

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

2018

Winter

第124号



【早春の喜び】 撮影:両角大 もろずみ まさる

## 目次

年頭のご挨拶・世界糖尿病デー	2-3
病院紹介「フットケアについて」	4
医療の豆知識「インフルエンザ」	5

おすすめレシピ「鯖の生姜煮」	6
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。



年頭のご挨拶

# 新年を迎えて



鹿教湯三才山リハビリテーションセンター長

くろいわ  
黒岩

やすし  
靖

平成31年、新年明けましておめでとうございます。本年も鹿教湯三才山リハビリテーションセンターを宜しくお願い申し上げます。

5月には平成という一つの時代が終焉を迎え、元号改定と共に新しい歴史がスタートします。来る元号は現代の閉塞感を打ち破ってくれるような、明るく力強い名称を期待します。

さて、我が国における65歳以上の人口の割合は28%を超え、長野県に於いては30%を超える超高齢化社会が現実のものとなりました。医療に期待される役割も「治す医療」から「治し、さらに支える医療」へと急速に変化しています。そのような中、当センターは

専門とするリハビリテーションを基盤として、次世代に即した多種多様で使い勝手の良いサービスを皆様に提供できるよう鋭意努めて行く所存です。

そのための布石の一つとして、4月に上田市塩川地区に「看護小規模多機能居宅介護事業所」を開設します。略して「看多機（かんたき）」は、宿泊、看護、介護、リハビリ等の機能を一施設内に一体化した施設です。ここでは重度の病気やさまざまな障害をもった方々が、専門的かつ質の高いサービスを切れ目なく受けることが可能です。今回、私どもが開設する看多機にも、宿泊室やリハビリ室をはじめ、浴室、診察室等の設備が備わります。完成後は、ご利用いただく皆様の安心感のもとより、ご家族様へ介護負担の軽減と

安らぎを提供できるものと確信しております。

本年も地域の皆様をはじめ、医師会・J A・行政等々関係の皆様、そして鹿教湯三才山リハビリテーションセンター全職員のご支援ご協力を心よりお願いいたしますとともに、皆様のご多幸とご健勝を祈念申し上げます、新年のご挨拶といたします。



# 「世界糖尿病デー in 鹿教湯」を開催しました

11月14日の「世界糖尿病デー」に合わせ、当センター糖尿病予防スタッフチーム（SDST）では、2018（平成30）年11月10日（土）に「世界糖尿病デー in 鹿教湯」と題して、鹿教湯病院「かけゆ講堂」にて地域の皆さまに向けたイベントを開催しました。

糖尿病に関わるミニ講座（治療・検査・食事・運動・薬・歯の健康・医療費）や、各ブースでの個別相談や体力・血糖測定・歯周病簡易検査を行いました。丸子・上田地域はもとより、遠方から足を運んでいた方もおり、「来年も開催してください」とのお声もいただきました。好評のうちに幕をおろしました。

また、鹿教湯病院正面玄関においては「糖尿病撲滅のためにみんなが団結しよう」の意味がこめられた、ブルーの輪のイルミネーションを掲示し、来院者の皆さまへの「世界糖尿病デー」の広報を行いました。



ここでは、ミニ講座の中から「運動」についてのポイントをご紹介します。

## スロースクワットで血糖値を下げよう!

糖尿病と運動には深い関係があります。それは、運動によって筋肉を働かせると血液中の糖（血糖）がエネルギーとして消費されるからです。また、筋肉の量を増やすことで全身の代謝が良くなり、普段のエネルギー消費量が増え高血糖を改善する効果も期待できます。今回紹介する「スロースクワット」は、転倒予防に重要な太ももやお尻の筋肉を手軽に鍛えることができます。右図を参考に息を止めずにできるだけゆっくりと行いましょう。腰や膝に痛みのある方はテーブルなど安定した支えに掴まって行いましょう。食後に実施すると血糖値を下げる効果が期待できます。週2～3回、3週間続けられれば、きっと身体の変化を感じられることと思います!!



● 深呼吸をしながら。  
● 後ろのイスへ座るつもりで。

● 1～4秒でかがみ、椅子に腰掛けず一旦ストップ。5～8秒で元に戻る。  
● まずは10回を目標に。

理学療法士 もろ ずみ まさる 両角 大

# フットケアについて

当センター「介護療養型老人保健施設いずみの」では、外部研修を受講したスタッフを中心にフットケア係を立ち上げ、入所利用者さんの足のケアを行なっています。主な、ケア内容は、厚くなった爪をやすりで削ることや、通常の爪切りでは切ることが難しい巻爪をニッパーで切るなどです。ケアを行なう際には、まず利用者さんの指先や爪に触れ痛みや腫れなど異常がないか確認します。痛みや異常がなければ、爪用のゾンデを使用して、爪が切れる深さを確認し、切ることが難しい場合は、無理に切ることはせず、やすりを使用し削る対応をしています。切る部分が多い場合は、利用者さんに切った後の爪が小さくなることを伝え、リハビリスタッフにも同席してもらい今後のリハビリに影響がないかを確認しながら行うようにしています。また、足の爪は両端を短く切ることと巻爪の危険が高くなると言われているため、

できるだけ角を切らないスクエアカットにしています。角を残しすぎると角が靴下に引っかかることがあるため、爪切りで切ることが不安な場合は、やすりで少し削ることをお勧めします。

介護療養型老人保健施設いずみの

さくら町 看護師

神戸 百合恵



爪用のゾンデを使用して、爪が切れる深さを測る



爪切り用器具



フットケア施行後



フットケア施行前





インフルエンザの流行期には、ニュース、コマーシャル、インターネットなどで、いろいろな予防法も紹介されます。しかし、このような情報の中には、効果の低い対策も含まれているというのが現状です。

今回は、そもそもインフルエンザは、どのようにして人から人へと感染していくのか原因を考え、正しいインフルエンザの予防法につながるヒントとなればと思います。

## Q. 同じ空間にいただけで感染するのか？

**A.** 同じ空間にいただけで感染してしまうのは「空気感染」です。くしゃみや咳によって口から飛び出たウイルスなどの病原体が、すごく小さな粒となり、空中にフワフワと長く浮遊します。そのため、同じ空間の中に長くいるほど、感染の危険性が高まります。しかし、日常的な感染症で「空気感染」するのは、結核、麻疹(はしか)、水痘(みずぼうそう)の3つだけです。インフルエンザは「空気感染」の感染症ではないのです。したがって、同じ部屋や電車の車両にいただけで、インフルエンザに感染するというわけではありません。



## インフルエンザ感染では距離がポイント

インフルエンザは「飛沫(ひまつ)感染」でうつります。「飛沫感染」では、くしゃみや咳で飛んでいくのは、「空気感染」と比べて、大きくて水分を含んだ重い粒になります。口から飛び出しても、通常は1~2m以内で地上に落ちてしまいます。

このようなタイプの感染では、「距離」が大切なポイント

となります。くしゃみや咳をする人がいたら、少し離れるだけでも感染の機会を減らせます。インフルエンザのような「飛沫感染」のウイルスは、いつまでも空中をただよってはけません。こう考えれば、空間を除菌しようという発想も、なんとなくポイントがズレているように感じてくるはずですよ。

## 予想以上に多い、手を介しての感染



インフルエンザを発症している人が、自分の口や鼻に触れると、その手にウイルスがつきます。そして、ウイルスのついた手で、ドアノブ・手すりなどの様々な場所に触れると、環境が汚染されます。さらに、その場所に触れた別の人が、手で口や鼻に触れるということによって、感染は人から人へ広がっていきます。「感染した人の口や鼻→手→環境→他の人の手→口や鼻」・・・このような手を介しての感染は、予想以上に多く起こっています。だから「手指衛生」は大切な予防策のひとつです。それどころか、インフルエンザ予防のための「一丁目一番地」ともいえます。

## マスクの効果

マスクは、感染を防ぐために、ある程度の効果はあります。しかし、小さなウイルスを完全にブロックするわけではありません。実際には、予防のために着けるマスクより、感染した人が着けるマスクの方が効果的と言われています。咳をする人がつけていれば、飛ぶ瞬間の粒は水分を含んで大きいため、マスクでブロックされやすいからです。このような予防は、感染している本人が気をつけることから「咳エチケット」と呼ばれています。

また、マスクには以外と知られていない「隠れた効果」があります。マスクをつけている人は、手で口や鼻に触れる機会が少なくなります。したがって、マスクによって、手を介した感染が起りにくくなることも期待できます。

しかし、マスクを着用している時でも、その手は環境によって汚染されています。マスクを外してから、すぐに鼻や口に触れてしまえば、せっかくの隠れた効果も無駄になってしまいます。「マスクを取る時の手指衛生」を忘れないようにしましょう。



あら い まこと  
感染管理認定看護師 荒井 誠

サバで生活習慣病予防

青魚を代表するサバは、大変バランスよく栄養素を含んでいる食品です。

よく見かけるのはマサバと、小型のゴマサバの二種類です。大群で回遊するため、巻網、跳釣り、定置網などで漁獲されます。

11月から2月が、最も脂がのつっていて美味しいと言われるサバは、たんぱく質、鉄分、ビタミンB1、B2が豊富です。

また、脂肪には、血中のコレステロールを下げるといわれているEPA（エイコサペンタエン酸）、DHA（ドコサヘキサエン酸）が含まれています。EPAは血液をさらさらにし、DHAは心臓病を予防、中性脂肪の量を減らすと言われています。脳には重要な脂質で、学習能力を高め、認知症予防にも効果的です。

サバを選ぶ時は、身に丸みがあり、触って硬いものを選びましょう。また、目が澄んでいて、見た目がきれいであることも重要です。そして、調理の際は、痛みやすいので、すぐワタを出して冷蔵保存しましょう。



三才山病院 栄養士  
滝澤 あずか



## サバの生姜煮

### ▼材料（2人分）

- ・サバ2切（1切50g）
  - ・生姜（薄切り）1かけ分
  - ・生姜の千切り（飾り）適量
- [魚の煮汁]
- ・醤油 20ml
  - ・みりん 20ml
  - ・酒 80ml
  - ・水 80ml

### ▼作り方

- ①サバのヒレは取り除き、血などは拭き取っておく。皮目に十文字の切り込みを入れ、熱湯にさっとくぐらせる。表面が白くなったら氷水にとり、汚れを取り除く。
- ②鍋にサバと生姜を入れ、魚の煮汁を合わせて注ぐ。
- ③落としぶたをして中火にかけ、煮汁がトロリとするまで煮る。
- ④皿に盛り、煮汁をかけて上に千切り生姜をのせる。

### ▼栄養成分（1人分）

エネルギー 175kcal たんぱく質 11.3g  
脂質 6.0g 炭水化物 7.4g 食塩相当量 1.5g



※画像はイメージです

調理の際、下処理で熱湯にくぐらせ、霜降りにすることで、青魚特有の臭みを抜きます。また、青魚は、酒をたっぷりいれて煮ると美味しくなります。サバには、黒っぽい血合いの部分が多いですが、この部分には鉄分、カルシウムが豊富に含まれているので、残さず食べましょう。

## 第14回神経心理

### 学会優秀論文賞を受賞いたしました

このたび当センターの野川貴史のがわ たかし（臨床心理士）が執筆した原著論文「物体方向失認・三次元的方向変化における物体方向認知の検討」が、第14回神経心理学会優秀論文賞を受賞いたしましたので、ご報告させていただきます。

#### 受賞者コメント

この論文は、物の向きを認識できない脳損傷の患者さんにおいて、三次元的なレベルではどのような症状となり、それがどのようなメカニズムで生じているのかを研究したものです。

今回の研究により、今後この障害のメカニズムを具体的に説明し、より適切なリハビリを構築できることを期待します。

今後とも、ご指導・ご協力の程お願いいたします。



## 優秀演題賞に選出されました

2018（平成30）年11月23、25日に東京都で開催されました「第36回日本神経治療学会学術集会」において、「下肢ボトックス治療と機能的電気刺激による慢性期脳卒中患者のバランス能力と歩行機能の長期的改善効果」（理学療法士・佐藤剛章）、「パーキンソン病患者の下部尿路機能障害とFIM変化量の相関における男女差」（理学療法士・三浦吾郎）の2演題が一般演題発表（メディアカルスタッフ口演）の優秀演題賞に選出されました。ご協力いた

いた関係者の皆さまや、支援をしていただいた方々に感謝申し上げます。今回の発表は、私たちが普段行っている治療評価に関し、院外の皆さまに知っていただく機会にもなつたかと思えます。今後もリハビリテーションの進歩に貢献できるよう邁進していく所存です。今後とも宜しく願っています。

鹿教湯病院 理学療法士

佐藤 剛章  
三浦 吾郎



会場にて(左)佐藤、(右)三浦

## 車椅子を寄贈していただきました

（株）長野県A・コープの地域貢献キャンペーン企画「車椅子を贈ろう！募金キャンペーン」より、2018（平成30）年12月6日に当センターへ1台の車椅子を寄贈していただきました。

の言葉が述べられました。皆さまの心のこもった募金が形となった車椅子は、必要とされる多くの皆さまのために活用させていただきます。

贈呈式で、J A 信州う えだ 眞島 実 専務理事より「地域の皆様からのご協力をいただいた賜物であります。患者さん利用者の皆さまにご利用いただきますよう願います」と挨拶があり、黒岩 靖 センター長からは「戴いた車椅子は、以前のものに比べて大変進歩していて、使用する方に優しく、軽く動かしやすくなっている、デザインやクッションも良くなっています。ご寄贈いただきありがとうございます」と感謝



車椅子贈呈式

## 入院患者さん・利用者さんへの感染を防ぐために

- ①発熱・咳・鼻汁・のどの痛みなどの症状がある方は面会で  
きません。吐気・嘔吐・下痢のある方も同様です。
- ②面会できる方は原則、ご家族および親族の方のみです。  
18歳以下のお子さんの面会は、原則禁止します。
- ③面会の際は、必ずマスクを着用してください。
- ④面会の際は、手洗いか手指のアルコール消毒をして  
ください。
- ⑤面会の際は、短時間をご配慮ください。

大変ご不便をおかけしますが、皆さまのご理解とご協力をお願いいたします。なお、詳しい状況等は、各病院および施設へお問い合わせください。

## 外来担当医表

2019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)		月	火	水	木	金
内 科 内 科 脳神経内科 呼吸器内科 循環器内科	受付時間 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) 宮坂・高松
脳 外 科	午前 8:30~11:00		かわらぶき 瓦葺			
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・西村	小林(健) 田村・西村	小林(健) 田村・西村	小林(健) 田村・西村	小林(健) 田村・西村
循環器内科	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)	装具 (午前予約制)	義肢 (午前予約制)	

※鹿教湯病院【皮膚科】の診療日が平成30年10月より変更になりました。

三才山病院 ☎0268-44-2321(代)		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)		月	火	水	木	金
内科・消化器内科 循環器内科・脳神経内科	受付時間 午前 8:30~11:30	◎	◎	◎	◎	◎
	午後 1:00~ 4:30					

休 診 日	2019年	1月	2月	3月
	鹿教湯病院・三才山病院		土曜・日曜・1~3日	土曜・日曜
豊殿診療所		土曜・日曜・1~4日	土曜・日曜	土曜・日曜・21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 ■ 黒岩 靖

<http://km-rehacenter.jp/>

