

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

2020

秋

第131号



【秋色】 撮影:牧寄/佑規

## 目次

糖尿病について .....	2	おすすめレシピ「れんこんつくねの照り焼き」 .....	5
自分でできる介護予防 .....	3	感染対策に関する取り組み .....	6
ロコトレ手帳について .....	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。



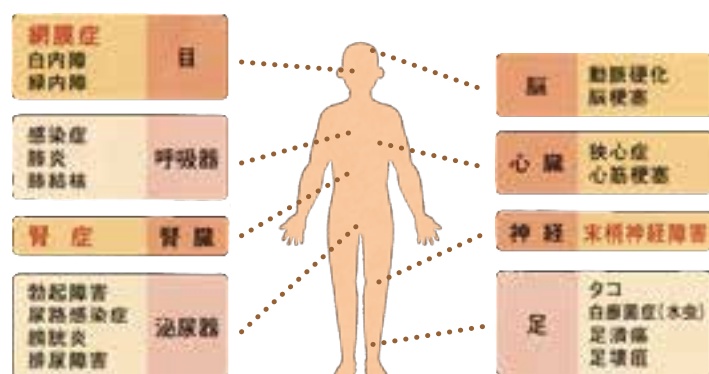


# 糖尿病について

こんにちは。皆さん糖尿病と言う言葉を良く聞かれることと思います。ご家族や親戚に一人はいらっしゃるのではないのでしょうか。聞き慣れていて、怖い病気だとは思っていないのではないのでしょうか。違うんです！とても怖い病気なんです。これから、その怖い理由をお話しようと思います。

糖尿病は血液中のブドウ糖が異常に高い状態が続く病気です。血液中のブドウ糖濃度が高くなると粘度が増し、ずり応力が生じて血管壁を傷つけ易くなります。血管壁が剥がれると修復反応（炎症反応）が起こりますが、このとき血管壁に線維化が起こり固くなります。これが動脈硬化ですが、糖尿病では細い末梢の血管で起こり易く、血液の流れが悪くなります。その結果、細い血管の多い組織、特に目の網膜や腎臓の糸球体、そして手足の末端で障害が現れます。これが糖尿病の三大合併症

## 糖尿病が引き起こす合併症



と言われる網膜症、腎症そして末梢神経障害です。現在国内では失明原因の二番目が糖尿病網膜症で毎年三千人以上の方が失明しています。糖尿病腎症により血液透析になる方は毎年二万人に上り、新規血液透析の原因疾患としては断然トップです。末梢神経が障害されると、手足の感覚が鈍くなり、ビリビリ、チクチクした痛みが続きます。また自律神経が障害されると、立ち眩みや便秘や排尿障害が始まります。

## 基本は腹八分



## 適度な運動



ではどうして糖尿病になるのでしょうか。ご飯などの炭水化物は消化管の中で最小単位のブドウ糖まで分解され、血液中に取り込まれますが、このブドウ糖を筋肉や脂肪組織に移すにはインスリンと言うホルモンが必要です。このインスリンは膵臓で造られますが、造られる量が減ったり、インスリンの効き方が悪くなることが糖尿病の原因です。

糖尿病には1型と2型があります。1型は自分の抗体で自分の膵臓を攻撃してインスリンが分泌されなくなる病気（自己免疫疾患）で、インスリンを補充するしか治療法はありません。でも国内では大部分（95%）の方が2型糖尿病です。2型糖尿病は、糖尿病になり易い体質（遺伝的要因）に、食べ過ぎ、肥満、運動不足、そして

ストレスといった生活習慣（環境的要因）が重なり発症することが知られています。逆に言えば、生活習慣を見直すことで糖尿病は予防できるのです。暴飲暴食は控え、食事は腹八分目に、適度の運動をすることが大切です。

当院では毎年11月14日の世界糖尿病デーの前後に糖尿病の予防法を啓蒙するイベントを行っています。栄養士、理学療法士、歯科衛生士、薬剤師、看護師、検査技師も加わり総合的な取り組みを進めています。

鹿教湯病院 内科

村岡 俊春



# 自宅で筋トレ!

運動不足を解消しよう

新型コロナウイルス感染拡大に伴い、屋内・外で身体を動かす活動や他者と関わる機会も減り、身体活動量が低下している方も多いと思われます。そんな状況でも自宅にいながらおこなえる足腰を鍛える運動を紹介します。

## 椅子からの立ち上がり運動

ポイント:スクワットよりは負荷が低い運動になります。膝や腰が痛い方は無理をせず、椅子からの立ち上がり運動からおこなってみましょう。

回数:10回くらいを目安におこないましょ。

①

両足で踏ん張るようにしながら立ち上がる。



②

座る時は勢いよく座らないようにゆっくり腰を下す。



## スクワット

ポイント:腰を下す時も上げる時も常に一定の速さでおこなう。極端に膝が前方に出てしまう場合は股関節を曲げる意識でおこなう。

回数:5~6回を1セットとし、1日3セットおこないましょ。

①

足を肩幅程度に開き、つま先を少し開くようにして立つ。



②

椅子に腰かけるようにゆっくり腰を落とし、ゆっくりと立ち上がる。



## かかと上げ運動

ポイント:掴まった状態で余裕のある方は掴まっている手を両手→片手に、または掴まる指の本数を少なくすることでバランスの運動にもなります。

回数:10~20回(できる範囲で)を2~3セットおこないましょ。

①

転倒防止のため、必ず掴まるものがある場所でおこなう。



②

掴まった状態でかかとを持ち上げゆっくりとかかとを下す。



ご自身の体調・体力に合わせて回数などを決めておこなってみましょう。また無理をしないでおこなうことが大切です。少し物足りないくらいでも結構ですので、毎日続けてみましょう。

地域医療部 医療体育科  
健康運動指導士 岡田 克也  
おかだ かつや

# ロコモトレーニング手帳(ロコトレ手帳)をつかった指導を開始しました

## ロコモ骨粗鬆症外来

ロコモ骨粗鬆症外来(以下 ロコモ外来)では、身体が痛くて動きにくくなった、転びやすくなった、筋肉が落ちて痩せてしまったなどの運動器の障害に対して、医師、看護師、理学療法士、管理栄養士、薬剤師といった多職種が専門的な指導を行い、約6ヶ月の期間をかけて症状の改善を目指しています。

ロコモ外来を受診されると、骨密度検査や栄養状態の確認、ロコモ度テストと全身の筋肉量の測定をおこ



写真①：腕や足の部位別筋肉量を測定



写真②：ロコトレ手帳を使った指導

ない(写真①)、リハビリスタッフが必要ならロコトレの方法を指導します。ロコトレとは、ロコモーショントレーニングの略称で、運動器の障害のために移動機能の低下(歩行機能の低下)をきたした状態を改善するためのトレーニングのことです。だれでも簡単にできる運動内容で、身体の状態に合わせて運動のレベルを調整できます。

※ロコモ度テストやロコトレ方法に関しては、日本整形外科学会ロコモパンフレットから引用しています。

## 鹿教湯病院版 ロコトレ手帳とは

ロコトレ手帳とは、ロコモ外来に関わる職員で作成した鹿教湯病院オリジナルの手帳で、ロコモ外来を開始する時に受診者の方にお渡ししています。

以前は、検査結果や運動指導の内容、運動を実施した記録用紙をそれぞれ、の紙でお渡ししていましたが、まとめて管理や振り返りが出来る手帳になりました。

## ロコトレ手帳の活用

ロコトレ手帳の記録と検査結果をもとに、リハビリスタッフが運動指導の内容を調整し、身体が少しでも良くなるような指導につなげていきます。(写真②)

ご自宅に帰ってからもロコトレが



写真③：ロコトレとロコトレチェック表

正しくおこなえるように運動方法の写真が載っており、写真を見ながら運動ができるようになっていきます。また、日々の運動の記録がつけられるようにカレンダー形式になっています。(写真③)

ロコトレ手帳を見ることによって、毎日の運動が定着したのか、身体に変化があったのが、患者さんにもスタッフにもわかりやすくなりました。今後、受診者の方のロコモの症状の改善がより効果的に進むように活用していきたいと思えます。

鹿教湯病院 理学療法士

小林 大貴

ロコモ骨粗鬆症外来(予約制)

■ 診療日：毎週火曜日 午前

■ 担当医師：木下 久敏

■ 電話番号：0268(44)2111



秋冬の旬野菜 れんこん

れんこんに多く含まれる栄養素はカリウムとビタミンCです。

カリウムは体内の余分なナトリウムを排出する働きがあり、血圧を下げるといわれています。カリウムは水に溶け出やすい栄養素のため、れんこんをあく抜きする際には5分以内にして、カリウムの流出を抑えましょう。

ビタミンCはコラーゲンの合成に必要なビタミンで、血管・皮膚・骨などを強くします。また、シミの原因になるメラニン色素の生成を抑える作用、鉄の吸収を高める作用もあります。煮物一食分(れんこん50g)で一日分の1/4のビタミンCが摂取できます。

れんこんを切ると切り口が変色する原因はポリフェノールの一種であるタンニンです。あく抜きをするると変色を防止できますが、水につける方法と、酢水につける方法があります。酢水につけるとでんぷん質の働きが止まり、シャキシャキした食感になります。煮物などホクホクした食感を残したい場合は水につけましょう。



鹿教湯病院

栄養科



三浦 未果

## れんこんつくねの照り焼き

### ▼材料 (2人分)

・鶏ひき肉 160g ・れんこん 160g ・しいたけ 1枚

・酒 ・マヨネーズ ・片栗粉 各大さじ1  
・塩 ・こしょう 少々 ・すりおろし生姜 1cm

A

・しょうゆ ・酒 ・みりん 各大さじ1  
・砂糖 大さじ1/2 ・サラダ油 大さじ1

B

### ▼作り方

- ①れんこんは、半分は5mm程度の角切りに、半分はすりおろして軽く水気を絞る。しいたけは5mm程度のみじん切りにする。
- ②ボウルに鶏ひき肉、れんこん、しいたけ、Aを入れ、粘りが出るまでよく混ぜる(タネがゆるい場合は片栗粉を追加する)。
- ③フライパンにサラダ油をひき、6等分程度にして小判型に成形した②を並べる。中火で片面に焼き色が付くまで焼く。
- ④焼き色がついたら裏返し、蓋をして3分程度蒸し焼きにする。
- ⑤混ぜ合わせたBを回し入れて絡め、照りが出てきたら完成。

### ▼栄養成分 (1人分)

エネルギー 360kcal たんぱく質 19.2g  
脂質 17.2g 塩分1.7g



※画像はイメージです

れんこんは、すりおろすともちもちとした食感になります。  
絞り汁は汁物に使うと無駄なく食べられます。

# 感染対策に関する取り組み

当センターでは安心して皆さまにご利用していただけるよう、  
以下のような感染対策を行っております。

## 手指消毒のお願い



出入口に速乾性手指消毒剤を設置しておりますので、手指消毒をお願いします。

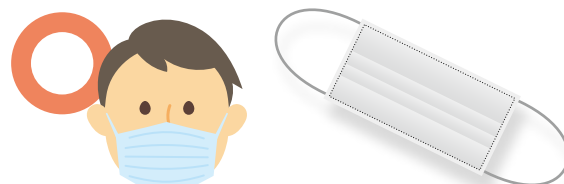
## 飛沫感染対策の取り組み



受付カウンターや面談室には、飛沫を予防するためフィルムやアクリル板を設置しています。

## マスク着用のお願い

来院される方全員にマスクの着用をお願いしています。



## ソーシャルディスタンスの確保



来院受付で並ばれる際には、足元の表示に沿って一定の距離を空けていただくようにお願いします。

待合ロビーでは、席を空けて着席いただいております。



体調が悪くても  
出勤する



飛沫が付着しやすい  
モノを共有する



休憩室で飲食や  
会話をしている



狭い場所で  
ミーティングする



## 感染リスクの高い7つの場面

避けよう  
3密

新型コロナウイルス感染対策

ランチや  
懇親会をする



歌を歌う



社員旅行に  
行く



## 自由診療による新型コロナウイルスPCR検査をご希望の皆さまへ

鹿教湯病院では、2020(令和2)年10月1日より自由診療による新型コロナウイルスPCR検査を実施します。  
検査を希望される方はお電話で予約を承ります。

### 1. 電話予約

検査を行う日時を決定します。予約は、診療日の9時から17時まで受け付けております。

### 2. 来院 ~ 検査

駐車場に到着されましたら、0268-44-2111にご連絡ください。

保険証もしくは身分証明をご持参ください。

車内で検体を採取し、終了しましたらご帰宅ください。

### 3. 検査結果の報告・お支払い

検査結果証明書は後日郵送にてお渡しいたします。

請求書を同封いたしますので、銀行振り込みでのお支払いをお願いいたします。

<予約電話番号>

**0268-44-2111**

(医事課受付)

料金

一般：20,830円(税込)

JA組合員：18,690円(税込)

ご不明な点はお電話で医事課外来受付へお問い合わせください。



コロナ禍の中で、患者さん、利用者さん、ご家族、病院職員など、当院に関わる全ての人が、自分らしい生活を実現するために日々奮闘しています。その姿はまさに「ヒーロー」だと思います。「You are HERO!」という言葉をつけました。大変な状況が続きますが、皆さんと一緒にこのコロナ禍を乗り越えたいと思います。

この花火を見てくださった皆さんに、少しでも元氣と勇氣が届けられたらと思います。

大輪の花火を咲かせました



お知らせ

# 「リウマチ・膠原病内科」専門外来を開設します。

2020(令和2)年10月より、毎週金曜日に「リウマチ・膠原病内科」外来を開設いたします。

- ◆ 膠原病は特定の臓器に局限した疾患ではなく、様々な臓器が障害される全身性疾患です。
- ◆ 関節痛、筋痛、発熱、レイノー現象(手が白くなる)、皮膚の異常などでお困りの方はご相談ください。

ご不明な点は外来看護師または受付窓口でお尋ねください。



**リウマチ・膠原病内科** 受付時間：毎週金曜日 午前8時30分～11時00分

## 外来担当医表

2020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 <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)		林田
	午後 1:00～ 4:00						
脳神経内科	午前 8:30～11:00	宮城				宮城	
	午後 1:00～ 4:00						
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	2020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(火)
豊殿診療所		土曜・日曜・9日(金)	土曜・日曜・3日(火)	土曜・日曜・30日(水)・31日(木)

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/>

