

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

夏

第130号



目次

自動車運転支援	2-3
睡眠とは?～睡眠の質を高めるポイント～	4
おすすめレシピ「トマトのリゾット」	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ださるように、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。

自動車運転支援 ～ドライビングシミュレーター始めました～



鹿教湯病院では病気の後遺症で運転が難しくなった方の運転再開に対して、必要に応じて評価や訓練を行っています。その中で、特に今年度より新しく導入したドライビングシミュレーターについて説明します。

従来は当院における自動車運転支援として①臨床心理士による神経心理学的検査②CRT運転適性検査器による評価※(写真7)③教習所での実車評価を行ってきました。今回ドライビングシミュレーターが導入されたことで評価の幅が広がることはもちろん、さらに運転再開に向けたリハビリの訓練プログラムとして使用できることが今までとは大きく異なる点です。

●対象

当院入院中の患者さんで、ご本人、ご家族ともに自動車運転再開の希望がある方が対象となります。

その上で、主治医が医学的に自動車運転再開に関する評価や訓練が実施可能かどうか判断した患者さんに限ります。

(注) 外来の患者さんについては、当院に入院歴があり主治医の処方がある方に限ります。

●特徴

【広い視野を確保】

3画面のモニターにて走行場面を見ながら、机上に取り付けたハンドル装置と足元のペダル装置の操作を行うことで、実際の運転に似た広い視野を用いての運転走行が体験できます。(写真1・2)

【視線を感知】

視線を感知する装置を画面に取り付けており、走行中の患者さんの視線を後方から確認することで、周囲状況を捉えられているか評価することが出来ます。(写真3)

【手足の麻痺に対応】

右手足が病気や怪我で動かせなくなってしまう方は、左足でのペダル操作の練習や左手でのハンドル操作の練習が行えます。(写真4・5) また、両足が動かせなくなってしまう方は、手でアクセル・ブレーキ操作を行う手動運転装置を使用して練習が行えます。(写真6)



写真1：3画面での走行体験



視線が○で画面に映ります

この装置で視線を感知します

写真3



写真2：ドライビングシミュレーター全体



写真6：手動運転装置



写真4：ハンドル装置



写真5：ペダル装置

●プログラムについて

【運転反応検査】

ペダル操作の反応時間や正確性を測定します。信号の色に合わせて、ペダル操作やハンドル操作を行い、注意力や判断力を測定します。

【市街地走行】

市街地走行プログラムでは、信号のある交差点での右左折を求められたり、時折他の車や歩行者が飛び出してきたりするなど、実際の車の運転に似たような状況が体験できます。運転者が周囲の車や人に注意できているか、標識を確認できているかなどを評価します。

【その他】

高速道路、雪道、夜間、雨などさまざまな環境での走行が可能です。プログラムの中には実際に人や車と衝突する「事故」も体験できるようにされており、安全に事故を体験できることも大きな特徴です。また、走行した様子を後から見直すことができ、ご自身の運転を客観的に振り返ることで運転操作の修正を促したり、安全運転への意識を高めたりするのに役立ちます。

●今後の活用について

今年の3月より導入したばかりで、現在は試験的に少しずつ入院中の患者さんにシミュレーターを使用した訓練を提供している段階です。実際にシミュレーターを使用すると画面に酔って気分を悪くしてしまう方もおられるため、患者さんの体調に十分注意をしながら訓練を進めています。今後は当院の運転再開に向けたリハビリテーションの一つとしてドライビングシミュレーターを活用しながら、より良い運転支援の形を目指していきたいと思っています。



写真7：CRT運転適性検査器

※CRT運転適性検査器とは
平画面で注意力やハンドル操作などの状況を確認することができる検査器です。

運転支援委員会 作業療法科
竹内 智也

睡眠とは？～睡眠の質を高めるポイント～



鹿教湯病院 理学療法科 佐藤 剛章 さとう たかあき

01 人は何のために 睡眠をとるの でしょうか？

睡眠は休養に必須であるだけでなく、脳機能や免疫機能をはじめとする多くの精神身体機能の維持に貢献しています。健康的な睡眠には、十分な時間、質の高い、適切なタイミング、眠気、満足度など、さまざまな側面があります。世界的に見ても人口の9-15%が不眠症であると推定されており、日本人では13%に観察されます。また、睡眠の質が悪いと炎症性疾患、心疾患、肥満、糖尿病、脳卒中、うつ病などを発症するリスクが高くなることも知られています。高齢者は7-8時間の睡眠を取ることが推奨されています。しかし、睡眠時間は年齢と共に減少しており、日本人では70歳以上の高齢者の約50%以上が7時間未満の睡眠になっています。

02 睡眠の基礎知識 (睡眠構造・ 概要日リズム)

睡眠にはレム(REM)睡眠とノンレム(non-REM)睡眠の2種類あります。レム睡眠は急速な眼球運動を伴い、脳は活動し身体が休んでいます。さらに夢を見る、記憶の整理を行うことが特徴です。ノンレム睡眠は眼球運動を伴わない、深い眠り、記憶の強化が特徴です。

概日リズムとは、約24時間周期で変動する生理現象で動物、植物、菌類、藻類などほとんどの生物に存在しています。一般的に体内時計とも言います。厳密な意味では、概日リズムは内在的に形成されるものですが、光や温度、食事など外界からの刺激によって修正されます。

03 睡眠と環境

近年、高度成長に伴い24時間どこにいても人工の光を浴びる環境が当たり前になっています。自宅内でもLEDの普及に伴い、昼夜問わず人工の青白色光を常に浴びています。この青白光を就寝前に浴びると寝つきの悪さや、夜中に目覚める回数が増えてしまいます。また、睡眠環境と言えば、枕の快適さや、パートナーの騒音(いびきなど)が不眠に影響を与えるので、室温や湿度を適切に保つことも重要です。心地良い眠りを実現するために、室温を、夏は25-28度、冬は18-22度、湿度は50-60%に調整すると良いでしょう。

04 睡眠と運動

朝、太陽の光を浴びることで日中のメラトニンの分泌が促進され、14-16時間後にメラトニンの分泌が抑制されます。運動の時間に関しては夕方以降の強い強度の運動は睡眠を妨げることがあるので、午前や遅くとも夕方までに行うことも、睡眠の質を高めるポイントになります。

05 睡眠測定装置

今年度から、リハビリテーション科に睡眠も測定できる加速度計が入りました。こちらの機器では、エネルギー消費量や心拍、身体活動量、歩数、睡眠データなどを測定することができます。

このような機器を活用しながら、当センターではリハビリテーションを行っています。興味のある方は、担当療法士(セラピスト)までお声かけください。



トマトのちょっといい話

夏の太陽をたっぷり浴びた真っ赤なトマト。トマトは低エネルギーで美肌効果や風邪予防に役立つビタミンC、老化を抑制するビタミンE、塩分の排出を助けるカリウム、腸内環境を整える食物繊維などがバランスよく含まれています。

その中でも特に注目されているのがリコピンです。リコピンとは植物などに含まれる赤色やオレンジ色の色素成分・カロテノイドの一つです。トマトが赤いのはこのリコピンが含まれているからです。リコピンは悪玉コレステロールの酸化を抑制し血流を改善したり、肥満予防や美肌効果、生活習慣病の予防・改善の効果が期待されています。さらに、油に溶けやすい性質を持っているため、油と一緒に食べると体内への吸収率がアップします。また、加熱をすると生より吸収率がアップするのでトマトソース、カレール、スープなど加熱調理して食べるのもオススメです。

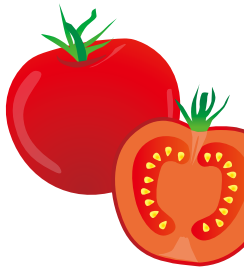
このように、真っ赤なトマトには栄養がいっぱい含まれています。ぜひ食卓の彩りとして取り入れてみてください。



介護療養型老人保健施設いずみの

栄養科

中田 真実



トマトのリゾット

▼材料 (1人分)

- ・ご飯 150g ・水 100ml ・カットトマト缶 200g
- ・ケチャップ 大さじ1 ・コンソメ 小さじ1 ・こしょう 少々
- ・ピザ用チーズ 40g ・乾燥パセリ 少々
- ・オリーブオイル お好みで

▼作り方

- ①鍋にご飯と水を入れご飯をほぐす。
- ②中火にかけ沸騰したらトマト缶、ケチャップ、コンソメ、こしょうを入れる。
- ③3分程火にかけてたらチーズを入れる。
- ④チーズが溶けたらお皿に盛る。
- ⑤パセリをかけたら完成。お好みで、オリーブオイルを少々かける。

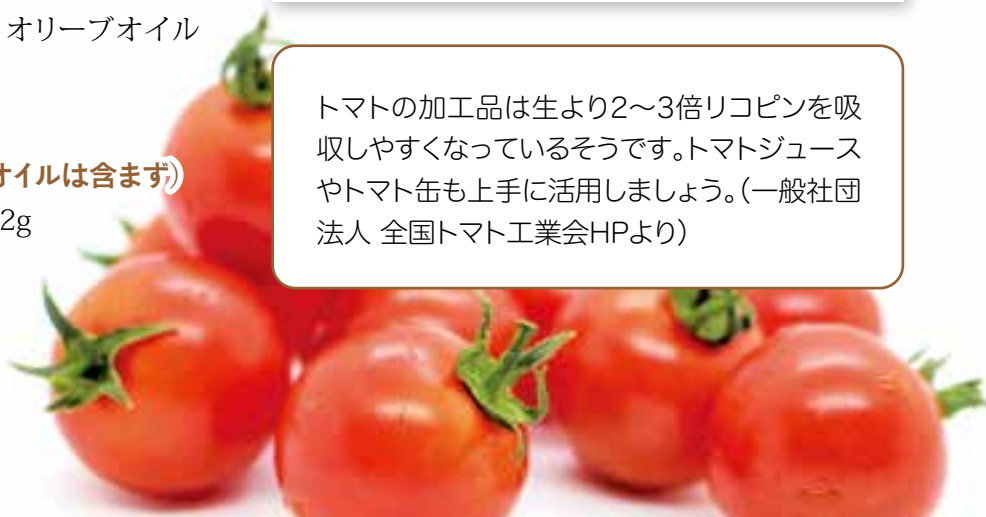
▼栄養成分 (1人分) (※オリーブオイルは含まず)

エネルギー 452kcal たんぱく質 15.2g
脂質 11.4g 糖質 2.7g



※画像はイメージです

トマトの加工品は生より2～3倍リコピンを吸収しやすくなっているそうです。トマトジュースやトマト缶も上手に活用しましょう。(一般社団法人 全国トマト工業会HPより)



お知らせ

お持ち帰り用の袋にリサイクル紙袋を
使います。ご理解をお願いします。



容器リサイクル法の改正

2020(令和2)年7月1日から「容器包装リサイクル法」が改正され、消費者が買い物をしたものを持ち帰るためのレジ袋が有料化されます。世界的にプラスチックゴミを減らし、海洋環境を守るために国が行う対策のひとつになります。

病院からお渡しする袋について

病院からお渡しするお薬や説明用の冊子、自宅療養に必要な消耗品等を持ち帰る袋については、今回の有料化にはあたりません。

しかしながら、少しでもプラスチックのレジ袋の使用を減らし環境問題に取り組むという考え方で、これから、院内でリサイクルされた紙袋を使わせていただく場合があります。

手作りのリサイクル紙袋

鹿教湯病院では、患者さんとスタッフが一緒に運営している「作業広場」で、リサイクル紙袋を3年前から作っております。材料はコピー用紙の外装紙を使っており、見た目は外装紙そのままのリサイクル品ですが一つ一つ手作りし、大きさを手持ち手のタイプもいくつか試作をしております。



マチをたたみ直し、口元を補強して持ち手をつけます。



ます。今後ご意見を取り入れて使いやすく改良していきたいと考えております。どうぞご活用ください。

鹿教湯病院

作業広場担当者

マイバックをお持ち頂くようお願いすることがあります。ご協力ください。

香港のリハビリテーション雑誌に
論文が掲載されました



掲載論文名

『Effects of peripheral nerve stimulation on paralysed upper limb functional recovery in chronic stroke patients undergoing low-frequency repetitive transcranial magnetic stimulation and occupational therapy: A pilot study』

脳卒中の後遺症で腕や指の麻痺が起こることがあります。指の麻痺が起こると、ものがつかみにくくなったり、道具の操作ができなくなり生活に支障が出ます。今回、腕や手指に新しい組み合わせでのリハビリテーションプログラムを行い、その効果を論文にまとめました。指の麻痺の回復にはこれまで電気刺激が良いといわれており、これを鹿教湯病院で行っている脳に対する磁気刺激治療と合わせて行うことで、指の麻痺がさらに良くなる

組み合わせた効果の報告は海外でも例がなく、そのことが評価され、香港のリハビリテーション雑誌に論文が掲載されました。今後も鹿教湯の地からリハビリテーションの新しい知見を世界へ発信していければと思います(本研究はリハビリテーションの1つである日本作業療法士協会の平成30年度研究助成金を受けております)。

鹿教湯病院 作業療法科

前田 正憲

腕の重さを支えて、手を使いやすくする 「アームサポート」MOMOの紹介

MOMOは腕の力が弱く、腕を持ち上げたり動かしやすくなることが困難な方が、腕の自由を取り戻し、毎日の生活をより豊かにしていくための道具です。支えの部分に腕を乗せると、

スプリングの力で下から持ち上げるように腕を支え、わずかな力で腕を動かせるようになります。「MOMO」があり、使う人の状態に合わせて使うことができます。MOMOを使うことで、食事を口に運んだり、字を書いたり、本のページをめくったり、楽器を演奏したりそれまで腕自体の重さを持ち上げられなかった為にできなかったことが、腕を自由に動かせることで、やりたいことの幅が広がります。MOMOを上手く使いこなせ

るようになるためには、リハビリテーションの中で練習を行う必要があります。

また、MOMOはスプリングが2種類、MOMOプライムは3種類の中から使用する方の状態に合わせて、適切な強さの物を選択することが可能です。MOMOを取り付ける場所としてテーブルでの使用例を示していますが、車いすに取り付けることで移動先でも使うことが可能になります。MOMOシリーズは補装具費支給制度の対象であり、手続きについてはお住まいの自治体へ確認が必要となります。

鹿教湯病院

作業療法科

西條 健太



本のページをめくる動作を補助



スプリング

アーム

腕を支える部分

咳エチケットを行いましょう!

Q. 咳エチケットとは?

A. インフルエンザをはじめとして、咳やくしゃみの飛沫により感染する感染症は数多くあります。「咳エチケット」は、これらの感染症を他人に感染させないために、個人が咳やくしゃみをする際に、マスクやティッシュ・ハンカチ、袖を使って、口や鼻をおさえることです。特に電車や職場、学校など人が集まる場所で実践することが重要です。

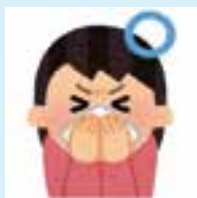
3つの正しい咳エチケット



1. マスクを着用する



3. 上着の内側や袖(そで)で覆う



2. ティッシュやハンカチなどで口や鼻を覆う
その後、手を洗う



悪い事例



咳やくしゃみを手でおさえる

咳やくしゃみを手でおさえると、その手で触ったドアノブなどの周囲のものにウイルスが付着します。ドアノブなどを介して他の人に病気をうつす可能性があります。



何もせずに咳やくしゃみをする

咳やくしゃみをするとき、しぶきが2mほど飛びます。しぶきには病原体が含まれている可能性があり、他の人に病気をうつす可能性があります。



新任医師紹介



鹿教湯病院
整形外科

はやし こうじ
林 幸治先生

初めまして、整形外科の林と申します。整形外科一般、外傷、脊椎疾患をメインにしています。指が引っかかる、手指がしびれる。下肢のしびれ痛みのため、好きな旅行がいけない、ゴルフができない、買い物ではカートにつかまらないとままならない、家事の立ち仕事では台所に肘をついていないとできない。などあれば一度受診をお勧めします。一期一会の精神で地域密着型の診療を目指します。

外来担当医表

2020年7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	前田	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	
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	午前 8:30~11:30	◎	◎	◎	◎	◎	
循環器内科・脳神経内科	午後 1:00~ 4:30						

休診日	2020年	7月	8月	9月
	鹿教湯病院・三才山病院	土曜・日曜・24日(金)	土曜・日曜・10日(月)・13日(木)	土曜・日曜・21日(月)
豊殿診療所	土曜・日曜・24日(金)	土曜・日曜・10日(月)・13日(木)・14日(金)	土曜・日曜・21日(月)	

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/>

