

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

冬

第132号



【見つけられてしまった】 撮影:中村 誠

## 目次

年頭のご挨拶 .....	2	おすすめレシピ「桜エビときのこの餃子」 .....	5
人間ドック新規オプション検査について .....	3	腸内環境を整えて、感染症にかかりにくい体を作りましょう .....	6
嚥下体操 .....	4	トピックス・レポート .....	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。



# 新しい様式



鹿教湯三才山リハビリテーションセンター 統括院長

おおさわ

みちひこ  
大澤 道彦

新年明けましておめでとうござ  
います。令和三年の年頭にあたり  
ご挨拶を申し上げます。

昨年は世界中がコロナに揺れた  
一年でした。さらに年末を迎えて  
も一向に収束に向かう気配がな  
く、いつまで耐えれば良いのかと  
いう不安の中で新年を迎える事  
になりました。

皆様ばかりで無く、全ての医療  
機関はコロナ禍による医療崩壊を  
防ぐために耐え忍んでいます。コ  
ロナ用の病床をいくら増やしても  
対応する人材は増えません。コロ  
ナに人手を取られれば取られるほ  
ど通常の診療体制は手薄になつて  
しまいます。

当センター職員は一致団結して  
新型コロナウイルス感染症に対応してい

す。病院や施設の中にいる患者さ  
んや利用者さんを新型コロナウイルス感  
染症から守ること、通院・通所や訪  
問サービスを途切れること無く継  
続すること、上小医療圏内の医療  
機関と協力して地域のコロナ対策  
に貢献すること。これらは相反す  
ることではあります。厚生連の使  
命としてできる限り実践するつも  
りでおります。地域の皆様にもご  
理解をお願いしたいと思う次第  
です。

考えてみると、今年は「新しい  
生活様式」の元年になるかもしれ  
ません。いつの間にかテレワーク  
やリモート会議に慣れ、テイクア  
ウトや宅配が当たり前になりつつ  
あります。冠婚葬祭も様変わりし  
つつあります。これらは単に新型  
コロナ対策というだけでなく、急  
激に変わりつつある社会生活の様

式を改めて見直す機会と捉えるべ  
きなのかも知れません。

このような情勢の中で、以前か  
らの懸案事項である鹿教湯病院と  
三才山病院の再編成事業の計画は  
漸く最終段階まで達することがで  
きました。早ければ今年中に工事  
が開始される予定です。一昨年の  
台風19号と今回のコロナ禍を教訓  
として、災害や感染症にも負けな  
い病院を目指したいという思いを  
強くしております。工事となれば  
地域の皆様にはご迷惑をおかけし  
ます。改めてご協力をお願い申し  
上げます。

コロナ禍が過ぎて、新しい様式  
での平穏な日々が戻ることを祈念  
いたしまして新年のご挨拶とさせ  
ていただきます。



ロコモ筋骨格コース

ロコモという言葉聞いたことがあるでしょうか。ロコモとはロコモティブシンドローム（運動器症候群）の略で、骨、関節、筋肉・神経からなる運動器の障害により、体の動きが衰えて歩行など体の動きが悪くなることを言い

ます。ロコモが進行すると、徐々に日常の活発さが失われ、介護が必要な状態となってしまう。ある日何かをきっかけに突然になるものではありません。若いうちから気を付ければ予防は可能です。人間ドックでご自身のロコモ度を確認しましょう。

ロコモ筋骨格コースのご案内 2,680円

このコースでは以下3つのテストをします。痛みはありません。時間は20分程度ですでお気軽にお申込みください。

① 骨格筋量計測

高精度体成分分析装置を使って体内の骨格筋量、水分、脂肪など様々な体組成成分を測定します。

ペースメーカーを装着されている方、妊娠されている方は計測できません

② 姿勢計測

姿勢計測装置で立位姿勢を撮影して姿勢のゆがみを検査し100点満点で点数化します。姿勢に応じたストレッチ方法をご紹介します。



ゆがみに応じたストレッチのご提案▲

③ ロコモ度テスト

簡単な下肢筋力テスト、歩幅の計測、25項目の質問からあなたのロコモ度を判定します。



アレルギー検査

アレルギーの原因物質（アレルゲン）を調べる検査を始めました。人間ドック時に少量の採血で、特にアレルギーを引き起こす可能性の高い39項目（View 39）のアレルゲンを、一度に調べることができます。またアレルゲン100項目以上の中から3項目まで希望で選択することもできます。39項目または3項目のどちらかをお選びください。どの物質でアレルギーがやすいのかを調べて、アレルギー疾患の自己管理にもぜひお役立てください。



View39項目 14,300円

ヤケヒョウヒダニ、ハウスダスト1、ネコ皮膚、イヌ皮膚、ゴキブリ、ガ、スギ、ヒノキ、はんのき（属）、しらかば（属）、かもがや、よもぎ、オオアワガエリ、ブタクサ、カンジダ、アルテルナリア、アスペルギルス、マラセチア、ラテックス、卵白、オボムコイド、ミルク、小麦、大豆、そば、ピーナッツ、米、ゴマ、エビ、カニ、キウイ、りんご、バナナ、鶏肉、牛肉、豚肉、まぐろ、さけ、サバ

3項目選択 3,300円

100項目以上のアレルゲンの中から、ご希望の3項目が選択できます。

<お問い合わせ>  
鹿教湯病院 健康管理科  
**0268-44-2111**  
(代表)

# えんげ 自宅でできる嚥下訓練

加齢の変化に伴い身体機能以外に嚥下(飲みこみ)に関連する能力も低下する場合があります。自宅で簡単に行える訓練をいくつか紹介します。

## 呼吸機能訓練

### ブローイング訓練

- 水の入ったコップやペットボトルにストローを差し込み、「ぶくぶく」と息を吹き続けます。
- 水深や持続時間を変えることで負荷を調整することができます。
- 嚥下障害のある方は、誤って水を飲まないように注意が必要になります。



## 嚥下(飲みこみ)に関連する筋の筋力訓練

### とうぶきよじょうくんれん 頭部挙上訓練

- 肩を床につけたまま、頭だけをつま先をみるように上げる。目安は30秒持続させます。また、頭を上げたり、下げたりの反復させる運動もあり、15回連続で行います。
- 持続時間や回数は、個人により負荷や頻度を変えて行います(原法は「1分間持続、1分間の休み」を3セット)。
- 安静時より20mmHg以上の上昇や急激な血圧低下には、注意が必要です。



## 頭部挙上訓練の変法

- 頸部に力を入れながら顎(あご)を下方に引きます。その動きに抵抗するように両手を下顎にあてがい、上方に力を加えます。
- いくつか、変法があります。
- 頸椎症や高血圧患者には注意が必要になります。



## 発話訓練

- 「パ・パ・パ」「タ・タ・タ」「カ・カ・カ」「ラ・ラ・ラ」と、連続で発音を繰り返します。
- 「パ」は口唇音、「タ」は舌先音、「カ」は奥舌音、「ラ」は弾き音になります。
- 上記の連続音以外に文章を大きな声で音読することや、歌も良いです。



骨コツ貯めよう骨密度

新型コロナウイルスの影響で外出自粛が続き、以前よりも運動量が減少していませんか。運動量が減少すると筋肉量が少なくなるだけでなく、骨への刺激が減り骨の老化も加速します。骨は一度つくられたらそれで完成ではなく、破骨細胞による骨吸収（骨を壊す働き）と骨芽細胞による骨形成（骨を作る働き）を繰り返しています。運動不足や加齢・閉経などの因子によりこのバランスが崩れると、次第に骨密度が減少します。

骨密度を維持するための栄養素を食事で摂ることも大切です。骨というと乳製品や小魚・桜エビ等に含まれるカルシウムが注目されがちですが、ビタミンDもカルシウムの吸収を促進させ、骨の形成に関わる重要な栄養素です。主にきのこや魚類に多く含まれています。ビタミンDは食品から摂取する他に日光浴でも体内合成することができますが、感染症の不安が続くいま、日光に当たる機会が少ないと感じている方は、食事から意識してビタミンDを摂取することが大切です。



## 桜エビときのこの餃子

### ▼材料 (2人分)

- ・豚ひき肉 100g ・桜エビ 10g ・干椎茸 2枚
- ・まいたけ 40g ・長ネギ 40g ・にら 20g

- ・すりおろしニンニク 小さじ1 ・酒 大さじ1
- ・醤油 小さじ1 ・片栗粉 小さじ1 ・ごま油 小さじ1

- ・餃子の皮 12枚 ・水 30ml ・お好みでポン酢 少々

### ▼作り方

- ①きのこは石づきを除きみじん切りにする。耐熱容器に入れ電子レンジで1分半加熱し、ザルに上げて水分を切りながら冷ます。
- ②長ネギ・にらをみじん切りにする。
- ③ボールに豚ひき肉を入れ粘りが出るまでよく混ぜ合わせたらAと①と②、桜エビを加えてよく混ぜる。
- ④餃子の皮に③を一口大乗せ、皮のへりに水を付けてつつむ。
- ⑤フライパンにごま油を入れて温め、④を並べて中火で加熱する。
- ⑥焼き色が付いたら水を加えて蓋をし、3分程度中火で加熱する。
- ⑦蓋を取って水分をとばしたら裏返し、もう片面に焼き色を付けたら器に盛り付ける。

★お好みでポン酢をかけてお召し上がりください。

### ▼栄養成分 (1人当たり)

エネルギー 367kcal たんぱく質 22.2g 脂質 13.4g  
カルシウム 126mg ビタミンD 4.4μg 食塩相当量 0.7g



※画像はイメージです

椎茸に含まれるエルゴステロールという成分は日光にあるとビタミンDに変化します。天日干しの干し椎茸は生の椎茸や機械で乾燥させた椎茸に比べビタミンDが豊富です。生椎茸を使用する際は、天日干ししてから調理するとビタミンDをアップさせることができます。

# 腸内環境を整えて、感染症にかかりにくい体を作りましょう



人間の腸内には1000種類以上、100兆個以上の腸内細菌が生息しており、その細菌の集団を腸内細菌叢（腸内フローラ）と言います。その重量は約1kgもあります。

腸内細菌は、善玉菌、悪玉菌、日和見菌に分類されます。ビフィズス菌が代表的な善玉菌は、悪玉菌の侵入や増殖を防ぎ、感染症を予防する腸内環境を作ります。また、腸の運動を促すことによってお腹の調子を整えます。体に悪い働きをする悪玉菌にはウエルシ菌などがあり、腸内で有害物質を作りだします。肉類の摂取が多く野菜が少ない方は要注意です。悪玉菌が増えると、便のおいもきつくなります。どちらにも属さない日和見菌は、その時の善玉菌・悪玉菌の優勢な方に味方します。よって、いかに善玉菌を優勢にしておくかが重要になります。

腸内環境を整えるには、善玉菌

（プロバイオティクス）とそれを増やす効果のある食べ物（プレバイオティクス）を一緒に摂ることが必要です。

近年、難病指定疾患である潰瘍性大腸炎の治療法として便秘療法が研究されています。

## 善玉菌 ビフィズス菌・乳酸菌など



- ・ビフィズス菌入りヨーグルト、納豆、キムチ、ぬか漬けなどの発酵食品
- ・腸内に住み着くことはないため、毎日摂取して補充する
- ・善玉菌を増やす効果のあるもの:食物繊維、オリゴ糖など

## 食物繊維



- ・水溶性:水に溶けて便が硬くなるのを防ぐ、善玉菌を増やす働き  
海藻(わかめ・もずく・ひじきなど)や果物
- ・不溶性:水分を吸収してふくらみ便のかさを増すことで腸の蠕動運動を促し便秘解消  
根菜類、大豆、おから、豆類、イモ類、きのこなど

## オリゴ糖



- ・キャベツ、玉ねぎ、ごぼう、じゃがいも、アスパラガス、大豆など

これは健康な方の腸内フローラを用いて腸内環境を改善する方法で、副作用の少ない治療法として注目されています。このように腸内細菌の研究が進む中、腸内フローラの乱れが、肥満や糖尿病などの代謝疾患、アトピー性皮膚炎などのアレルギー疾患、自閉症やうつなどの精神疾患などの疾患に関与していることも明らかになっているそうです。

便は、大腸からの便り（たより）です。回数、色、におい、形状で腸内細菌の状態がわかり、観察することで、自分の健康状態を把握することにもなります。腸内フローラの構成は人によってさまざまなので、同じ食品をとっても効果は異なります。よって、いろいろ試して自分に合う善玉菌をみつけて腸内環境を整えましょう。

鹿教湯病院 栄養科

田中 由紀子

## 信州うえだ農業協同組合様より 支援金をいただきました

この度、新型コロナウイルス感染症に  
対応する当センターを応援しようと、  
地元信州うえだ農業協同組合様より  
支援金をいただきました。

この支援金は、新型コロナウイルス感  
染症の終息が見えない状況の中、非常  
に厳しい環境で日々対応している当セ  
ンターに対して、同じ地域で協同組合  
活動を行っている仲間として、この難局  
を乗り越えていくために少しでも支え  
になればとの思いから、役員による募  
金活動に取り組み支援金としていただ  
いたものです。



信州うえだ農業協同組合 眞島実ましまかのる  
組合長より「今回の募金活動はJA信  
州うえだ役職員の総意でやらせていた  
だいた。新型コロナウイルス感染症に  
対する安心・安全への対策として使っ  
ていただきたい」とのお言葉をいただき  
ました。

いただいた支援金は、新型コロナウイ  
ルス感染症への対応として、大切に使用  
させていただきます。  
職員一同、心より感謝申し上げます。



支援金贈呈式

## CAD/CAM冠の紹介(歯科)

従来の保険診療で奥歯の被せ物と言  
えば銀歯になり、白い被せ物と言え  
ば保険外診療(自費診療)になってしま  
うのが一般的でした。

ところが、平成26年の診療報酬改定  
により奥歯にCAD/CAM(キャド  
カム)冠と言われる白い被せ物を使用  
できるようになりました。硬質のプラス  
チック製なので金属アレルギーのある  
方にも安心して利用していただくこと  
ができます。また、一番のメリットは歯の  
色に似せて作ることができるので見た  
目が気になる方には選択肢の幅が増え  
ることになります。

欠点としては、金属より強度が劣る  
ので歯の削除量が多くなります。そのた  
め、かみ合わせが強く、歯のすり減りが  
激しい方は適応にならないことがあり  
ます。

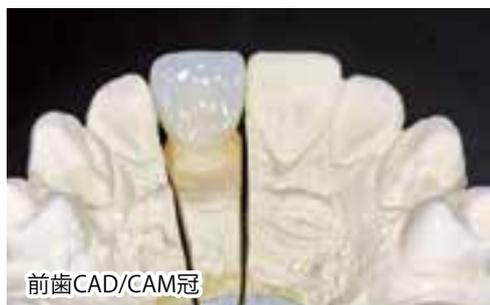
以上のように治療選択の幅が増えま  
したが歯周病のないしっかりした土台  
(歯肉)があつての治療になります。治療  
の可否は歯科医師の判断が必要になり  
ます。

お口の健康は健康寿命を延ばしま  
す。定期的な歯科検診でお口の健康を  
保ちましょう。

### CAD/CAM冠の適応部位



CAD/CAM冠は前歯もできます  
×は適応外の歯です



前歯CAD/CAM冠



臼歯CAD/CAM冠

## トピックス 院外清掃を実施しました。

令和2(2020)年11月24日(火)に鹿教湯病院で勤務する職員で院内外の一齐清掃を行いました。この清掃は当センターの労働組合が主催し、療養環境の改善を目的として毎年実施しています。今年も多くの職員が参加し、朝早くから病棟では窓拭きやベランダの掃き掃除、院外では落ち葉掃きにゴミ拾いを行い、例年より寒さは厳しくはなかったのですが、それでもまだ冷え込んでいる朝!寒い中での作業となりました。

病院に来られる皆さんが気持ちよく利用していただけるように、今後も一齐清掃を定期的に企画して行きたいと思います。



# 外来担当医表

2021年1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 <small>内 科 脳神経内科 呼吸器内科</small>	午前 8:30~11:00	小林(俊) 松嶋・鈴木	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 <small>かわらぎ</small>	佐藤			
整形外科	午前 8:30~11:00	林		信大		木下(久)	
リハビリテーション科	午前 8:30~11:00	石田		◎			
歯科	午前 8:30~11:30 午後 1:00~ 4:30	小林(健) 田村・長汐	小林(健) 田村・長汐	小林(健) 田村・長汐	小林(健) 田村・長汐	小林(健) 田村・長汐	
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	

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	◎	◎	◎	◎	◎	◎
	午後 1:00~ 4:30						

休診日	2021年	1月	2月	3月
	鹿教湯病院・三才山病院	土曜・日曜・1日(金)・11日(月)	土曜・日曜・11日(木)	土曜・日曜
豊殿診療所	土曜・日曜・1日(金)・11日(月)	土曜・日曜・11日(木)	土曜・日曜	

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/>

