

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41号 ◆ 平成23年8月1日

「Goo(グッド)握りこぶし」でGood(グッド)な食事療法

第40回長野県理学療法学会公開講座

上田市のセレスホールで第40回長野県理学療法学会が6月26日、開催されました。その中の市民公開講座で、当センターの戸兵周一豊殿診療所長が糖尿病の新しい食事療法について講演を行いました。

講演は、「糖尿病は亡国病」という衝撃的な言葉で始まりました。特に現代の日本人の食事内容を見ると、2割以上は脂質が占めており「世界で一番インスリンの出てにくい民族が、世界で一番油を摂取している」という状況にあるようです。その結果、糖尿病予備軍の人の割合は、今や日本人の全人



戸兵周一豊殿診療所長

口の20%以上にものぼり、「現代の日本人は絶滅危惧種」という先生の言葉は、ずっしりとした重さを持って伝わってきました。

このような状況を何とかしようと、先生は長年にわたり様々な研究をされてきましたが、中でも一番効果が上がったのが「Goo(グッド)握りこぶし」でGood(グッド)な食事療法です。これは、

①毎食、お浸し、おかず(果物も含む)、汁物(具の容積)、ご飯のそれぞれを本人の握りこぶし1個分ずつ用意する。

②箸は使用せず、ティースプーンを用いて、お浸し↓おかず↓汁物↓ご飯↓お浸し……と一口ずつローテーションして食べる。

③おかずや汁物の内容は何でもよい。

の3点を中心に食事指導するものです。

従来のカロリーを計算しながらの厳格な食事療法では、医師や看



講演を聴く聴講者の皆さん

護師、栄養士ですら継続は難しいという先生の経験から生まれたこの簡便な食事方法ですが、76.3%の患者がこの方法を1年間継続でき、血糖値、体重の大きな改善も認められたそうです。

100名を超えた一般市民の方々を始め、日ごろ糖尿病の患者さんに運動療法を指導している理学療法士からも「とても新鮮な気持ちで、楽しく講演を聴くことができました」と感想が聞かれました。

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。



その2

認知症の二次予防 早期発見

前号の発症を未然に防ぐための一次予防に引き続いて、認知症になりかかっている初期の段階を発見し対策を講じる二次予防についてお話しします。

認知症とは、「生活に支障が生じるほどの記憶や思考、判断等の障害が、少なくとも半年以上持続している状態」と定義されます。これは、仮にその方が一人暮らしをするという状況を想定した場合、認知機能の低下のために日常生活が危ぶまれるレベルに該当します。まったくの正常から、いきなり認知症になるわけではありませんので、当然、その中間の状態もあるわけで、最近では、このような記憶や認知機能には軽い低下が認められるが、生活管理能力まで損なわれていない(したかつて一人で暮らすことも可

能な)段階を認知症とは区別して、軽度認知障害(MCI)と呼んでいます(図1)。二次予防では、認知症の一手手前ともいえる、この状態で発見し、進行を防ぐ対策を考えていくことが重要になります。

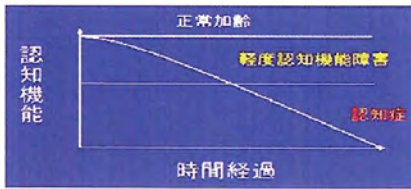


図1.軽度認知障害(mild cognitive impairment:MCI) 記憶力などの認知機能は年齢相応レベルより低下していますが、認知症というほど日常生活に支障をきたしていません。軽度認知障害がすべて認知症に進行していくわけではありませんが、認知症になるリスクが高い状態と考えられます。

画像診断技術では、MRI画像で、被検者の脳画像を健常者と比較することによって、

記憶に関係する海馬^{かひま}とよばれる脳領域の萎縮程度を数値で表示し、早期のアルツハイマー型認知症の診断を支援する「VSRAD」と呼ばれる解析システムが開発されました(図2)。

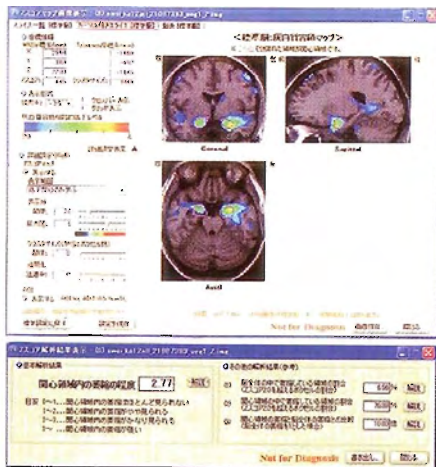


図2.VSRADによる海馬領域の萎縮評価 MRI画像上で、萎縮が弱いところが青、中等度が緑、強いと黄～赤の色がつかます。海馬領域の萎縮程度が、数値としても表示されます。

また、認知症を発症する前の認知機能が低下した状態を検出するために作られた「フアイブ・コグ」という心理検査では、被検者の年齢(65歳～84歳)だけでなく、教育年数も



考慮して成績を評価していきますので、より精度の高い結果が得られるようになっていきます。これらのツールには、軽度認知障害に対して早期より積極的な治療を行うための診断補助としての有用性が期待できます。

鹿教湯病院

心理療法科

平林 一

新任医師紹介

整形外科医師 村上博則



- 出身・学歴：小諸市、野沢北高校↓北里大学医学部
- 職歴：北信総合病院↓信州上田医療センター（旧長野病院）↓信州大学整形外科
- 整形外科専門医、専門：上肢の外科（手・肘・肩）、外傷・骨折一般
- 趣味：ドライブ・ゴルフ、インターネットで家電を扱うこと
- 最近ハマってること：ジョギング
- ひとこと：リハビリ医としてまた整形外科医として精一杯がんばります。どうぞよろしくお願います。

退院へ向け、更なる二歩に活躍



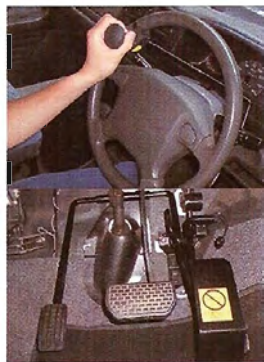
助手席の乗降訓練

この春から自動車乗降・運転動作練習用の車両が鹿教湯病院西棟玄関脇のスペースに導入されました。この車両は、自家用車などへの乗り降りを想定しながら、患者さん自身のリハビリ担当者と一緒に練習していただくのはもちろん、ご家族への介助指導の場としても活用されています。

また、右半身が不自由な方が運転の練習ができるよう、左足で操作できる左アクセル、左手で操作できる左ウインカー、片手でハンドル操作がで

きる回旋装置（脱着式ステアリンググリップ）といった運転補助装置も取り付けられています。ただし、この車両はエンジンをかけて実際に運転をすることはできないため、あくまでも操作練習に限定されています。

今まで車への乗り降りなどが行なえる専用の設備がなかったため、練習が十分できないこともありました。が、今後は実物の車での練習を行なった上で、外泊や退院に備えることができる」と期待します。



運転補助装置

夏の暑さと水分について

私たちの体の約60%は水分でできています。その水は体内でさまざまな役割を担っています。

- ① 体内に取り入れた栄養や酸素を各細胞に運搬
- ② 体を構成する細胞の形態の維持
- ③ 体内の老廃物の排出
- ④ 血液、リンパ液などの体液の構成
- ⑤ 体温調節 など

水は、蒸発する時に熱を奪う性質をもつていて、皮膚から汗が蒸発する時に皮膚の熱が奪われます。夏の暑い時や運動をしている時に汗をかくのはこのためです。私たちは汗をか



くことで、体温があがるのを防ぎ、体温を一定に保っているのです。「のどが渴いたな」と思った時には、すでに体内の水分が不足しているという注意信号です。これからの暑い時期には脱水が命取りになりかねません。こまめに水分補給することが大切です。

また、発汗時に水分と共に塩分も失われるため、水分補給と共に塩分も摂るように心がけましょう。

老健いずみの
栄養科 上野麻衣子

シリーズ

ワンポイント
ヨガ



(モデル:黒岩院長)



昨年のコブラのポーズ



今年のコブラのポーズ

コブラのポーズは昨年7月号で紹介済みですが、一般的にコブラのポーズのような体幹の背屈は、中年男性にとつて最も難しいストレッチ分野と言えるでしょう。

昨年7月号の写真を見ると、ご多分に漏れずこの私も、上半身の反りが小さく、皆さんにお見せするにはちょっと恥ずかしい出来でした。大いに反省し、以来1年間、コブラのポーズを毎日のメニューに取り入れて練習してきました。写真(上)が昨年7月、写真(下)が現在です。多少は上達しているでしょうか、違いがわかりますか？

お
し
ら
せ

看護職員就職ガイダンスを開催します。(ホテルメイド スイーツパイキング付)

来春以降卒業予定の看護学生の方、看護資格は持っているけど再就職に踏みきれない方など、現役の先輩看護師から直接話しが聞けます。ぜひ足をお運び下さい。

(看護学生を目指している方、またそのご両親、奨学金制度の説明もいたします。)

[長野会場]

平成23年8月20日(土) 13:00~ ホテルメトロポリタン長野 3階 浅間

申込不要、当日直接会場へお越しください。(厚生連主催)

*上記日程以外でも当センターでは、随時見学や相談・問い合わせを受け付けています。お気軽にご連絡ください。(担当:看護部長または人事課へ)



鹿教湯病院 ●平成23年度呼吸教室 肺の日「公開講演・交流会」を開催します

第4回呼吸教室は「肺の日」(日本呼吸器学会制定)にあわせた公開講演会を開催します。肺年齢測定、骨密度測定、軽食を食べながらの交流会もあわせて行います。参加費無料です。

■日 時:平成23年8月6日(土) 午前10時~13時00分 (10時00分受付開始)

■場 所:鹿教湯病院1階 かけゆ講堂

■対 象:呼吸器疾患を持つ患者さんとその家族、医療福祉系スタッフなど関心のある方

■内 容:ミニ講話「呼吸苦を和らげる運動の仕方」 講師 当院理学療法士 青井 朋未

講 演「息切れを感じる皆さん、訪問看護を受けてみませんか？」

講 師 しのぎ内科呼吸器科クリニック訪問看護ほっとステーション看護師 ぬくい かよ 抜井 佳代氏

*講演終了後、昼食交流会を行ないます。

*予約は不要。駐車場は、鹿教湯病院の駐車場をご利用ください

問い合わせ先 Tel 0268-44-2111(代) 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