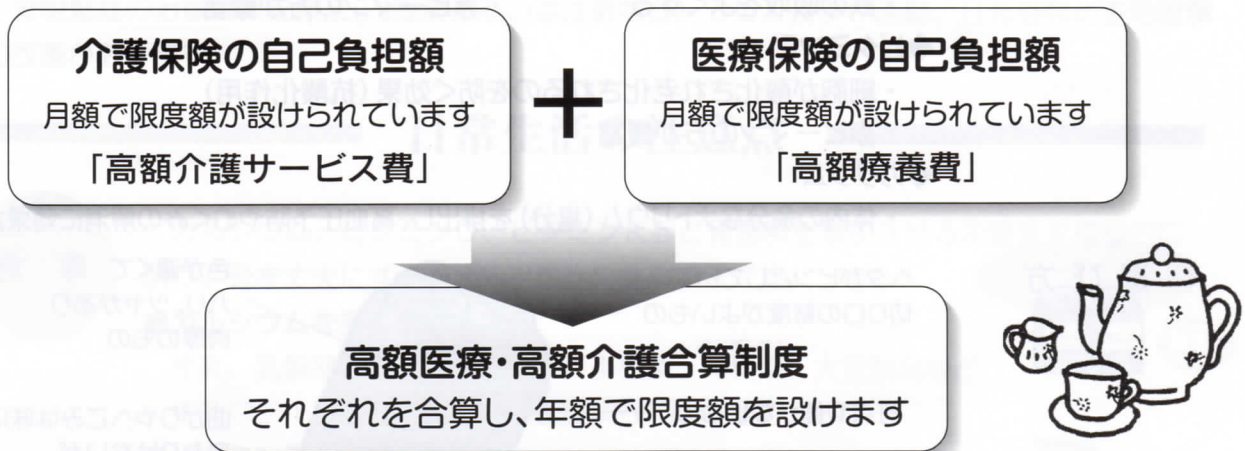
ラタトゥイユとは、フランス南部名物の野菜の煮込み料理で、トマト・なす・ピーマンなどの野菜をオリーブ油とにんにくで炒め、野菜のもつ水分でじっくり煮込んだものです。ズッキーニ、かぼちゃ、パプリカ、きのこなど好きな具材でどうぞ♪



暮らしに役立つシリーズ パート⑤

## 高額医療・高額介護合算制度について

介護保険のサービスを利用したときと病院にかかったときの自己負担が高額になったときは、それぞれ月額で限度額が設けられていますが、さらに、それらを合算して年額で限度額を設ける「高額医療・高額介護合算制度」があります。限度額を超えた分は、申請して認められると、後から支給されます。負担を軽減し、介護や医療のサービスを利用できる制度です。



### ◆申請のしかた

- ①介護保険の担当窓口で「支給申請書兼自己負担額証明書交付申請書」を提出します。
- ②介護保険の担当窓口から「自己負担額証明書」を交付してもらいます。
- ③②でもらった「自己負担額証明書」を添付して、医療保険の担当窓口で支給の申請をします。
- ④医療保険で支給額の計算をします。
- ⑤医療保険から、介護保険へ算出した額を通知します。
- ⑥医療保険と介護保険の両方から、皆さんに支給される額が通知され、支給されます。

※市町村によって、申請の仕方などが異なる場合があります。

詳しくは市町村の担当窓口にお問い合わせください。

### ◆限度額は、年額（毎年8月1日から翌年7月31日までの分）で合算されます。

### ◆世帯ごとに合算します。

- ・介護保険と医療保険の両方に、自己負担額がある世帯を対象とします。食費や居住費、差額ベッド代などは対象となりません。
- ・70歳以上の人はすべての自己負担額を合算の対象に出来ますが、70歳未満の人の医療保険の自己負担額は、1か月21,000円以上のみを合算の対象とします。

### ◆所得や年齢に応じて限度額が決まります

- ・毎年7月31日に加入している医療保険の所得区分が適用されます。
- ・所得区分について、詳しくは市町村の担当窓口にお問い合わせください。



リハビリコーナー

作品介绍



机

蒲池 武さん



押し花

生山アヤ子さん



針金細工

飯沼 政行さん



# 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(平成23年度)は当院へ、大分県内外の94の医療機関より680名を超える患者さんをご紹介いただき、回復期リハビリテーション病棟をはじめとし当院のリハビリテーション医療を受けられました。今回は平成23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。

## 平成23年度 実績報告(回復期リハビリテーション病棟)平成23年4月～平成24年3月

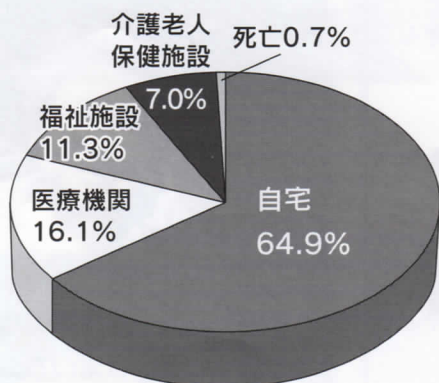
※当院で急性期治療等を終え、回復期リハビリテーション病棟へ移られた患者さんの情報を含みます。

入院総数 661名  
退院総数 404名

**脳血管疾患患者の地域別**  
大分県湯布院町: 32名  
大分県玖珠郡: 40名  
大分県大分市: 78名  
大分県内その他: 202名  
大分県外: 65名

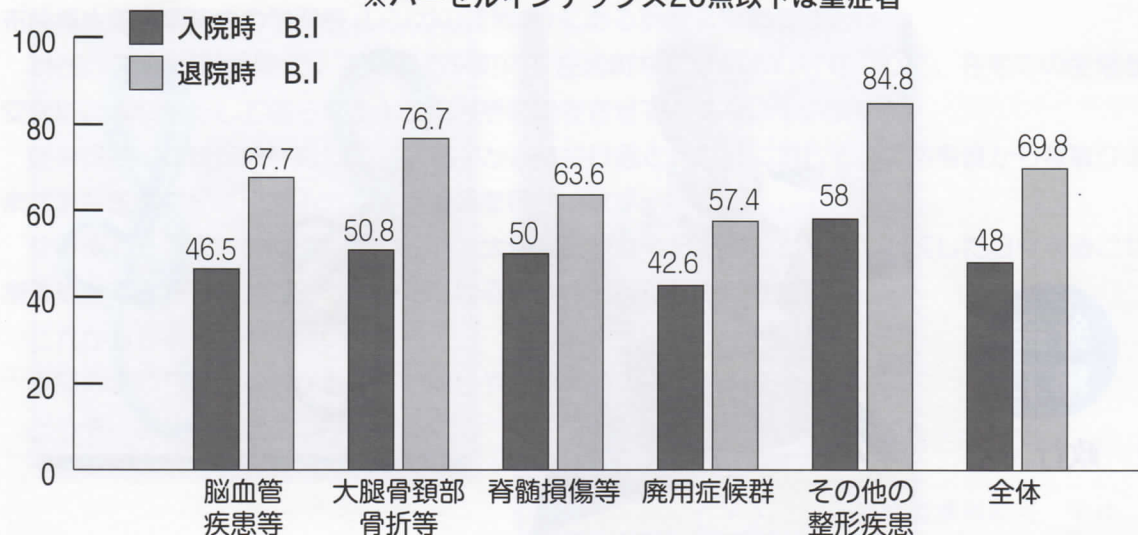
**疾患別**  
脳血管疾患(脳出血 脳梗塞等): 417名  
整形外科疾患  
(大腿骨骨折 変形性膝関節症等): 131名  
その他の疾患  
(肺炎後の廃用症候群等): 86名

退院先



入院から退院までの身体機能の変化(バーセルインデックスの変化)

※バーセルインデックス20点以下は重症者



(担当/地域連携室 松尾 美穂)



# 外来担当医師一覧表

平成24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	石原 俊信	石原 俊信		石原 俊信	石原 俊信

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	月曜日の午前中
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
関節エコー	宮崎 吉孝	—	—	—	—

## 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)



風薫る日もつかの間にアジサイの季が近くなりました。先達っては「ゆふいんだより」109、110号ありがとう。嬉しく拝見しました。表紙のカラーのレイアウト写真とマッチして心あたたまり又、装われてしばらく眺めていました。素敵です。次号も楽しみにしています。

大分県 佐野 治子さん (はがき写真)



大分県 高野 久仁彌さん (写真)

前回に続き、「骨粗鬆症のお話し」は、関心をもって読ませていただきました。副院長井上様の「新たな旅に向けて」には共感し、特にリハビリ中の私にとりまして、文中の…新たな自己探し、創造の旅…頷ける言葉でした。

福岡県 太田 ヒロ子さん

## しっちゃんがい!

### 旬の人 味な顔

## 異国の地での素敵な出会い

歯科衛生士 衛藤 恵美

初夏の風も爽やかな季節となりましたが、みなさんいかがお過ごしでしょうか?

私は、湯布院厚生年金病院に入職したのをきっかけに、素敵なお縁が沢山あって、以前からやってみたかった海外歯科ボランティア活動をしています。私の参加している、日本歯科ボランティア機構(JAVDO)は、ベトナムのストリートチルドレンを始めとする恵まれない子供たちに無償で歯科治療をし、その活動を通じて子供たちと交流を図り、彼らが心豊かに、遅く成長してくれるような地道な活動をしています。

昨年9月に初参加した時はベトナムに行くことを、入院患者さんにお話ししていた事もあって、出発の前日、英語が堪能な入院患者さんから、子供たちへと英語で書いたメッセージカードと入院患者さん達が、折り紙でおってくれた紙ヒコーキと紙風船を頂き、「私達の作った紙ヒコーキと紙風船が海を越え、子供たちの笑顔に繋がるとい



いわね!」と、みなさんの想いをお土産に私はベトナムに向かいました。最初に行った訪問地は、家が貧しく学校に行けない子供たちを保護する教会でした。検診が始まる前に、シスターが患者さんから頂いた英語のカードをベトナム語に訳して伝えてくれ、子供達から

大きな声で「サンキュー!」と言ってもらいました。歯科治療ができる十分な環境ではなかったのですが、4歳位の女の子が11ヶ月の弟を抱き守守をしている光景や、机に寝て治療を受けている子を励ましている友人の姿がほほえましく、又私が日本から持ってきた折り紙を渡すと、戸惑いながらも私のマネをして紙ヒコーキを飛ばす姿や紙風船を一人占めせず皆に配って歩く女の子の姿に胸が熱くなりました。遊び終わった

後も大事そうに胸に抱えて帰る笑顔の子供たちに、言葉の通じない私と子供たちを患者さん達が繋げてくれた事に感謝の気持ちでいっぱいになりました。ベトナム

の子供たちの口の中は、どこから手をつけてよいかわからないくらい状態でしたが、私の身振り手振りの歯磨き指導を一生懸命聞いてくれて、治療中も泣く子供は一人もいませんでした。今年9月にベトナムに行きます。この活動をライフワークとして続けながら、この貴重な経験を今後の日々の医療・福祉活動に活かして、良き医療従事者になりたいと思います。

