

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

HOT SMILE NEWS

2021

秋

第135号



〔白馬大池〕

撮影: まさより ゆうき 牧寄 佑規

目次

糖尿病サポートチーム発足	2-3
医療の豆知識「歯周病と全身疾患について」	4
おすすめレシピ「秋の豆乳クラムチャウダー」	5

新任医師紹介	6
トピックス・レポート	6-7

病院理念

鹿教湯病院：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。

三才山病院：私たちは、患者さんを中心とした「納得の医療」を行います。



長野県厚生農業協同組合連合会
鹿教湯三才山リハビリテーションセンター

糖尿病サポートチーム発足について

人口の高齢化と共に血糖を下げるのに必要なインスリンも不足してくるので、糖尿病患者数は、年々増加傾向にあると言われています。糖尿病は、サイレントキラーで網膜症・腎症・神経障害などの合併症を起こすほか、全身の血管に動脈硬化を及ぼし、心筋梗塞や脳卒中の原因疾患としても重要です。近年、頭打ちになって来たとはいえ、視力低下や人工透析の原因疾患のトップを走っています。また、最近では新型コロナウイルス感染症を重症化させ、死亡率を上げる疾患としても注目されています。

当センターにおいても糖尿病の啓発予防、治療を行ってきました。以前は、糖尿病撲滅チームとして糖尿病教室や世界糖尿病デーイベントを開催し、主に糖尿病予防活動を行ってきました。近年、糖尿病患者および糖尿病合併症を患っている患者さんの数が増加し、入院中から退院後の外来通院まで

シームレスなサポート活動が必要となってきました。そこで、新たに糖尿病サポートチームを立ち上げました。糖尿病患者さんが良好な血糖コントロールを行い、合併症を予防し、健康な方と変わらぬ生活を続けられるように医師、薬剤師、看護師、栄養士、理学療法士などがチームで協力しサポートしていきたいと思います。

- 糖尿病患者さん用、パンフレット作成
- 血糖コントロールに困っている方へのチーム医療
- 薬剤指導、栄養指導、血糖測定指導、インスリン注射指導、フットケア外来の実施
- 糖尿病患者さんの歯周病予防活動
- 糖尿病患者さんの定期的な眼科受診
- 靴の選び方、コンソール作成
- 糖尿病教室、世界糖尿病デー

イベント活動

- 症例検討、学習会 など
- 2021年8月からチームとしての活動を開始し、9月中旬からフットケア外来も開設しました。患者さんとの関わりを通じて、チーム活動の内容も再考していきたいと思います。

糖尿病やフットケアに関する事で疑問や相談事などありましたら、気軽にご相談下さい。

鹿教湯病院
外来師長 清水 ゆき子



糖尿病サポートチーム



フットケア

フットケア外来はじめました。お気軽にご相談ください。

糖尿病の方はなぜフットケアが必要なのでしょう

血糖コントロールができていないと

神経障害が
おこる



痛みを感じにくい、ケガややけどに
気づきにくくなり、放置することになる。

ケガの
発見の遅れ

抵抗力が
低下する



傷口が化膿しやすくなったり、傷の治り
も遅くなる。

感染

血流障害が
おこる



足先などへ血液が流れにくくなり、細胞
に必要な血液や酸素が届かなくなる。

潰瘍

壊疽



足を守るためのポイント

★ 毎日足を観察しましょう。

- ・ 見えないところは鏡を使ったり、ご家族に協力してもらいましょう。



★ 足は毎日きれいに洗い、水分をよく拭き取りましょう。

- ・ 指の間もていねいに洗いましょう。
- ・ 石鹸はよく泡立てて、優しく洗いましょう。
- ・ 洗った後は水気をよく拭き取りましょう。
- ・ 乾燥しているときは**クリーム**で保湿しましょう。(指の間は、保湿クリームはさけましょう。)



★ 爪は切りすぎないようにしましょう。

- ・ 深爪に注意しましょう。
- ・ **爪の角は、深く切り落とさない**ようにしましょう。



★ 自分の足に合った靴をはきましょう。

- ・ 靴ずれに注意しましょう。
- ・ 足に合った靴を選びましょう。
- ・ 靴の中に異物がないか、確認しましょう。



★ 素足を避け、靴下を履いて、傷から足を守りましょう。

- ・ 水虫の予防や足の保護になります。
- ・ 5本指靴下もお勧めです。



★ やけどに注意しましょう。

- ・ 湯たんぽやカイロなどでの低温やけどに注意しましょう。





歯周病とは、歯の周りの歯周組織に炎症が起こっている病気の総称です。

歯周病の直接の原因は、多くの種類の細菌が増殖してかたまりとなったプラークです。歯周病細菌は酸素の少ない場所を好むため、主に歯周ポケットの中に存在し、毒素や酸素を放出して歯周組織を破壊していきます。

最近、歯周病およびその原因である歯周病細菌が、心臓病や肺炎などの、全身の疾患と関係があることがわかってきました。歯周病予防や早期の治療は全身の健康のためにも大切です。

次に歯周病と関連の深い疾患について紹介します。

糖尿病

歯周病は糖尿病の合併症の一つと言われてきました。実際、糖尿病の人はそうでない人に比べて歯肉炎や歯周炎にかかっている人が多いという調査報告がされています。さらに、**歯周病になると糖尿病の症状が悪化する**という逆の関係も明らかになってきました。つまり、歯周病と糖尿病は、相互に悪影響を及ぼしあっていると考えられるようになってきました。**歯周病治療で糖尿病も改善すること**も分かっています。

誤嚥性肺炎

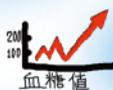
誤嚥性肺炎とは、食べ物や異物を誤って気管や肺に飲み込んでしまうことで発症する肺炎です。肺や気管は、咳をすることで異物が入らないように守ることができます。しかし、高齢になるとこれらの機能が衰えるため、飲み込む際むせたりすると細菌が気管から肺の中へ入ることがあります。その結果、免疫力の衰えた高齢者では誤嚥性肺炎を発症してしまいます。

歯周病が影響する全身疾患



狭心症・心筋梗塞

心内膜炎



糖尿病

胎児の低体重・早産



バージャー病



認知症



動脈硬化



がん



肺炎



肥満



骨粗しょう症

鉄のおはなし

スポーツの秋。今年のオリンピック・パラリンピックに刺激を受けスポーツを始めた方も多いのではないだろうか。そんな中、疲れやすさ・たるさを感じている方ももしかしたら貧血が原因かもしれない。血液中のヘモグロビンは全身に酸素を運搬しており、貧血はヘモグロビンの濃度が低下した状態をいいます。

貧血には様々な種類があり、その中でも7割程度を占めるのが鉄欠乏性貧血です。鉄は1日約1mgが損失すると言われており、月経によりさらに0.5mg損失します。そのため日々の食事で摂取する必要があり、日本人の食事摂取基準によると鉄の推奨量は1日あたり7〜10mgとされています。

食品の鉄は「ヘム鉄」と「非ヘム鉄」に大別されます。ヘム鉄は赤身肉やレバー、マグロやアサリなどの動物性食品に含まれ、非ヘム鉄は小松菜や大豆、ヒジキなど植物性食品に含まれています。この2つの違いは身体での吸収のされやすさです。非ヘム鉄の吸収率は約3%とヘム鉄の10分の1以下です。そこでビタミンCを含む食品と組み合わせたりショウガ、ワサビ、カレー粉などの香料および酢や梅干しなど胃酸の分泌を促すことで吸収が良くなります。

肉・野菜・果物を上手に組み合わせ、鉄分を意識した食事を心がけましょう。



鹿教湯病院

栄養科

山極 夏希

秋の豆乳クラムチャウダー

▼材料 (2人分)

- ・さつまいも(皮付き) 150g ・たまねぎ 50g ・にんじん 20g
- ・ぶなしめじ 20g ・小松菜 30g ・あさり水煮缶 60g
- ・バター 10g ・小麦粉 6g
- ・コンソメ 2g ・水 150ml ・無調整豆乳 200ml
- ・塩、こしょう、パセリ 少々

▼作り方

- ①さつまいも、にんじん、たまねぎをさいの目切りにする。
- ②小松菜は2〜3cmに切る。ぶなしめじは石づきを取り、食べやすい大きさに分ける。
- ③鍋にバターを入れ①の野菜を炒める。
- ④玉ねぎが透き通る程度になったら、火を止める。
- ⑤ふるいにかけて小麦粉をまぶし入れ馴染むまで混ぜる。
- ⑥水・コンソメ・②の野菜・あさりの水煮缶(汁ごと)を入れる。
- ⑦弱火にかけ、焦げないように混ぜながら煮込む。
- ⑧具材がやわらかくなったら豆乳を入れ、沸騰する直前で火を止める。
- ⑨塩こしょうで味をととのえ、器に盛ったらパセリを散らして完成。

▼栄養成分 (1人当たり)

エネルギー 234kcal たんぱく質 11.5g 脂質 7.3g
炭水化物 35.1g 食塩相当量 1.0g 鉄 11.1mg



※画像はイメージです

造血作用のある栄養素は鉄だけではなく、葉酸とビタミンB12も関与します。葉酸とビタミンB12は欠乏すると正常な赤血球が造ることができません。通常の食事をしていれば欠乏することはありませんが、妊娠・授乳している方は必要量が多くなります。

新任医師紹介



鹿教湯病院
整形外科

大島 諒士先生
おおしま りょうじ

2021年7月より鹿教湯病院整形外科にて勤務させていただいております。今年の6月まで県立木曽病院で勤務し、今回で7カ所目の勤務先となります。いままでは急性期病院で主に骨折の治療を行ってきました。

リハビリの分野に関してはまだまだ勉強不足なところもありますが、精一杯勉強させて頂き治療に役立てて行きたいと思えます。骨折など急性期疾患に関しても、可能な範囲で対応させて頂きますので、いつでもご相談いただければと思います。

また、健康維持のため趣味でバドミントン、テニスをしております。一緒にできる仲間を募集していますので、興味がある方はいつでもお声かけ下さい。

これからどうぞよろしくお願い致します。

センター再編成建設工事 安全祈願祭・起工式について

八月三日、当センターの再編成建設工事の安全祈願祭ならびに起工式を挙行了しました。新型コロナウイルスの感染対策を行うと共に、規模を縮小しての式典でありましたが、これから始まる工事が完成するまで無事故で安全に行えるよう、御臨席いただいた来賓の皆様、設計事務所をはじめと

した工事施行者の皆様と一緒に安全祈願をいたしました。この再編成工事は、地域医療構想調整会議を経て、鹿教湯病院と三才山病院が一つになることが承認された後、その器を造るため、鹿教湯病院の老朽化した建物を建替えるもので、令和六年十二月完成(予定)までの三年以上を要する大規模なものとなります。現地での建替えにより、仮設建物等を使用するため、鹿教湯病院をご利用頂く皆様には、ご不便をお掛けすることもあるかと存じますが、当センター職員一同、一丸となって地域医療に貢献できるよう努力して参りますので、ご理解、そしてお力添えを頂きます様、お願い申し上げます。



地鎮祭安全祈願祭の様子

センター再編成事業に伴い2つの介護保険事業所が引越しました

当センターでは、再編成事業の一環として8月1日に鹿教湯病院通所リハビリテーションを三才山病院へ移動し、訪問リハビリテーションは上田市東内にサテライトを新設しました。

鹿教湯病院通所リハビリテーションは1999年9月の開設から鹿教湯病院中央棟2階で事業を行ってまいりました。この度の新病棟建て替えと同時に新たに敷地内に作る事が決まりましたが、工事期間中は三才山病院で事業を継続します。ご利用の皆様にはご不便をおかけ



通所リハビリ室内

しますが、サービスが継続できるように努力してまいりますので、宜しくお願いいたします。

訪問リハビリテーションは、これまでエリアとして旧丸子、長和町の利用者の方を中心に訪問を行ってきました。ご利用者様のお宅への移動距離が長く、ご不便をおかけしたことも

あつたかと思えます。

今後は、フットワークよく訪問ができるように、エリアの中心近くにあるJ A 信州うえだ旧東内店の1階に「鹿教湯病院訪問リハビリテーション東内サテライト」を新設して事業に取り組んでいきます。ご利用者様のお宅に近いことから、様々なご要望に対応していただけるように努力してまいりますので、宜しくお願いいたします。



東内サテライト入口



通所リハビリお風呂

再編成建設工事に伴う引越し作業がはじまりました

再編成建設工事に伴い、院内や周辺設備が徐々に変わっていきます。ほつとすまいるではその様子や、奮闘している職員の様子をご紹介します。

8月23日から31日に鹿教湯病院内、職員更衣室(男子・女子)を、女子寮や医師住宅への移転作業を行いました。



更衣室の引越し



ロッカーの運搬

J A 松本ハイランド 青年部から とうもろこし贈呈



J A 長野県青年部協議会設立70周年記念事業の一環として、協議会に所属する盟友が栽培した農産物を、各厚生連の医療従事者へ寄贈する取り組みが行われています。

当センターはJ A 松本ハイランド青年部から、8月3日に管内でこの日の朝に収穫されたとうもろこし45ケース(450kg)を贈呈していただきました。また、式典では濱青年部長から、病院職員に対する感謝と励ましの温かい言葉をあわせていただきました。



中央(左)池内統括事務長、(右)濱青年部長

お知らせ

職員募集【一緒に働く仲間を募集しています】

● 活躍できる場所が、ここに 있습니다。

1. 薬剤師 2. 看護師 3. 保健師 4. 介護福祉士

募集人員はそれぞれ若干名。

勤務形態は相談に応じます。お気軽にご相談ください。

＜お問い合わせ先＞ 〒386-0396 上田市鹿教湯温泉1308
TEL 0268-44-2111 (代表) / FAX 0268-44-2117 / 鹿教湯病院 人事課 まで



外来担当医表

2021年10月

◎印が診療日です。※担当医は都合により変更になる場合があります。

鹿教湯病院 ☎0268-44-2111(代)		受付時間	月	火	水	木	金
内科	内 科 脳神経内科 呼吸器内科	午前 8:30~11:00	小林(俊)・松嶋 鈴木・田中	伊沢・宮坂	片井・村岡	片井 松嶋・信大	小林(俊) 木下(朋)・吉田
循環器内科		午前 8:30~11:00	信大	若海			信大
脳外科		午前 8:30~11:00		瓦葺	佐藤		
整形外科		午前 8:30~11:00	大島		信大		木下(久)
リハビリテーション科		午前 8:30~11:00			森泉		
歯科		午前 8:30~11:30 午後 1:00~ 4:30	小林(健) 長汐・二本	小林(健) 長汐・二本	小林(健) 長汐・二本	小林(健) 長汐・二本	小林(健) 長汐・二本
リウマチ・膠原病内科		午前 8:30~11:00					◎
外科(消化器)		午前 8:30~11:00		◎			
皮膚科		午前 8:30~11:00		◎			
泌尿器科		午後 1:00~ 2:30				◎	
眼科		午後 1:30~ 3:30			◎ (第2・第4のみ)		◎
耳鼻咽喉科		午後 1:00~ 3:30		◎			
専門外来		午前 8:30~11:00		ロコモ・骨粗鬆症 (午前予約制)	義肢・装具 (午前予約制)		

三才山病院 ☎0268-44-2321(代)		受付時間	月	火	水	木	金
内科	午前 8:30~11:00	鈴木(和)	林田	小林(俊)	鈴木(和)	宮城	林田
	午後 1:00~ 4:00						
脳神経内科	午前 8:30~11:00	宮城					
リハビリテーション科	午前 8:30~11:00					泉(隔週)	

豊殿診療所 ☎0268-29-1220(代)		受付時間	月	火	水	木	金
内科・消化器内科 循環器内科・脳神経内科	午前 8:30~11:30	戸兵	戸兵	戸兵	渡邊 鳥飼(第3のみ)	戸兵	戸兵 大久保
	午後 1:00~ 4:30						

休診日	2021年	10月	11月	12月
	鹿教湯病院・三才山病院		土曜・日曜	土曜・日曜・3日(水)・23日(火)
豊殿診療所		土曜・日曜・25日(月)	土曜・日曜・3日(水)・23日(火)	土曜・日曜・30日(木)・31日(金)

本誌をご愛読いただき、ありがとうございます。
本誌に対するご意見・ご感想などございましたら、お気軽に右記までご連絡をお願いします。

- 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

発行責任者 ■ 大澤 道彦

<http://km-rehacenter.jp/>

