

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 37 号 ◆ 平成23年 4月 1日

新しい力を迎えてーチーム医療を推進ー

鹿教湯三才山リハビリテーションセンター

副センター長 (三才山病院長)

黒岩 靖



黒岩副センター長

いつまで続くのかも分からない不況という長いトンネルを抜け出せぬまま、平成23年度を迎えました。鹿教湯三才山リハビリテーションセンターは、「こんな世の中だからこそ患者さんのために一生懸命働き、何とか明るい社会にした」という気概を持った精鋭たち76名を迎え、新たなチームとしてスタートをきりました。

鹿教湯病院と三才山病院の完全統合から4年が経過しました。この間徐々に人事交流が進み、またこれに伴う人材育成により、それぞれの病院の良

いところを学び、お互いを尊重する風風が育まれて来たように思います。

その結果、鹿教湯病院は「回復期リハビリテーション医療の先進的病院」としての更なる機能向上、三才山病院は「リハビリテーションの最後の砦」としての、筋ジストロフィーや若年障害者のリハビリテーション病床の充実が図られ、各病院の役割分担が明確になって来ました。昨年4月からは、介護療養型老人保健施設「いずみの」が開設され、上田市川西地区の地域福祉の核としての機能が発揮されつつあります。また、豊殿診療所をはじめ、訪問看護や訪問リハビリテーション、通所リハビリテーションにも重点を置き、引き続き地域の皆様のお役に立てるよう努力して参る所存でございます。

このように、センターとして

の態勢は整いつつありますが、医療の質や利用者のQOL（生活の質）の向上については、まだまだ課題が山積しています。今年度仲間入りした新入職員は、気高き信念を持ち最新の知識や技術を習得された人達です。これまでに先達が築いてきたチームワークの輪に加われば、どんなに高い山も越えて行けるものと信じます。リハビリテーション医療の根幹はチーム医療であると思います。鹿教湯三才山リハビリテーションセンターは、今後も、患者さんを中心としたチーム医療に邁進して参ります。



東北地方太平洋沖地震及び長野県北部を震源とする地震で被災された方々に、心よりお見舞い申し上げます。なお当センターにおいて地震による被災はございません。

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するように、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。



その5

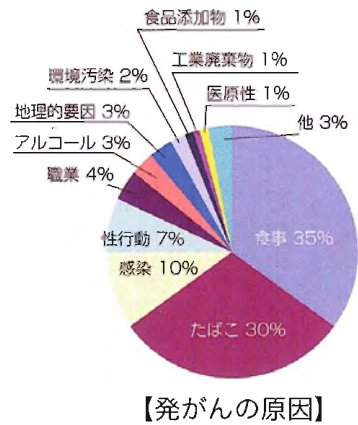
被ばくと発がん

放射線検査を受ける時に、被ばくの心配をされる方は少なくないと思います。例えば「先月CTの検査を受けたが大丈夫だろうか？ 毎年人間ドックで胸部写真を撮っているが心配ないのか？」など、あると思います。そこで放射線被ばくと発がんについて、少しお話しします。

放射線検査による被ばく量を考える時は一連の検査内で考えます。胸部の写真と腹部CTを撮った場合はこれを合わせて考えます。

例えば先月撮ったCTなどは今回の被ばくを考える時には考慮しません。先月の被ばくはその時に考慮され、問題なければ完結となります。【放射線診断】による被ばく量では、殆どの場合数時間から数日で回復します。

がんという病気は遺伝子の傷がその発症の引き金となっています。放射線被ばくによっても遺伝



子は損傷を受けることがありますが、遺伝子の傷がすぐにがんとなるのではなく、いくつものステップを経て発症します。そして生体には各ステップにおいて発がんの進行を抑制する働きが備わっています。これを「防御機能」といいます。これから防御機能について説明します。

① 抗酸化機能
遺伝子損傷は放射線がDNAに直接作用して生ずる場合と、放射線が細胞の水分子を電離さ

せて活性酸素を発生させ、この活性酸素がDNAに作用して損傷させる場合があります。簡単に言うと「炎症」です。細胞には活性酸素と結合して無毒化する物質や活性酸素を分解する酵素などが存在します。この活性酸素を除去する能力を抗酸化機能とよびます。

② DNAの損傷と修復

DNAには自己修復機能があり損傷が起きても修復機能が働きます。しかし損傷のタイプや数によっては修復しきれない場合があります。修復が不完全であったり、修復に誤りがあると遺伝子上に変異が生じます。またこれらは蓄積され、がんの原因となります。

③ アポトーシス

がん細胞は、細胞の増殖の制御を逸脱して増え続ける性質があります。このように増殖した不要な細胞を除去する仕組みをアポトーシスといいます。

④ 免疫機能

アポトーシスを免れたがん細胞はさらに増殖を続け、臨床的な意味でのがんとなります。免疫機能は体の中に生じたこれらの異物を除去する働きがあります。

☆低線量被ばくでは遺伝子の損傷は僅かで防御機能により修復されます。高線量被ばくを受け、防御機能では対処しきれないほどの傷が生じた場合に、様々な障害が発生します。

高線量被ばくの過去の事例には、広島・長崎の原爆、チェルノブイリ原発事故、JCO臨界事故などがあります。



鹿教湯病院
診療放射線科 川添 康彦
かわぞえ やすひこ

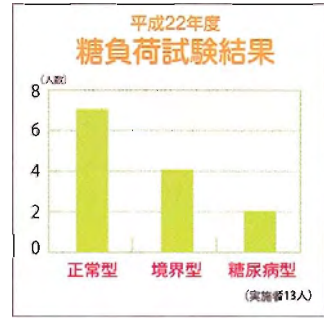
生活習慣を見直すきっかけに

平成22年度 糖尿病予防教室

今年度最終回となる「糖尿病予防教室」が3月5日に鹿教湯病院で開催され、今年度3回のプログラムが終了しました。1教室平均6〜8名の方に参加していたいただき、今回も、糖尿病に関わりの深い専門職員が、参加者の生活習慣の問題を一緒に考え、皆さんが普段の生活で取り組めそうな目標をたてることができました。参加定員を10名以下と少数としているので、参加者お一人おひとりと密に関われるのが当教室の魅力です。

鹿教湯病院の糖尿病予防教室では、糖の代謝・インスリンの分泌具合をみる検査（糖負荷試験）でご自分の糖の状態を調べながら、糖尿病についてや食事のポイント、運動のポ

イントを、見て・聞いて・味わって実際に体験しながら学ぶことができます。ご自身の現在の血糖の状態を知ることが、今後の生活習慣の改善・治療をしていく上で、とても参考になります。



平成23年度も開催予定です。人間ドックや健康診断などで「血糖値が高い」「糖尿病になる可能性がある」と言われた方、ぜひご参加ください。私たちと一緒に糖尿病について学び、生活習慣の改善に一步を踏み出しましょう。

食事から見る花粉症対策

花粉症は多くの人が患う国民病であり、花粉症で苦しむ人にとって対策は重要です。化学的に効能が実証されてはおりませんが、民間療法で言われている花粉症対策を紹介しましょう。

【食生活の改善】

花粉症の原因の一つに食生活があげられます。食生活の欧米化に伴い料理で油類が増える機会が大幅に増えました。しかし、油の摂りすぎは血液をドロドロにしたり、炎症を強めたり身体に悪影響を及ぼしたりします。

そのため花粉症の人は油を使用する場合には多価不飽和脂肪酸（しそ油、エゴマ、DHA）等を摂取し、揚げ物・ドレッシング・マヨネーズ類を摂りすぎないように気をつけることが大切です。

【身近な食品】

花粉症の人が積極的に摂りたい食品は「温性食品」です。具体的に野菜ではネギ・ピーマン・たまねぎ・人参・レンコン・生姜・にんにく・ジャガ芋など、肉なら、鶏肉・羊肉、魚なら、鰹・ふぐ・鰻・海老・鯖などです。

これらの食品は体を温める性質があり、「冷え」が大敵である花粉症に効果が期待されます。

体質や花粉症のタイプによって効果の期待できる食品は違うため、自分に合った食品を見つけるといいでしょう。



三才山病院
栄養科 傘木 隆仁



- 永井 明美さん 看護部長 勤続28年
- 永井 統一さん 事務次長 勤続22年
- 山田恵美子さん 医療社会事業科長 勤続38年
- 久保田美智子さん 保健師長 勤続36年
- 中沢つね子さん 臨床検査技師 勤続22年
- 滝沢 操さん 看護師 勤続21年
- 青木 信子さん 看護師 勤続18年
- 小林 富子さん 看護助手 勤続20年

シリーズ

ワンポイント ヨガ



(モデル:黒岩院長)

仰向けに寝た状態から、軽く息を吸い片脚を挙上します(写真A)。



⑱ワニのポーズ (A)

息をゆっくり吐きながら、挙上した脚を対側に倒し体幹をねじります。足の内側は床に着地します。この時、足の内側が床に密着するように手で補助します。同時に、反対側の上半は真横に向け、体幹のねじりを更に促します(写真B)。

初心者も容易に行うことができ、身体の緊張が解けて爽快感が得られるポーズです。ヨガ練習の最後のポーズとして行うと良いでしょう。



⑱ワニのポーズ (B)

ご参加
ありがとうございます

52回を数える健康保養が3月18日をもって今期日程を終了いたしました。地元J A信州うえだ組合員さんほか、ご参加いただいた県内各J Aの皆様にご心より感謝申し上げます。

今年年明け3週にわたり特別企画「スマイリーフジ大マジックショー」を開催し大いに盛り上がりました。スマイリーフジさんは厚生連を退職後本格的にマジックを学び、現在では135回もの公演を行い、病院・福祉施設等でボランティアとして皆様に笑いと驚きをプレゼントしております。

今回の保養公演では新ネタの消える少女を披露、会場から「ワァー」という大きな歓声にまつまれました。



おしらせ

● 鹿教湯病院 平成23年度 「呼吸教室」を開催します

「呼吸教室」は、肺気腫に代表される慢性の呼吸器疾患について症状の理解を進め、生活上の注意点やリハビリテーションなどについて、地域の皆様にも広く学んで頂くための教室です。下記のとおり院内外の専門家による講話を中心に、個々に相談できる時間を設けたいと思います。患者さん同士の交流、情報交換の機会にもなりますので、都合のつく回だけでも、途中からでも結構です。どうぞ奮ってご参加ください。

- 対象 呼吸器疾患を持つ患者さんとその家族の方。当院を受診しているかどうかは問いません。関心のある方は、どなたでもどうぞ。
- 開催日 5月10日(火)、6月14日(火)、7月12日(火)、8月6日(土)、9月13日(火)、10月11日(火)
- 時間 14:00~15:00 (8月6日のみ午前10時開始)
- 場所 鹿教湯病院 1階「南会議室」
- 参加 無料、予約不要です。当日会場においでください。

お問い合わせ ☎0268-44-2111 (代) 担当/呼吸教室担当 勝山、山本

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