

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

2022

冬

第136号



## 目次

統括院長新年のごあいさつ	2	おすすめレシピ「食物繊維で腸活」	5
リウマチ・膠原病内科について	3	当センターのラジエーションハウス～放射線科のお仕事～	6
医療の豆知識「NST栄養サポートチームについて」	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。



未来につなげる  
生命の輝き

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

新年のご挨拶

# コロナ禍の新年



新年明けましておめでとうございませう。

日本で最初の新型コロナウイルス感染症が報告されてから約二年が過ぎようとしています。この間、当センターでは日々の業務を通常通りに行いつつ院内感染を起さないよう職員一同が細心の注意を払ってまいりました。それだけでなくコロナ感染症患者さんの診療と治療及びワクチン接種にも積極的に協力する方針としました。まず老朽化により使用していなかった病棟の一部を改修してコロナ専用病室を設置し、これまでに延べ九十名のコロナ感染症患者さ

んを受け入れて治療してまいりました。一方で当センターが行ったワクチン接種は約三万五千回を超えました。

患者さんや利用者さんに迷惑がかからないことを最優先事項として医療や介護の業務を続けました。これは、職員にとってコロナ対応に関連する業務の全てが新たな負担増となったことを意味します。コロナ以前より業務が増えただけで、二年が経過いたしますがセンター職員は良く耐えてきたと思います。コロナ禍の初期には医療従事者というだけで不愉快な誹謗・中傷を受けた職員がいたことは残念な事実です。それでもセンター職員は弱音を吐くことなく、日々

## 鹿教湯三才山リハビリテーションセンター 統括院長 大澤 道彦

おおさわ みちひこ



見えないウイルスと戦ってまいりました。現在は三回目のワクチン接種の準備と第六波への対策を粛々と進めているところです。この紙面をご覧の皆さんにお願いたします。当面は手洗いやマスクなどの対応を継続して下さい。そして感染リスクを顧みずに日々の業務を続けている世界中の医療従事者のことも時に思い出していただければ心強い限りです。

今年はいよいよセンターにとって長年の懸案事項であった事業がいよいよ始まる年です。鹿教湯病院の古い診療棟を解体し、その跡地に八階建ての新病棟を建設いたします。その後には鹿教湯病院と三才山病院は一つの病院として鹿教湯

の地で再出発することになります。工事期間中も診療の制限や病床数の減少は致しませんので安心下さい。既に鹿教湯病院では古い建物の解体作業が始まりました。さらに大規模な工事が始まれば地域の皆様には一層のご迷惑をかけることとなります。どうかご容赦いただきたいと思います。

コロナ対応と建て替え工事が重なり当センター職員にとりましては試練の年が始まります。しかし皆様のご理解があれば職員一同気を引き締めて頑張り続けられることと存じます。コロナ禍が収束し令和四年が良い年となることを祈願いたします。新年のご挨拶とさせていただきます。

# リウマチ・膠原病内科について

こしょうげんびょう

はじめまして、信州大学医学部  
脳神経内科、リウマチ・膠原病内  
科の市川貴規いちかわたかのりと申します。このた  
び2020年10月より、毎週金曜  
日午前にリウマチ膠原病内科外  
来を開設することになりました。  
よろしくおねがいします。



免疫という言葉聞いたことは  
あるでしょうか。よく免疫力を上  
げる、とか免疫改善、とか様々な  
媒体で耳にする言葉かと思えます。  
我々は、常に体の内と外から、細  
菌やウイルス等による攻撃を受け  
ていますが、免疫は簡単に言えば、  
それらから自分を守ってくれる優  
れた自己防御システムのことを指  
します。

ところが、なにかの原因やきつ  
かけで、その防御システムが障害  
を来すことがあります。これがい  
わゆる「自己免疫疾患」という状  
態です。体内の免疫細胞たちが暴  
走してしまい、病気の元である異  
物を攻撃せずに、間違えて自らの  
正常な組織を攻撃してしまう状態  
のことを指します。

この自己免疫疾患のうち、関節・  
皮膚・肺・腎臓・神経など全身の  
様々な臓器に障害が生じる病気の  
ことを、総称して「膠原病」と呼  
びます。発症の原因はまだ明らか

になっていないことが多いのです  
が、遺伝的な要因になんらかの感  
染やストレスなどの環境要因が重  
なり、免疫の異常が生じるといわ  
れています。

例えば関節リウマチはその中の  
一つであり、治療をしないと関節  
が破壊されて変形を来す病気で  
す。一昔前までは、関節リウマチ  
を含む膠原病疾患は難治性で、治  
らない病気のイメージがあったか  
と思えますが、近年の研究によつ

て飛躍的に治療法が進歩し、病氣  
のコントロールをしながら日常生  
活を普通に送る事が出来るようにな  
つてきています。

患者さん毎に、最適な治療を検  
討しご提供できればと考えており  
ます。また膠原病内科診療は他科  
の先生方や地域の先生方との連携  
が不可欠であり、緊密に連携をと  
りながら診療に当たって参りたい  
と考えております。どうぞよろし  
くお願いいたします。





NSTは「Nutrition Support Team」の略で、栄養不良の患者の早期発見と、早期治療を行う事により治療効果を上げるためにチーム医療を行う事を目的としています。

このチームは、医師、看護師、薬剤師、管理栄養士、言語聴覚士、理学療法士、作業療法士、歯科衛生士、医事課職員など多職種が活動しています。

介入依頼は、低栄養の改善、摂取量の増加、下痢の改善、誤嚥性肺炎の防止や褥瘡の改善などがあります。基本は主治医からの依頼で行いますが、病棟のスタッフが主治医に提案しNSTが介入することもあります。こうして適切な栄養管理を行う事は、入院期間の短縮や褥瘡の減少、治癒の促進、合併症の予防などにも繋がります。



## NST回診の流れ

NSTの依頼がきたら、それぞれの職種の立場で情報収集を行います。そして回診日に多職種が病棟に集まり、ベットサイドで病態のチェックや嗜好の確認を行います。身長や体重、血液検査のデータなどから栄養状態を評価し栄養プランを作成します。必要なエネルギー量は、年齢や性別、体重、活動量などから算出しています。



NST回診風景

この他にも、食欲や嚥下障害の有無、義歯や口腔内の状態、便の状態など情報を共有して食事内容や補助食品などの検討をします。また、使用している薬も確認し、必要な場合は主治医に変更の依頼や、血液検査の追加オーダーなども提案しています。

スタッフがそれぞれの立場で情報共有しながら治療方針を決めています。次の回診は状態によって1~4週間後とし再評価します。これらを繰り返し、介入目的が改善されれば終了となります。

食事量の減少は、低栄養に繋がります。鹿教湯病院では必要な方に、肉や魚などを一口大にカットしたり、野菜も加熱時間を長くして、食べやすい食事を心がけています。皆様のご家庭でも食事量や体重の変化を少しでも感じたら、好みや食べやすさを考えた献立や、調理方法を工夫するようにしましょう。早目の対応が大切です。

鹿教湯病院 管理栄養士 丸山 あけみ

※10月から褥瘡委員会と合同になり、NST・PUT委員会に変更となりました。

食物繊維で腸活

年末年始の食事や不規則な生活リズムにより胃腸や肌の調子が乱れていませんか？原因は腸内のある細菌が減少しているからかもしれません。腸内には善玉菌、悪玉菌、日和見菌という3つの細菌が存在しています。この中で腸内環境を整えてくれると言われているのが善玉菌です。

善玉菌は悪玉菌の増殖を抑え、腸内環境のバランスを整えてくれる働きがあると言われています。また腸の働きを活発にして排便を促し便秘を改善させる効果があります。さらに、免疫力をアップし風邪やインフルエンザ、ノロウイルスといった感染症対策にも効果が期待されています。しかし、過度の飲酒や運動不足、生活リズムの乱れにより善玉菌は減少すると言われています。

腸内の善玉菌を増やすためには、野菜類・きのこ類・海藻類を使った食物繊維を豊富に含んだ食事を摂ることが大切です。同時に味噌やヨーグルト、漬物など善玉菌が含まれる発酵食品も一緒に摂る事が効果的です。



鹿教湯病院

栄養科

市川 つかさ



野菜たっぷり鶏団子汁

▼材料 (2人分)

・水 400ml

・鶏ひき肉 100g ・塩こうじ 2g ・おろししょうが 1g **A 鶏団子**

・ごぼう 30g ・人参 15g ・白菜 30g ・大根 20g  
 ・しいたけ 10g ・長ねぎ 10g ・昆布だし顆粒 2g  
 ・かつおだし顆粒 5g ・こいくちしょうゆ 2g  
 ・白みそ 8g ・料理酒 15g **B 汁具材**

▼作り方

- ①Aの具材を混ぜ合わせる。
- ②Bの汁の具材を切る。ごぼうと長ねぎは2cmくらいの斜めに切る。大根、人参は2cmのいちよう切りにする。しいたけは半分になり切り2cmくらいのスライスにする。白菜は長さ5cm幅3cmくらいの短冊状に切る。
- ③ごぼうはやわらかくなるまで下ゆです。
- ④鍋に水を入れ大根、人参を火にかける。
- ⑤大根、人参に火が通り次第残りの野菜を入れ煮る。(アクを取りながら)
- ⑥野菜がしんなりとしてきたら、スプーンで①のたねを一口大くらいの大きさに丸めて入れる。
- ⑦鶏団子に火が通ったら料理酒を加え、一煮立ちさせてからかつお・昆布の顆粒だしを入れこいくち醤油と白味噌を加え調味し完成。

▼栄養成分 (1人当たり)

エネルギー 123.5kcal たんぱく質 9.9g 脂質 6.2g  
 炭水化物 1.8g 食物繊維 1.7g 食塩相当量 1.2g



※画像はイメージです

食物繊維は水溶性食物繊維と不溶性食物繊維の二つがあります。

水溶性食物繊維は腸内細菌のエサとなり善玉菌を増やしてくれると言われています。

不溶性食物繊維は腸内で水分を吸収して膨らみ便のカサを増やすことで排便を促す効果が知られています。

引用：厚生労働省 eヘルスネット

## 当センターのラジエーションハウス

# ～放射線科のお仕事～について

「ラジエーションハウス」というドラマはご存じですか？病院の放射線科を舞台にしたドラマです。テレビの反響が大きかったのか、2021年10月より続編の「ラジエーションハウスⅡ」が始まりました。ここは流行に乗ってみようということで、当センターのラジエーションハウスを紹介したいと思います。

「ラジエーションハウス」は当センターでいう「診療放射線科」のことで、レントゲン写真を撮影するところと言った方が親しみはあるでしょうか。症状によって必要と思われる部位、例えば胸や骨のX線写真を撮影し、フィルムとしてつくる仕事をしています。現在は技術が進歩し、撮影したX線写真は画像と呼ばれ、診察室の画面でみることが出来ます。また、X線撮影だけでなく、CTやMRI、マンモグラフィや超音波検査など、いろいろな撮影装置を用いて画像(写真)を提供しています。



全国各地の病院にはそれぞれの役割に合わせたラジエーションハウス(放射線科)が存在します。救急病院や町の中心にあるような大きな病院には、病院の利用者数などに応じて同じ装置が複数台設置されていたり、放射線治療やPET検査などいろいろな種類の装置が備わっていたりします。そんな病院の近くに住んでいる人はお得な感じがしますね。では、山の中にある当センターではたいした検査はできないのではないかと考えてしまいそうですが、そんなことはありません。各種装置を駆使して症状に合わせた撮影をおこない、その都度画像が適正かどうかを判断します。時には主治医や放射線科医と相談しながら必要があれば撮影を追加したりします。中にはより専門性の高い病院に紹介する必要がある患者さんもいますが、当センターで撮影した画像を資料として提供しています。

昔は、写真を作るために暗室で作業をしていたので暗いイメージがあり、そこで働くスタッフもネクラに思われていましたが、当センターのラジエーションハウスはとても明るいので気軽にいろいろと聞いてください。ドラマほどイケメンはいませんが、心はイケメンのつもりです。



## 再編成建設工事に係る「ありがとう」イベントを行いました。

いよいよ鹿教湯三才山リハビリテーションセンター再編成建設工事が開始となり、第1期～第3期工事により西棟、第二診療棟、中央棟、東病棟が解体され、跡地に新病棟の建設が進められます。

そこで、竣工後48年以上が経過しこれまでの当センターの医療活動を支えてくれた建物に対して、解体工事が開始される前に、感謝の思いを形にする「ありがとう」イベントを企画しました。

このイベントは、現在の病院の姿を私たちの記憶と未来につなげる記録として残すことを目的に、職員参加型のイベントとしてドローンを使用しての病院全景・各棟屋上での動画撮影やターポリン幕の設置、各職場での写真撮影とメッセージカードの記入を行いました。メッセージカードには、職員それぞれの思い出が記され、心に残る出来事や感謝の気持ち、新病棟での意気込みなど若手からベテランまで多くの職員が参加し、病院の歴史写真と共にパネルにまとめ院内へ展示しました。

また、2021(令和3)年11月27・28日の両日には、OB諸先輩方をお招きしてのお別れ会を開催し、懐かしい当時の写真や建物内部を見て在職時の苦労や思い出に浸っていただくことができました。

本来であれば、地域住民の皆さんをはじめ多くの皆さんに、解体前の姿を見ていただくところですが、コロナ禍の影響によりその機会が持てず残念です。



## ミニデイ開催場所変更のお知らせ



当センターでは、再編成事業の一環として12月1日に介護予防・日常生活支援総合事業(通所型サービスA)をコミュニティセンター西内へ移転しました。平成18年度から上田市委託事業として当センターもおこなっており、高齢者の皆さんが、住み慣れた地域でいつまでも自分らしく生活ができるように、必要に応じた多様なサービスを提供し、介護予防と日常生活の自立を支援するために平成29年度から現在の名称「ミニデイ」としておこなっています。



新病棟立て替え工事期間中はご利用者の皆様にご不便をおかけしますが、引き続きサービスが継続できるよう努力して参りますので宜しくお願いいたします。



また移転にあたり、地元で普段から使用されているコミュニティセンター西内を使用させていただきますことと地域の方々にはご不便おかけしますが併せて宜しくお願いたします。

## 職員で一斉清掃を行いました

令和3(2021)年11月24日(水)に鹿教湯病院で職員による院内の一斉清掃を行いました。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、朝早くから病棟で窓拭きやサンの掃除、ベランダの掃き掃除を行いました。当日の朝の寒さは例年より厳しく寒い中での作業となりましたが病院に來られる皆さんが気持ちよく利用していただけるように、今後も院内美化を継続していきます。



# 外来担当医表 2022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 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		かわらぶき 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・二木	小林(健) 長汐・二木	小林(健) 長汐・二木	小林(健) 長汐・二木	小林(健) 長汐・二木
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 午後 1:00～ 4:30	戸兵	戸兵	渡邊 鳥飼(第3のみ)	戸兵	戸兵 大久保

休 診 日	2022年	1月	2月	3月
	鹿教湯病院・三才山病院	土曜・日曜・3日(月)	土曜・日曜・11日(金)	土曜・日曜
	豊殿診療所	土曜・日曜・3日(月)	土曜・日曜・11日(金)	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/>

