

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

2019

秋

第127号



[シマリス] 撮影:依田 洋一

目次

豊殿診療所	2-3
医療の豆知識「フッ素の話」	4
世界糖尿病デー in 鹿教湯	4

おすすめレシピ「きのこのクリームスープ」	5
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。



17年目に寄せて



豊殿診療所

所長

戸兵

周一

と ひょう

しゅういち

診療所は発足し17年目です。近年、月への着陸が計画され2030（令和12）年には日本も月面着陸を担うとJAXAが発表しています。地球の384・400km先に月があります。上田と東京を行ったり来たりして、来年で月との4往復を走破したことになります。こうして通勤し、診療を行ってきたこととなります。この間車は3台乗り潰し、かかった費用も莫大で、この7割は自分の持ち出し、自分のやりたい医療のため家族や知人を泣かせながらエゴを通してきました。この間多くの住民や患者さんに支えられ、優秀なスタッフにも支えられ、出会いもあれば別れもあり、はや17年です。はじめの数か月は赤字、しかし以後は黒字で維

持、年間利用者延べ37・000人の診療所になっています。

当初の目標である癌の早期発見では、佐久総合病院などでも紹介元としてはメジャーになりました。しかし残念ながら開所からの統計で発見が遅いケースが6例あり、まだまだ精進しないとけません。

医学教育や研究では、毎年内科学会総会の演題目に出選され、論文も海外のメジャー雑誌にも採用されてきました。

次の10年は継続です。地域出身者をとの期待もありますが、継続してこの地に医療の環境を維持するため、さらに多くの医師やスタッフを確保することが課題です。

これからもご協力ご鞭撻のほどよろしくお願いいたします。



豊殿診療所

〒386-0004 上田市豊殿250-4
TEL 0268-29-1220



豊殿診療所 医師紹介



放射線科
渡辺 卓
わたなべ たかし

学生時代、放射線科をローテーションしたときの衝撃は今でも忘れません。

「病気のマネージメントにおいて、最も重要でかつ基本的なことは診断をつけることであり、診断確定に行き着く最初のコンディションはその可能性が思い浮かぶことである。」とは「鑑別診断の手助け」という小さな冊子の前書きでした。研修医の時は白衣のポケットにいつも入れていたものでした。先輩にはポール&ジュールを読むように言われ、その後フェルソンやマイヤースの著書に出会い画像診断の魅力にとり憑かれていきますが、ハイパーサーミアや放射線治療に携わられたことはとても大切な経験だったと思います。放射線科入局を告げに行った尊敬する外科医から「君は医者辞めるのか？」と言われた言葉を今でも自分に問いかけています。



消化器外科
大久保 浩毅
おおくぼ ひろき

2017（平成29）年8月より豊殿診療所にて毎週金曜日の午後外来を担当させていただいております。

豊殿診療所では手術前後の糖尿病のコントロールを戸兵先生にご指導、ご加療いただいております。急性腹症等の緊急疾患に関しましては豊殿診療所にて造影CT等を行い必要があれば現在勤務しております、千曲中央病院に緊急搬送（高速経由で約25分）緊急手術、内視鏡治療（ERCP等）に対応いたします。何でもご相談ください。



内科
鳥飼 圭人
とりかわ けいち

第3水曜日に非常勤として勤務しております。以前はリハビリを含めた訪問診療を現在は内科外来を担当しております。

発熱やセキ・タン、ノドの痛み、頭痛、腹痛といったよくある症状、高血圧症や脂質異常症、糖尿病をはじめとする動脈硬化の原因となる疾患など特定の臓器に偏らない内科領域を広く診させていただきます。

どうぞよろしくお願ひ致します。



事務スタッフ



戸兵所長と看護・放射線スタッフ



みなさんは「高濃度フッ素入りの歯磨き粉をお使いになったことはありますか
以前1000ppmが上限だったフッ素濃度が2017年3月より1500ppmに引き上げられ、ドラッグストアなどで購入できるようになりました

とくたけ ともこ
歯科衛生士 徳竹 智子

フッ素の主な働きには『歯の質を強くする』『歯の再石灰化の促進』が知られています。

フッ素によるむし歯予防というと子ども向けのイメージですが、それに加え近年は高齢者への使用も増えています。昔と比べ、歯がたくさん残っている高齢者が多くなり、自分で行うむし歯・歯周病の予防と歯科医院でのメンテナンスが重要になってきています。また、歯周病・歯ぎしり・加齢などさまざまな原因で歯ぐきが下がり、露出した歯の根にできるむし歯(根面う蝕)や、磨き

過ぎによる知覚過敏の患者さんが増えています。

実はこうした症状の予防にも高濃度フッ素の使用は有効と言われており、在宅医療や治療の環境や時間が制限される介護の現場でも有効な予防法として注目されています。



高濃度フッ素入り歯磨き粉の使い方

- 1 普段通りにていねいに歯みがきをしてよくうがいする
- 2 1000ppm以上の高濃度フッ素入り歯磨き粉を使い、歯面に広げるように2~3分磨く
- 3 歯磨き粉を吐き出す
- 4 10ミリ程度の少量の水で1回だけうがいする
- 5 フッ素が浸透するよう1時間程度飲食を控える

※フッ素濃度が1000ppm以上のものは6歳未満の子どもの使用は避けてください



気になることがあれば
かかりつけ医にご相談ください



世界糖尿病デー in 鹿教湯

日時: 2019(令和元)年11月9日(土) 9時30分~12時00分

場所: 上田市鹿教湯温泉交流センター(上田市鹿教湯温泉1434番地2)

入場無料

事前申し込み不要

スケジュール

- 9:30~ 受付 → 血糖測定・血圧測定を行います!!
- 10:00~ 糖尿病専門医による糖尿病のおはなし
- 10:25~10:55 糖尿病〇×クイズ
- 11:00~11:30 理学療法士による運動
- 11:30~ フリータイム(糖尿病専門医・看護師・管理栄養士・薬剤師

臨床検査技師・歯科衛生士・理学療法士等の専門職とお話できます)



お問い合わせ:

JA長野厚生連 鹿教湯三才山リハビリテーションセンター
鹿教湯病院 TEL(代表)0268-44-2111 事務局:健康管理科(担当 南波・西沢)

きのこの魅力

一年中売られているきのこですが秋が旬の食材です。きのこは鍋や炒め物など、料理方法もさまざま、どんな食材とも相性が良い優れた食材です。

野菜ではなく菌類に分類されるきのこは栄養価が高く、ビタミンDや食物繊維が多く含まれています。ビタミンDは、カルシウムの吸収を高めて骨や歯を強くするビタミンで、筋肉増強や骨粗しょう症の予防が期待できます。さらにビタミンDは脂溶性のビタミンなので、油と一緒に摂ると吸収率が高まります。また食物繊維は、便通を整えたり、コレステロールを下げ、動脈硬化や高血圧を予防する効果が期待できます。

きのこは一度、冷凍保存すると栄養価がアップします。これは、きのこのうまみ成分であるアミノ酸が壊れた際が増えるからです。冷凍したときと調理したときにアミノ酸が壊れるので、冷蔵保存したものよりもうまみや栄養価が上がっているはず。

低エネルギーで栄養たっぷりのきのこ。普段の食事に積極的に取り入れてみてください。



三才山病院

栄養科

大西 妙佳

きのこのクリームスープ

▼材料 (2人分)

- ・ベーコン 20g ・たまねぎ 50g ・しめじ 25g
- ・エリンギ 25g ・バター 10g ・薄力粉 小さじ1と1/2
- ・牛乳 125g
- [調味料]
- ・水 100ml ・コンソメ 小さじ1 ・塩こしょう 少々

▼作り方

- ①材料をそれぞれ1cm角に切る。
- ②鍋にバターを入れ温ったらベーコンとたまねぎを入れる。
- ③たまねぎがしんなりしてきたらきのこを加えてさらに炒める。
- ④火が通ったら、薄力粉を加え粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- ⑤牛乳を加えてよく混ぜる。
- ⑥とろみがついたら調味料を加えて中火で5分ほど煮込む。

▼栄養成分 (1人分)

エネルギー 145kcal たんぱく質 4.6g
脂質 10.6g 糖質 9.0g 食塩相当量 1.0g



※画像はイメージです

きのこは、風味や栄養素が失われやすいため、洗わない方がよいとされています。汚れが気になる場合は濡らしたふきんなどで拭き取ると良いでしょう。

高校生看護師(医療職)1日体験

鹿教湯三才山リハビリテーションセンター看護部では今年度も5月、7月、8月の3回に渡り高校生看護師(医療職)体験を行いました。長野県下23校の高校から総勢97名の学生に参加していただきました。体験職種は看護師以外にも、リハビリテーション病院に特徴的な理学療法士・作業療法士・言語聴覚士をはじめ薬剤師・放射線技師とさまざまな職種体験を行いました。今年度は特に薬剤師体験希望者が多くありました。

体験学習では車椅子操作やスライディングシート(体位変換や移動・移乗の際に持ち上げずすべらせることで介助者の負担を軽減する)を用いての移乗、

AED(自動体外式除細動器)体験や部位に応じた包帯の巻き方なども学びました。病棟ではレクリエーションや入浴介助、看護師と検温ラウンドなど体験ができました。

まだ自分の進路について迷っている学生も実際に職業体験をし、先輩の話聞くことで具体的なイメージができ、目指すべき職業として頑張っていきたいとの感想が聞かれました。看護部では毎年医療職体験を企画しております。ご希望の方はセンターホームページをご覧ください。

副看護部長
中村 淳子



第13回池田町 てるてる坊主アート展

2019(令和元)年7月22日に通所リハビリテーション温森(ぬくもり)以下「ぬくもり」と略します)で、てるてる坊主を作成しました。この日、利用者の皆さんに作っていただいた作品を、「第13回池田町てるてる坊主アート展」に出展しました。この「池田町てるてる坊主アート展」に出展するのは6年連続6回目です。今年は8月23日から3日間あづみ野池田クラフトパークで開催され、出品した個性的なてるてる坊主達が、爽やかな夏空のもと気持ち良さそうに踊っていました。

今年のもてるてる坊主の特徴は、なんといっても足を付けたところです。斬新だと思いませんか?とつても個性的なてるてる坊主が出来上がりました。いちなみに今年のもてるてる坊主アート展には、約980体もてるてる坊主が飾られたようですが、足のあるてるてる坊主は私たちが作成したものだけだったように思います。

てるてる坊主アート展の開催前日には池田町よりご連絡をいただき、ぬくもりで作ったてるてる坊主が「アート展特別賞」に選ばれたとの連絡を受けました!8月25日、てるてる坊主アート展の会場で表彰状と記念品を受け取ってきました。記念品のそば、うどん、ひやむぎの詰め合わせは、当院栄養科の協力を得て、9月9日に、てるてる坊主を作成した利用者さんに食してい



て、9月9日に、てるてる坊主を作成した利用者さんに食してい

いただきました。

今年もぬくもり以外でも、当センター内の地域包括ケア病棟や看護小規模多機能型居宅介護「おおぞら」からも、てるてる坊主が出品されました。いろいろな方のご支援もあり、地域の活動に参加できる貴重な機会になりました。この紙面をお借りしてお礼申し上げます。ありがとうございました。

通所リハビリテーション科
石原 暢昭



福祉の魅力を若い世代に！「ふくしニア」

皆さんは、福祉あるいは介護の仕事と聞いて何を思いますか？大変そう、給与が安いのではなどのイメージを持っている方もいるのではないのでしょうか？そんな福祉や介護の魅力や面白さを、地域の若い人たちに広めようという活動が、上田市にある上田千曲高校で始まっています。その思いに共感した当センター訪問リハビリテーション科では、今年から上田千曲高校生活福祉科の学生、先生と連携し、福祉の魅力を若い世代に発信する取り組みを始めました。

核をなすのが福祉のお仕事体験「ふくしニア」です。これは、介護やリハビリ、看護、保育の仕事を小学生や中学生が体験し、対価（その場でのみ使える仮想通貨）を得て、お買い物をするという一連の体験プログラムです。仕事体験は、大人が子どもに一方的に教えるのではなく、まずは高校生が専門職に仕事内容をインタビューし、そこで得た情報を分かりやすくまとめ直し、高校生から体験者である小中学生に伝えられます。

今年度は、6月の長野市ビッグハットで開催されたハピスポひろば、8月の長野県庁で行われた夏休み県庁見学イベントでふくしニアを実施し、多くの方に福祉の仕事の魅力に触れても

らうことができました。11月23日には千曲高校を会場にして、近隣の小学生、保護者を対象に実施が予定されています。これからも、住み心地の良い地域づくりの一環としてサポートを続けていきますので、応援をよろしくお願います！

地域医療部
訪問リハビリテーション科
ふるた 古田 大樹



イベント後に高校生と記念撮影



お仕事体験の後はお買い物を楽しみます



松葉杖歩行を通した理学療法体験



ストラップ作りを通した作業療法体験

COPD啓発市民講座 ～世界COPDデー記念講演会～

テーマ COPDと向き合う

■日時：2019(令和元)年10月19日(土) 14:00～15:30(受付13:30～)

■会場：信州上田医療センター(3階講堂)

COPD(慢性閉塞性肺疾患)への理解を深めるための市民公開講座です。2016年から年1回開催し、今年で4回目の開催となります。参加費無料、事前申し込み不要で、どなたでも参加いただけます。

講演 『飲み込む力を高めて肺を守ろう』
講師：信州上田医療センター リハビリテーション科 松本 隆一先生

体験談 ～病気と共に生きる～
進行：鹿教湯病院
呼吸器内科 小林 俊夫先生 他

みんなで
身体を動かしましょう
リハビリスタッフ

相談コーナー

医師・看護師・薬剤師・栄養士・医療ソーシャルワーカー・リハビリ等、専門スタッフが対応します。

機器展示コーナー

在宅酸素 携帯用酸素他



**参加費
無料**

どなたでもご参加
いただけます。
(申し込み不要)

主催：独立行政法人国立病院機構 信州上田医療センター・JA長野厚生連 鹿教湯三才山リハビリテーションセンター 後援：上田市、上田市医師会、小県医師会

【お問い合わせ先】信州上田医療センター 地域医療連携室 TEL0268-22-1890(代表) 担当者：新井 鹿教湯三才山リハビリテーションセンター 地域医療連携課 TEL0268-44-2111(代表) 担当者：石合

お知らせ

第18回 三才山病院祭を開催します

■日時 2019(令和元)年10月12日(土) 午前9時～午後2時

■場所 三才山病院および周辺

テーマ『令和最初の三才山病院祭 ～秋風を感じて～』

名物の駅伝大会に加え、各種コーナーや屋台など盛りだくさんの催しで、皆さんのお越しをお待ちしております。



外来担当医表

2019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	伊沢・宮坂	片井・村岡 横井	片井 松嶋・信大	小林(俊) 木下(朋)
脳外科		午前 8:30～11:00		瓦葺 <small>かわらぶき</small>			
整形外科		午前 8:30～11:00	信大		信大	前田	木下(久)
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	小林(健) 田村・長汐	小林(健) 田村・長汐	小林(健) 田村・長汐
循環器内科		午前 8:30～11:00	◎				◎
リハビリテーション科		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)	装具 (午前予約制)	義肢 (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	2019年	10月	11月	12月
	鹿教湯病院・三才山病院		土曜・日曜・14日(月)	土曜・日曜・4日(月)
豊殿診療所		土曜・日曜・14日(月)・25日(金)	土曜・日曜・4日(月)	土曜・日曜・30日(月)・31日(火)

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/>

