

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

夏

第122号



【ひまわり】 撮影:中村 利彦

目次

「ロコモ・骨粗鬆症専門外来チーム」の活動を紹介します 2-3
病院案内「新任医師紹介」…………… 4
いずみの祭・三才山病院祭の開催…………… 4

医療の豆知識「肺炎球菌ワクチン」 5
おすすめレシピ「黒蜜豆乳きな粉プリン」 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。



「ロコモ・骨粗鬆症専門外来チーム」の活動を紹介します

まず、ロコモとどう
言葉について

運動器の障害のために移動する機能が低下した状態を「ロコモティブシンドローム（略称：ロコモ、和名：運動器症候群）」といい（公社）日本整形外科学会により提唱されました。進行すると介護を要する状態になる危険性が高くなります。

ロコモは筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板といった運動器に障害が起こり、「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態をいいます。進行すると日常生活にも支障が生じてきます。わが国において①骨粗鬆症、②変形性関節症、③脊柱管狭窄症を有する予備軍も含めると約4、700万人にも上ると推計されています。また、日本整形外科学会の調査によると、50歳以上の男女の半数以上がロコモ予備軍と言われています。しかし、一方で、ロコモの認知度は36・1%と低く、ロコモの認知度を上げる

ことも重要な課題となっています。いつまでも自分の足で歩き続けていくために、ロコモを予防し、健康寿命を延ばしていくことが今、必要なのです。

①骨粗鬆症とは

骨粗鬆症とは、骨を作る働きが弱まり骨の強度が低下し、骨折の危険性が増大する疾患です。発症率は年齢が上がるほど高くなり、50歳以上になると女性では約70%、男性では約50%が骨粗鬆症になります。

骨粗鬆症になると背中がまるくなつて身長が縮んだり、骨折しやすくなり、転んで大腿骨を骨折すると介護を要する状態になりやすくなります。

②変形性関節症とは

変形性関節症とは、関節軟骨が変性を起こしたり、すり減ったりすることにより関節に変形や痛みを生じる疾患で、体重がかかる膝関節・股関節に多く見られます。

痛みのために運動量が減るとロコモにつながりやすくなります。

③脊柱管狭窄症

脊柱管狭窄症とは、背骨の中を走る脊柱管が狭くなり、神経を圧迫することで下肢のしびれ、痛みなどさまざまな症状を生じます。休みながらでないと歩けないような症状が出てくるとロコモの引き金になります。

ロコモの判定方法 （日本整形外科学会提唱）

ロコモ度テストは下肢筋力を評価する「①立ち上がりテスト」、下肢筋力やバランス能力、柔軟性を含めた歩行能力を評価する「②2ステップテスト」、痛みや日常生活を評価する「③ロコモ25」の3つのテストから構成されます。3つのテストの結果から、移動機能の低下が始まっている状態である「ロコモ度1」、移動機能の低下が進行した状態である「ロコモ度2」に判定されます。（下の図を参照）

ロコモ度テスト

①下肢筋力判定方法「立ち上がりテスト」
片脚または両脚で、決まった高さから立ち上がるかどうかで、脚力を測ります。



②歩幅判定テスト「2ステップテスト」
歩幅を測定することで、下肢の筋力・バランス能力・柔軟性などを含め、歩行能力を総合的に評価します。



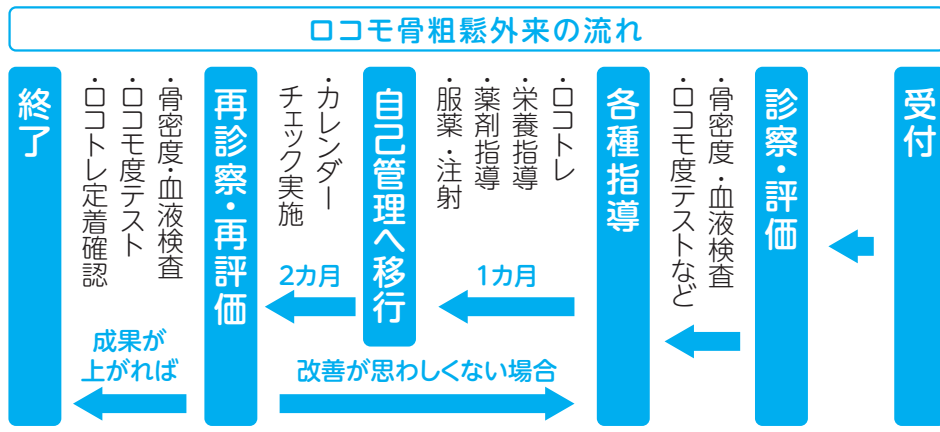
③身体状態・生活状況判定方法 「ロコモ25」

この1カ月、からだの痛みや日常生活で困難なことはありませんでしたか？25の質問に答えてロコモ度を調べます。



当院のロコモ外来の流れ

医師、看護師、薬剤師、理学療法士、作業療法士、管理栄養士のメンバーでチーム構成しており、それぞれの職種が専門的な立場から関わり、ロコモーションントレーニング(ロコトレ)や薬剤指導、栄養指導を行います。



初診では医師による診察、ロコモに関する説明、骨密度検査、血液検査を行います。理学療法士と作業療法士のリハビリスタッフが問診やロコモ度テストを行い、関節や筋肉の状態を評価します。2回目からは、リハビリスタッフによるロコトレ指導を毎週行い、カレンダーも使いながら運動習慣の定着をはかっていきます。必要に応じ骨粗鬆症への服薬・注射などの治療、栄養指導、薬剤指導も開始されます。約1か月の指導後、自己管理へ移行し、2か月の間隔をあけて再診察を行います。成果が上がれば終了になりますが、改善が思わしくなければ再指導を行います。

当院では、リハビリスタッフがロコモの要因となる変形性関節症・脊柱管狭窄症などによる痛みや機能障害に対しても個別指導を行い、生活に合わせた指導をさせていただきます。

まずは下の自己チェックを行いロコモ予防に目を向けみてはいかがでしょうか。

鹿教湯病院 理学療法士
佐藤 剛章



ロコモ栄養指導



療法士による評価と指導

平成30年7月よりロコモ骨粗鬆症専門外来は予約制になります。お電話でお問い合わせください。

■ 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



ロコモの危険性に気づくための自己チェック

日常生活の場面で実際に思い当たることをチェックしてみましょう。
1つでもチェックが入ると、ロコモの危険性があります。

- | | | | |
|--------------------------------------|--------------------------|--|--------------------------|
| ① 片脚立ちで靴下がはけない。 | <input type="checkbox"/> | ⑤ 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である(1ℓの牛乳パック2個程度)。 | <input type="checkbox"/> |
| ② 家の中でつまづいたり滑ったりする。 | <input type="checkbox"/> | ⑥ 15分くらい続けて歩くことができない。 | <input type="checkbox"/> |
| ③ 階段を上るのに手すりが必要である。 | <input type="checkbox"/> | ⑦ 横断歩道を青信号で渡りきれない。 | <input type="checkbox"/> |
| ④ 家のやや重い仕事が困難である(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)。 | <input type="checkbox"/> | | |

ロコモチャレンジ推進協議会WEBサイトより

新任医師紹介



脳神経内科医師

横井 大知先生

2018年(平成30)4月より脳神経内科医師として勤務させていただきました。おります横井大知と申します。出身大学は岐阜大学で、その後、名古屋の病院で脳神経内科医として脳卒中や神経難病の診療に10年間、携わってきました。リハビリテーションや神経難病について学びたく、赴任することとなりました。これからは脳神経内科医として様々な職種の方と協力し、地域の患者さん一人一人に寄り添う治療ができるよう精進していきたいと思っております。宜しくお願いいたします。



歯科医師

西村 允宏先生

2018年(平成30)4月から鹿教湯病院歯科にて勤務させていただきましたことになりました。西村允宏と申します。以前は飯田市立病院歯科口腔外科に所属しておりました。前の職場とは環境や診療内容もまったく異なり、失敗が多い日々ですが、少しずつ勉強させていただいております。少しでも早く病院や地域の診療の役に立てるように努力してまいりますので、よろしくお願いいたします。



内科

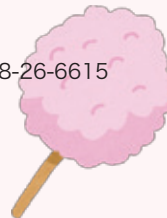
阿部 好正先生

4月より「いずみの」で勤務することになりました。阿部好正と申します。昭和52年杏林大学を卒業し、以後36年間小児科医として東京都、新潟県、長野県、小諸市を廻り、その後3年間岐阜県、長野県大町市で行政医として勤め、そして昨年は縁あって福島県浜通りの内科病院で半年ほどお手伝いをして長野県安曇野市の自宅に戻ってきておりました。福島県から帰省して半年ぶりに北アルプスの山々を見たときは感涙余りあるものがありました。このたび高齢者介護の職に就き、再び高齢者内科の仕事にあたることになりました。皆さん宜しくお願いたします。

第9回 いずみの祭を開催します

- 日時:平成30年9月16日(日) 午前9時～午後3時
- 場所:介護療養型老人保健施設いずみの 上田市小泉72-1 TEL 0268-26-6600(代表) FAX 0268-26-6615

今年も地域の皆さまにご参加いただける「いずみの祭」を開催します。日頃の当施設の取り組みをご覧いただくとともに、盛りだくさんの催しをお楽しみください。大勢の皆さまのお越しをお待ちしております。



第17回 三才山病院祭を開催します

- 日時:平成30年10月13日(土) 午前9時～午後3時
- 場所:三才山病院および周辺 TEL 0268-44-2321(代表) FAX 0268-45-3709

今年も名物の駅伝大会に加え、皆さまに楽しんでご参加いただける各種コーナー・催し物など盛りだくさんの企画にて大勢の皆さまのご来院をお待ちしています。





肺炎球菌ワクチン接種はお済みですか？

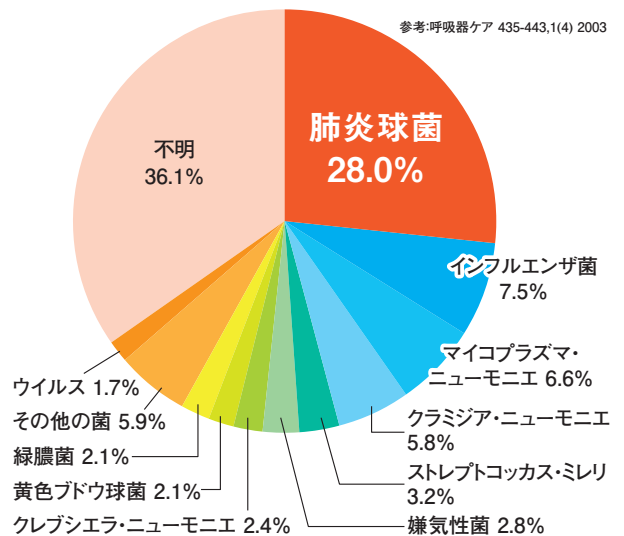
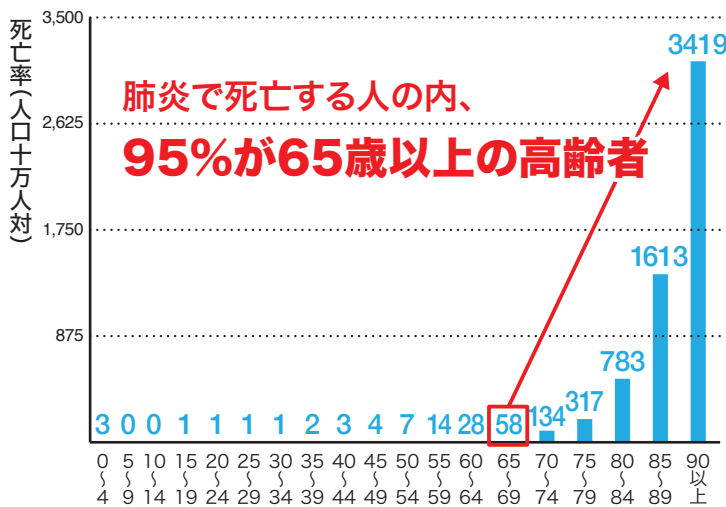


肺炎は細菌やウイルスなどが、からだに入り込んで起こる肺の炎症

65歳を過ぎると、市中肺炎(普通の社会生活を送っていてもかかる肺炎)で入院し治療を受ける人が増えてきます。一番原因になる菌が「肺炎球菌」なのでワクチン接種し予防するといいいでしょう。また、肺炎になったとしても「軽症ですむ」と言われています。糖尿病・心疾患・呼吸器疾患・病気の治療などで免疫力が低下している・喫煙しているなどのある方は肺炎にかかりやすいので注意が必要です。



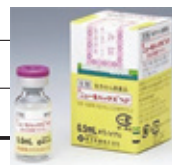
肺炎球菌ワクチン接種をお勧めします。



肺炎球菌ワクチンは「ニューモバックス23価」と「プレベナー13価」があります。

	ニューモバックスPPV23	プレベナー PCV13
含まれる莢膜抗原	23種類	13種類
抗体を作らせる能力	低い	高い
効果の持続力	短い	長い
再接種の必要性	5年ごとに必要	不要
補助の有無	定期接種対象年齢であり	なし
自己負担	定期接種¥2000	

※任意接種の自己負担については、病院へお問い合わせください。



肺炎球菌ワクチン接種について不明な点がございましたら、医師・看護師・薬剤師にご相談ください。

薬剤師: 工藤 裕康 / 慢性呼吸器疾患看護認定看護師: 西澤 ひろ美

土用の丑の日

土用といえば「土用の丑の日」。「うなぎを食べる日」と思われる方が多いでしょうが、土用の行事食は「うなぎ」だけではありません。本来「土用の丑の日」は、土に感謝する時期を指す「土用」と、当時田畑を耕すのに水牛が使われていたので、牛を休ませる日の「丑の日」が結びつき「田畑を休ませ牛を休ませる日」となっていました。そこから、牛と土にちなんで黒い色の食べ物を食べるという習慣ができたようです。一方、土用の丑の日には黒い食べ物にこだわらず「う」の付く食べ物を食べる習慣もあります。昔も今もうなぎは高価な食べ物なので、「丑の日」にちなんだ「う」の付く手頃な食べ物で、暑い夏を乗り切ろうということでしょうか。そこで、今回はうなぎや「う」のつく食べ物ではなく、黒い色の食べ物にちなみ、当院でも行事食として提供する「黒蜜豆乳きな粉プリン」をご紹介します。



三才山病院

栄養科

林 ひとひかる



黒蜜豆乳きな粉プリン

▼材料 (60mlカップ4個分)

- ・アガー…5g ・黒砂糖(上白糖でも可)…12g
- ・水…60g ・きな粉…18g ・豆乳…120g
- ・黒蜜…適宜

▼作り方

- ①豆乳ときな粉を混ぜ合わせ、きな粉ミルクを作っておく。
- ②小鍋にアガーと砂糖を入れて混ぜてから水を加えさらに混ぜる。
- ③鍋を火にかける。絶えず混ぜながら沸騰してきたら火を弱めて1分加熱し火を止める。
- ④①をひと肌程度に温めてから③に加えて混ぜてから、再び火にかけ、混ぜながらフツフツした状態で1分加熱後火を止める。
- ⑤好みの容器に流し入れ粗熱を取り冷蔵庫で冷やして固める。
- ⑥固まったら黒蜜をかけてできあがり。

▼栄養

1人分栄養成分

エネルギー…79kcal(黒蜜小さじ1杯分含む)、たんぱく質…2.9g、脂質…2.5g



※画像はイメージです

豆乳やきな粉の原料である大豆にはイソフラボンが豊富に含まれています。このイソフラボンは体内で女性ホルモンと同じような働きをすることで骨粗鬆症予防や更年期の不調を予防・改善する効果があります。大豆を納豆や豆腐などのおかずとしてではなく、たまには甘みを加えた甘味でいただくのもストレス解消の効果もあり良いのではないのでしょうか。



作業広場の活動報告



2017(平成29)年3月末からリハビリテーションの一環として入院中の空き時間を利用して、様々な作業を提供する「作業広場」を平日の夕方16:00から開設しています。だるまや切り絵など伝統的で季節感のあるもの、また、靴下工場から出る廃材を使ったなべ敷きや座布団作りが人気の作業となっています。

感想もいただいています。また、地域の方のボランティア参加もあり、作業広場の活動や作品が地域に浸透していくことを期待しています。興味をもたれた方は、鹿教湯病院南病棟2階の作業広場に平日16:00～16:45の間に直接お越しいただくか鹿教湯病院内の作業療法士にお声かけください。

「みんなで作り上げる広場」をモットーに、準備や片付けもスタッフ、患者さんが協力して行い、仕事、家事や趣味に活かせるように取り組んでいます。利用者はこの5月末で延べ1700名、

鹿教湯病院 作業療法科
関口 舞まい

1日平均5・6名の患者さんにご利用いただきました。この頃は、写真の様に男性の患者さんも増え、「いつも時間が足りない、毎日の楽しみめの場所」など嬉しい



奨励演題に選ばれました

2018(平成30)年2月26日・27日に開催された「第5回慢性期リハビリテーション学会」におきまして、「HAL 単関節タイプとHALSJ上肢吊り下げキットを使用したロボットリハビリテーションの紹介」が一般演題全302題の中から奨励演題に選ばれました。

当センターは運動麻痺を改善する最新のリハビリテーションから生活の自立をめざす生活リハビリテーション、人生の最期をむかえる方へのリハビリテーションなどあらゆる方にリハビリテーション医療を提供しています。それぞれレベルの高いリハビリテーション医療を提供していることを今回の学会で実感しました。

2017(平成29)年11月の本誌(ほっとすまいるニュース)に掲載した内容をまとめたものです。共に作業療法に取り組んでくださった患者さんをはじめ、ご支援いただきました関係者の皆さまや仲間に感謝申し上げます。

今後も最善のリハビリテーション医療を提供できるように一層努力してまいります。

三才山病院 作業療法科
主任補佐 小林 克行かつゆき



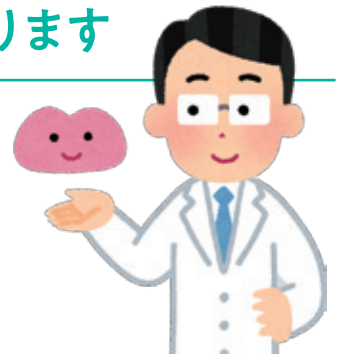
薬師堂屋根改修に 支援金を贈呈

薬師堂は、約400年前に創建され、鹿教湯地域では最古の建造物で歴史的にも重要な文化財であります。現在、老朽化により茅葺きの屋根の一部が崩落し、ブルーシートを掛けて応急処置をしている状況にあります。地元にて研究を重ねた結果、現状の茅葺き屋根を維持することは難しく、銅板での葺き替えを予定しておりますが、約400万円の費用がかかり地元自治会、観光協会等のみでの出資では資金が不足している状況でした。

当センターともリハビリテーション治療の一貫として、文殊堂ならびに薬師堂の境内や散歩ルートを使ってウォーキング等を行っており、関わり深い建物でもあります。このたび薬師堂屋根改修の支援として職員による募金活動をおこない、支援金を地元自治会・観光協会等へ贈呈いたしました。



「神経内科」が「脳神経内科」に変わります



「神経内科」の診療内容が分かりにくい、「心療内科」や「精神科」との違いが分かりにくいというご意見がありました。つきましては、当院では6月1日より、標榜診療科名の「神経内科」を「脳神経内科」に変更いたします。

診療科名は変更となりますが、今までと同様の診療内容、診療体制となっております。ご理解のほど、よろしくお願いたします。

ご不明な点は受付窓口でお問い合わせください。

外来担当医表

平成30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)		月	火	水	木	金
内 科 <small>内 科 脳神経内科 呼吸器内科 循環器内科</small>	午前 8:30~11:00	小林(俊) 松嶋・鈴木	伊沢・宮坂	片井・村岡 横井	片井 松嶋・信大	小林(俊)・宮坂 高松・(木下(朋)) <small>※7月末まで</small>
脳 外 科	午前 8:30~11:00		<small>かわらぶき</small> 瓦葺			
整形 外科	午前 8:30~11:00	信大		信大	前田・渡邊	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		<small>ロコモ・ 骨粗鬆症外来 (午前予約制)</small>	装具外来 (午前予約制)	義肢外来 (午前予約制)	

※鹿教湯病院【皮膚科】の受付診療時間が平成30年4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	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	午前 8:30~11:30	◎	◎	◎	◎	◎
	午後 1:00~ 4:30					

休 診 日	H30年	7月	8月	9月
	鹿教湯病院・三才山病院	土曜・日曜・16日(月)	土曜・日曜・15日(水)・16日(木)	土曜・日曜
豊殿診療所	土曜・日曜・16日(月)	土曜・日曜・14日(火)・15日(水)・16日(木)・17日(金)	土曜・日曜	

毎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 ■ 黒岩 靖

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

