

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 34 号 ◆ 平成 23 年 1 月 1 日



年頭のご挨拶



新年をむかえて

鹿教湯三才山リハビリテーションセンター

センター長 前田 道宣



明けましておめでとうございます。また新しい年が巡ってきました。皆さんはどのような新年を迎えられたでしょうか。政権が交代して一年と数ヶ月経ちました。当初はそれなりに期待もしましたが、その後の混乱と迷走ぶりを見ると、日本はこれで本当に大丈夫なのだろうかと心配になってきます。

菅政権になって突然もち出された TTP (環太平洋戦略的経済連携協定) 問題は、日本の農業にとっては壊滅的打撃をもたらすものとして農業関係者は大反対しています。日本の農業人口は減少の一途をたどり、加えて高齢化が追いうちをかけて食料自給率は下がる一方です。また一方ではこんな現象もおきています。先日 NHK のクロズアップ現代で「週末農家二百万人の大流行」という番組が放映されました。土地を借りて週末に野菜づくりなどの農業にいきしむ人口が、いま二百万人を超え専門農家数にせまる勢いであるというのです。確かに趣味としての農業は実益もかねて楽しいものです。私も毎年十数種類の野菜を少しずつ時期をずらし作り、夏から秋にかけての収

穫期はほとんど自給自足できています。土作りや施肥、土おこし、雑草取りなど、それなりの肉体労働を要しますが、適度の疲労感も心地よいものです。ただこれが職業となると楽しいとばかりいつておられません。農業が労働にみあった収入が得られ、生業として成り立っていないようでは農業に携わる人は減る一方でしょう。

昨年開設した介護療養型老人保健施設「いずみの」はおかげさまで利用者の数も次第に増え順調にすべり出しています。昨年は病院の方針として、地域連携の強化とリハビリの内容の充実に力を注ぎました。今年はさらにグレードアップを図っていききたいと考えています。皆様のご理解とご協力をお願い致します。



鹿教湯病院

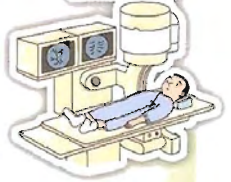
三才山病院

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すように、地域のみならずとも支援いたします。

私たちは、患者さんを中心とした「納得の医療」を行います。

シリーズ

医用画像 撮影装置



今回は診療放射線科の撮影装置の中のX線CT装置についてご紹介したいと思います。

X線CTとは、Computed Tomography (コンピュータ断層撮影法) の略で、一般のレントゲン検査と同じX線を利用して、人体の臓器や組織を、輪切りの状態で画像にする装置の代表格です。

人体の臓器や組織などは、X線を吸収する割合が異なります。それを利用して体内を透過したX線量をコンピュータでデータ処理することにより、人体を輪切り表示にした画像を作成しています。そのため一般のレントゲン検査ではわからないような微細な体内の情報を得ることができます。



最近の検査の多くが造影剤という薬を使用する前後で撮影し、その画像の変化による診断で飛躍的な診断能力の向上が図られています。

その2

撮影装置と画像の話

近年ではマルチスライスCTという装置が主流になり、多くの医療機関に導入されています。CT装置は従来、装置が一回転する間に一枚の画像しか撮影する事が出来ませんでした。マルチスライスCTは一回転で複数枚の画像が撮影可能となりました。これにより大幅な撮影時間の短縮とともに、一度の検査で多くの情報を得ることが出来るようになり、人体の様々な方向の断面像や、3Dなどの立体像も鮮明に作成する事が可能となりました。

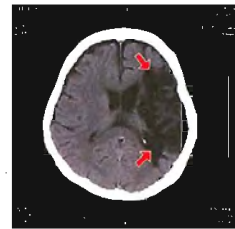
現在では一回転で最高320枚の画像が撮影できる装置も実用化され、医療現場で使用されています。また画像を処理するコンピュータも日々発達して、CT装置普及当初では撮影が終了してから画像が出来るまでに数分かかっていた時間も、現在では数秒で画像の確認が出来るまでに進歩しました。

それではCT検査でみられる代表的な頭の疾患をいくつかご紹介したいと思います。

矢印の部分が病変部です。

① 脳梗塞

血管が何らかの原因で詰まり脳が壊死した状態。高血圧・喫煙・



飲酒・生活習慣病・心疾患などが危険因子となり、手足のしびれ・足がもつれる・ろれつがまわらない・物が見えにくいなどの症状が現れることがあります。

② 脳出血

脳血管が破れて脳内に出血した状態。高血圧・脳血管の変性が原因となり、出

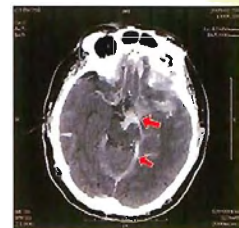


血部位にもよるが、吐き気・めまい・手足の運動麻痺・意識障害・言語障害などの症状が現れることがあります。

③ くも膜下出血

脳動脈瘤の破裂によるものがほとんどで、危険因子は高血圧・喫煙・多量飲酒など。パツ

トで殴られたような激しい頭痛・嘔吐・意識障害などの症状が現れることがあります。



④ 慢性硬膜下血腫

脳を覆っている硬膜と脳の隙間に血が溜まる病気。軽微な頭部外傷・脳の萎縮・多量飲酒などが原因とな



り、頭痛・吐き気・嘔吐・意識障害・また痴呆のような症状も現れることがあります。

最後に、症状は人それぞれなので、このような症状が現れるとは限りません。何か気になることがあったら受診をおすすめします。早期発見が大切です！次回もCT検査に関するお話しをお届けします。

鹿教湯病院

診療放射線科

しみず たかおみ
清水 崇臣



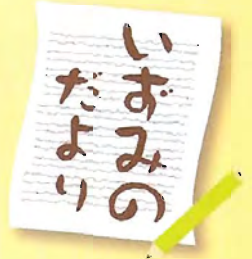
綿あめに集まる子供たち



利用者さんの作品展示コーナー



西部地区収穫感謝祭



入所者と地域の皆さんの交流を深め

第1回「いずみの祭」を11月20日、同施設内で開催し、地域の皆さまや入所者のご家族など約300名にお越しいただきました。当日は天候にも恵まれ、隣接しているJA信州うえだ西部統括支所の収穫感謝祭と同時開催という、JAと厚生連が一体となった催しに会場は大盛況でした。

多目的ホールでは午前、鹿教湯病院歯科の小林健吾医師による公開講座「口腔ケアと嚥下障害」を、午後は地元川西小学校合唱クラブ20名による合唱、厚生連OBによる「スマイリーフジ大マジック

ショー」を行い、用意した座席が満席となる程の大好評でした。通所リハビリテーションのホールでは、当センター職員による健康相談や骨密度などの各種測定、伊沢施設長による医療相談と介護支援相談員の介護相談や作品展示コーナーを設け、多くの人で賑わっていました。さらに綿あめの配布には子供さんが大勢集まり、喫茶コーナーや試食コーナーでも、皆さん休憩を取りながら楽しんでいました。来年以降も続けて行きたいと思えます。



合唱を聴く入所者

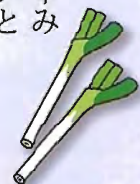


大マジックショー

冬野菜を食べよう

冬野菜といっても今は1年中スーパーなどでたくさん種類の野菜が売られているので、旬がわかりづらいかもしれません。旬を迎えたほとんどの野菜は収穫量が増えるため価格もお手頃になります。しかも旬の野菜は味わい、栄養価ともに高くなります。寒さの厳しい冬は根菜と葉野菜が旬を迎えます。その代表的なものを紹介します。

【ねぎ】
特有の辛みはアリシンと呼ばれ、体を温める作用や疲労回復の効果があるビタミンB1の吸収を高める効果もあります。



【大根・かぶ】
根の部分にジアスターゼ(消化酵素)を含み、胃もたれを防ぐ作用があります。



【ごぼう】
食物繊維を多く含み、整腸作用があります。



【白菜】
ビタミンCやカリウムが含まれますが、水溶性なので汁ごと食べられる料理がおすすです。



【ほうれん草】

ビタミンC、鉄を多く含んでいます。冬のほうれん草のビタミンC含有量は夏のほうれん草の3倍です。



これらの食材を上手に献立に取り入れ、寒い冬を乗り切りましょう。

三才山病院
栄養科 関 繭子 (まゆこ)

シリーズ

ワンポイント ヨガ



(モデル:黒岩院長)

両足の甲を伸ばした正座の姿勢から、両踵の上に尻を載せ足の甲が更に伸展されるよう体重をかけるながら、上半身を後ろへ倒します。さらに背伸びをするように両腕を挙上します。熟達すると、長時間の正座が苦にならなくなります。



⑭足の甲を伸ばすポーズ

股関節を支点として、背すじをなるべく伸ばしたまま、上半身を前に倒して行きます。限界の位置では、同時に両下肢裏側ハムストリングの伸展を意識しましょう。膝を曲げないこと。最終的には骨盤の前傾が鍵となります。



⑮長座位前屈のポーズ

地域住民の思いをつないで

「安心」の地域づくりセミナーが今年で10周年を迎え、上田市わがまち魅力アップ応援事業として記念講演会が11月20日、豊殿地区自治センターで開催されました。講演は、NPO法人メイアイヘルプユーのよした 葭田さんによる、認知症サポーターを養成するキャラバンメイトの推進などについてお話をいただきました。

このセミナーの前身は、上田市豊殿地区の住民により結成された医療福祉施設推進委員会、施設の誘致活動終了後も、「安心して年をとれる」地域にするために住民主導型のセミナーを平成13年から毎年開催しています。

「うえだ」・グループホーム「豊里」へのボランティア活動や、趣味の会の充実など、精力的に活躍されています。この方々の力が安心して暮らせる地域づくりに貢献されることを願います。

よした 葭田美知子さんの記念講演



よした 葭田美知子さんの記念講演



挨拶する春原実行委員長

お知らせ

● 工事のお知らせ (鹿教湯病院)

平成23年1月上旬より鹿教湯病院分院の解体工事が始まります。大型車両の通行や音の発生などで迷惑をおかけします。細心の注意を払い安全に工事を行ないますのでご理解とご協力をお願いいたします。

年末・年始休診のお知らせ

鹿教湯病院・三才山病院

12月30日(木)・31日(金)・1月1日(土)・2日(日)・3日(月)

豊殿診療所

12月30日(木)・31日(金)・1月1日(土)・2日(日)・3日(月)・4日(火)

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