

鹿教湯三才山リハビリテーションセンター



ほっとすまいる ニュース

第32号 ◆ 平成22年 11月 1日



脳卒中の地域医療連携

【はじめに】

従来、脳卒中の治療は発症から退院まで、一医療機関で完結していましたが、現在は、病気の状態に応じて地域の医療機関ごとにその役割（機能）を分担した医療連携を推進しています。急性期病院は、積極的な治療が必要な病態（Ⅱ急性期）の患者さんを担当し、回復期リハビリテーション病院は急性期を脱した（Ⅱ回復期）患者さんのリハビリテーション（以下リ



ハ）を担当します。また、回復期後の療養や在宅生活における治療（Ⅱ生活応用期）は、地域の施設や診療所等が担当します。このように施設間を越えたチームで脳卒中治療を行うためセンターでは近隣の急性期病院と連携して「信州脳卒中地域医療連携」と呼んでいます。

【信州脳卒中連携パス】

脳卒中の治療が急性期から回復期、生活応用期まで効率的かつ安全、適正に継続されるための一連の診療計画を、地域連携クリニックルパスといえます。当センターでは「信州脳卒中連携パス」を運用しています。

【信州脳卒中連携パス 協議会開催】

平成22年9月18日に鹿教湯病院において「信州脳卒中連携パス協議会」が開催されました。

この会は、脳卒中治療に関わる急性期、回復期、生活応用期等の16施設の関係者が一堂に会し、「信州脳卒中連携パス」の推進に関することや、運用状況の評価などを協議し、今後さらに脳卒中治療分野での地域医療連携の発展に貢献することを申し合わせました。なお、本協会の詳細につきましては、当センターのホームページに掲載予定です。

「脳卒中連携パス患者さん用」

病院
理念

鹿教湯病院
三才山病院

私たちは、保健、医療、リハビリテーションおよび福祉活動を通じて、高齢者・障害者が自分らしく生き生きと輝いてくらせるように、地域のみなさまとともに支援いたします。

私たちは、患者さんを中心とした「納得の医療」を行います。



「呼吸にやさしい食事」

慢性呼吸器疾患の患者さんは、呼吸をするだけで多くのエネルギーを消費しています。ところが、多くの患者さんは息切れや痰により食欲が落ちてしまう為、やせ気味の方が多い様です。その結果、体力や筋力が落ち、ますます息切れが強くなるという悪循環に陥りやすいのです。

一方で、太り過ぎの方はお腹の脂肪が横隔膜の動きを悪くし、呼吸の邪魔をする等身体に負担になる事があります。

健康な身体づくりの為に、息切れを悪化させない為にも、必要な栄養素を必要だけ過不足なく食べる事がとても大切です。なるべく数多くの食品をバランスよく組み合わせる様にしましょう。

エネルギーが十分かどうかを見る、もつともわかりやすい指標は体重です。体重減少が続く時

その4

呼吸器疾患の方の食事・身体障害者手帳の活用について

はエネルギーをしつかり摂る工夫をしましょう。例えば、

- ① 食事の回数を増やす
- ② 魚や肉等エネルギーの高いお

かずから順に食べる

- ③ 調理に油を取り入れる
- ④ 嗜好に合った食品を選ぶ

- ⑤ 栄養補助食品を利用する

等です。又、アルコールや炭酸飲料はお腹が張り息苦しくなる事があるので注意しましょう。

太り気味で体重増加が続く時は、現在食べている量を見直してみましよう。

外来でも個別の栄養相談を行っております。不安な事等ありましたら気軽に尋ねてください。

「食べる事の楽しさ」をぜひ実感し、充実した食生活を送っていただける事を願っています。



鹿教湯病院

栄養科

半田 小百合

「身体障害者手帳の利用について」

身体障害者手帳は、身体障害者福祉法という法律に基づき、認定された方に都道府県知事が交付する手帳です。この手帳を提示することで様々な福祉サービスを利用することができます。

○手帳の等級

肢体・呼吸器など障害の状況によって分かれており、等級は1〜7級まであります。ただし、手帳が交付されるためには6級以上の等級認定が必要です。

呼吸器機能の場合は1級・3級・4級があります。申請する等級は主治医が診断します。

○手帳で受けられる制度

- ① 制度はいくつかありますが、
- ② 税金の控除や交通運賃・有料

道路の割引が利用する機会が多いものだと思います。

- ① は該当者に「福祉医療受給者証」という証書が交付され、医療機関に提出すると支払った医療費が後から払い戻されます。ただし、食事代や個室料金等の保険対象でない費用は払い戻されないで注意が必要です。
- ② は在宅で日常生活をより良く過ごせるよう必要な用具を給付・貸与するものです。呼吸器疾患に関連のある用具は、パルスオキシメーター等があります。用具には基準額が決まっており、その範囲内であれば1割負担で購入が可能です。市町村へ申請し、許可を得てからの購入となりますので、まずは市町村へお問い合わせ下さい。
- ③ も市町村や会社によって違いがあります。詳しくは窓口や相談員へご相談下さい。

鹿教湯病院

医療相談室

滝沢 なおみ

新任医師の紹介



鹿教湯病院
歯科 二木 祐美

10月から鹿教湯病院歯科でお世話になることとなりました二木祐美と申します。

自然に恵まれ、温かい先生方やスタッフのみなさんのもので働かせていただき、とても充実した日々を送っています。歯科医師としては5年目になりますが、まだまだ一人前の歯科医師には程遠く、先生方からご指導いただいたり、毎日の診療の中で新しい発見があったりと勉強の日々です。

鹿教湯病院歯科は、一般歯科治療はもちろん障害者歯科や、口腔ケア、摂食機能療法にいたるまで幅広く行っており、私も地域のみなさんや入院患者さんたちのお役にたてるよう努力したいと思えます。よろしくお願致します。

三才山病院祭 駅伝大会結果

10月9日に開催した三才山病院祭に雨模様の中大勢の皆さんのご来院ありがとうございました。駅伝大会の結果は以下の通りです。



優勝
小諸厚生総合病院



一緒に記念写真

三才山病院の患者レクリエーションのバスツアーが、患者さん及び家族の方から好評を得ています。本年は、春の鹿教湯温泉への桜観賞に次ぐ、第2弾として、東御市の海野宿へのバスツアーを9月26日に実施しました。

当院から海野宿までは片道25キロ程あり、また観光シーズンを重なることも踏まえ、患者さんの安全を最優先にレクリエーション委員を中心に十分な準備をしました。当日は、秋晴れに恵まれ、

宿場街道の趣を感じて 海野宿

午前16名、午後15名、合計31名の参加となりました。

海野宿は、北国街道の宿場町として栄え、またその町並みの保存状態の良さから、日本の道百選に選ばれています。今回は、海野宿保存会から、観光案内の方をお招きして、海野宿の歴史や、その町並みの特徴など、専門的な解説も行っていただきました。入院患者さんは、このような史跡に触れる機会はなかなかできませんが、今回のバスツアーで貴重な体験ができたと思います。



散策する参加者たち

- 👑 **優勝** 1:14:40 小諸厚生総合病院
- 準優勝** 1:15:42 佐久総合病院選抜
- 3位 1:15:52 上田消防駅伝部(ファイアーマンmix)
- 4位 1:16:14 相澤病院 RCアブニア
- 5位 1:17:11 JA信州うえだ
- 6位 1:17:58 平井Aチーム
- 7位 1:19:42 西内公民館A
- 8位 1:19:50 三才山病院A
- 9位 1:19:56 篠ノ井総合病院ランナースクラブB
- 10位 1:21:01 新町病院 B
- 11位 1:21:32 北信総合病院
- 12位 1:24:55 平井Bチーム
- 13位 1:25:02 新町病院 A
- 14位 1:28:06 うつくしの里
- 15位 1:28:47 篠ノ井総合病院ランナースクラブA
- 16位 1:33:46 JA松本ハイランドRC
- 17位 1:34:20 新町病院 女女しくて
- 18位 1:35:51 安曇総合病院チームあつぱれ
- 19位 1:36:12 富士見高原病院 うさぎとかめ

シリーズ
ワンポイント
ヨガ



先月ご紹介した頭立ちのポーズはちょっと難しかったので、同じような効果のある肩立ちのポーズをご紹介します。背臥位の状態から下半身を挙上し両手で腰を支えバランスをとります(写真⑪)。下肢は多少傾いてかまいません。逆さ姿勢は、血管運動神経(自律神経)を刺激し新陳代謝を促します。別名、美しくなるポーズともいわれています。



⑪肩立ちのポーズ

肩立ちのポーズから下肢を頭の方へゆっくり傾いていくと鋤のポーズです(写真⑫)。足先が床についたら、頸や背筋を十分にリラックスさせます。



⑫鋤のポーズ

(モデル: 謝岩院長)

インフルエンザ
予防接種のおすすめ



今年も季節性のインフルエンザが流行する時期になりました。インフルエンザは、くしゃみや咳に含まれるウイルスがそのまま、あるいは空気中に浮遊しているうちに、他の人の呼吸器に吸い込まれて感染します。インフルエンザを予防するには、

- 予防接種を受ける
- 栄養と休養を十分にとる
- 人ごみを避ける
- 適度な温度、湿度を保つ
- マスクを着用する
- 手洗いとうがいをする
- お互いに咳エチケットを守る

といったことをお勧めします。今シーズンのインフルエンザワクチンは季節性(A香港型+B型)と新型を混合したワクチンが主流です。当センターはこちらを準備しています。全ての方が対象ですので、インフルエンザ重症化防止のため流行前の接種をご検討ください。なお、インフルエンザワクチンは接種してから実際に効果を発揮するまでに約2週間かかります。当センターでは10月中旬からインフルエンザ予防接種を始めています。三才山病院・豊殿診療所では予約制(日時指定)ですので事前予約をお願いします。鹿教湯病院は、診療日に実施します。予約は不要ですが、午前11時までに受付を済ませて下さい。

◆他の医療機関の接種詳細は長野県ホームページをご覧ください。

お知らせ

いずみの
JA信州うた西部地区
「収穫感謝祭」へ
参加します。

平成22年11月20日に開催予定の西部地区収穫感謝祭へ老健「いずみの」も参加します。講演会や骨密度測定などを予定しています。収穫感謝祭へお越しの際は、どうぞお立ち寄りください。



鹿教湯病院
●平成22年度 第2回糖尿病予防教室のお知らせ

- 日 時 平成22年11月13日(土) 午前8時20分～午後3時00分
 - 場 所 鹿教湯病院1階 かけゆ講堂
 - 定 員 10名 (定員になり次第締め切ります) ■費 用 約5,000円 (検査代・昼食代込み)
- お問合せ ☎0268-44-2111 (代) 担当/健康管理科 荒井

- 鹿教湯病院 ◆ 〒386-0396 長野県上田市鹿教湯温泉 1308 ☎ 0268-44-2111 FAX 0268-44-2117
- 三才山病院 ◆ 〒386-0393 長野県上田市鹿教湯温泉 1777 ☎ 0268-44-2321 FAX 0268-45-3709
- 豊殿診療所 ◆ 〒386-0004 長野県上田市殿城 250-4 ☎ 0268-29-1220 FAX 0268-29-1229
- 老健いずみの ◆ 〒386-8688 長野県上田市小泉 72-1 ☎ 0268-26-6600 FAX 0268-26-6615