

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

秋

第123号



【殿城の棚田】 撮影:中村 利彦

目次

「認知症ケアチーム」の活動を紹介します。2-3
LSVT BIG®とは 4
COPD啓発市民講座 4
医療の豆知識「糖尿病と歯周病」 5

世界糖尿病デーin鹿教湯 5
おすすめレシピ「栗の甘露煮」 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。



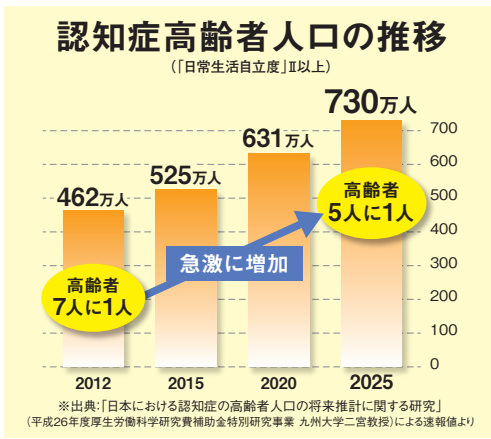
「認知症ケアチーム」の活動を紹介します。

●認知症について

認知症とは、一度獲得した認知機能が、何らかの原因により持続的に低下し、日常生活や社会生活に支障をきたす状態をいいます。

高齢化が進むなか、認知症の人の人数は2012(平成24)年に約462万人(65歳以上の7人に1人)であったものが2025(平成37)年には約730万人(65歳以上の5人に1人)になると推計されています。

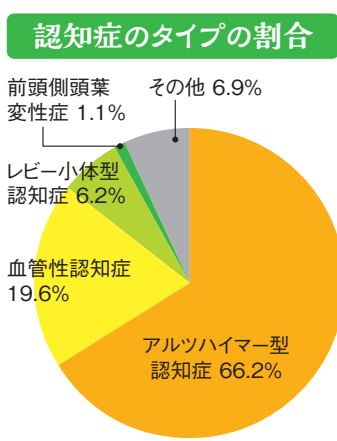
誰もが認知症になりうる可能性があります。



があり、認知症についての認識を他人事ではなく、自分のこととして真剣に考えなければならぬ時代になっていきます。

●認知症原因疾患の割合

認知症の原因疾患は、アルツハイマー病が最も多く、次いで血管性認知症、レビー小体型認知症、前頭側頭型認知症となっています。この4つが代表的なものです。



●アルツハイマー型認知症とは？

一番多いとされている認知症で、特徴としては、物忘れなどの記憶障害ではじまり、緩やかな経過で認知機能が持続的に低下します。また進行とともに日常行為の

手順がわからなくなり、日時や場所もわからなくなり、さらに進行すると、身近な人も誰だかわからなくなってしまう、いざ寝たきりの状態となります。

●脳血管性認知症とは？

生活習慣病が原因で脳血管が閉塞したり、破けたりしたことで認知機能が低下します。障害された脳の部位によって症状はさまざまで、意欲低下や記憶がとどころで抜け落ちます。再発を繰り返すことで段階的に進行します。

●レビー小体型認知症とは？

記憶障害に加えて、実際にはないものがあるように見える、いない人がいるように見える幻視や、体がスムーズに動かせなくなるパーキンソン症状がみられます。幻視については、比較的はつきり見えているため幻視として自覚している場合があります。また認知機能が高い時とそうでない時があるのも特徴です。

●前頭側頭型認知症とは？

前頭葉と側頭葉が障害されて起る認知症です。特に前頭葉は理性や意欲、計画性など、いわゆる「人間らしさ」を司る重要な領域でもあります。この機能が低下することで、初期から人格の変化、判断力の障害、行動症状(同じことを繰り返す。同じ物を食べ続ける。同じ言葉を繰り返す。)等の症状がみられるようになります。

●加齢に伴う

物忘れとの違い

認知症の多くは物忘れから始まりますが、老化による物忘れとは異なります。老化による物忘れは、体験した出来事の一部を忘れていくもので、出来事そのものは覚えていきます。ヒントがあれば思い出すことも多く、忘れてしまった自覚もあります。一方、認知症では、体験自体を忘れて思い出すことができず、自覚がないのが特徴です。

「物忘れ」と「認知症」の違い

物忘れ	原因	認知症
加齢によるもの	原因	脳の病気
物忘れしていることを自覚している	自覚	物忘れしていることを自覚していない
体験・経験の一部を忘れる (きっかけがあれば思い出す)	体験・経験の記憶	体験・経験の全てを忘れる (時間や場所などもわからなくなる)
進行性はほとんどない	症状の進行	年単位で進行する
特に支障はない	日常生活への支障	支障がある
・孫の名前を忘れてしまった ・約束した時間を忘れてしまった ・ご飯の時に何を食べたかを忘れてしまった	具体例	・孫がいること自体を忘れている ・約束したこと自体を忘れている ・ご飯を食べたこと自体を忘れている

●当センターの認知症ケア に対する取り組み

当センターは、7月より認知症ケアチームの活動が開始となりました。現在2名の認知症看護認定看護師が在籍しており、医師をはじめ社会福祉士・看護師・介護福

祉士・理学療法士・作業療法士・言語聴覚士・歯科医師・薬剤師・栄養士など、多職種と連携しながらチーム活動を行っています。各病棟に週1回を目安にラウンドを行い、入院中の認知症の患者さんのケアについて病棟スタッフと情報を共有し、認知症の患者さんがその人らしく安心して入院生活を送ることができるように環境調整を行っています。

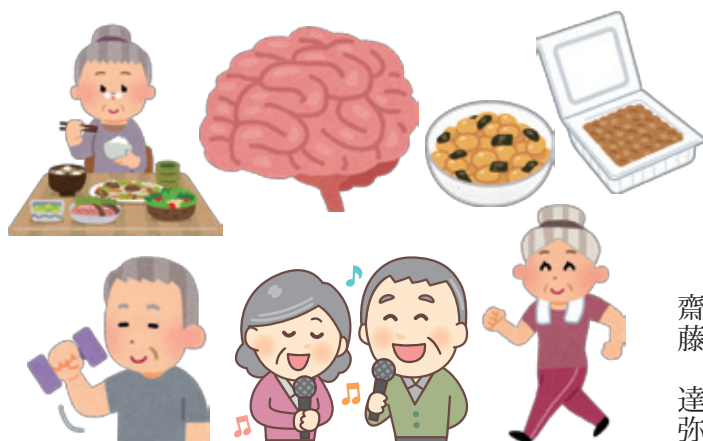
●認知症の予防について

個人が健康的な生活を送ることが大切になります。栄養面では栄養バランスを整えることが大切です。現在、栄養素として魚に含まれる不飽和脂肪酸の摂取が注目されています。その他にも大豆食品、藻類、抗酸化物質なども良いとされていますが、大切なのは、肉、魚、野菜などバランス良く食べ、健康的な食生活を心掛けることです。また運動については、高齢者の場合、体力の低下に伴って運動量が減少してきます。効果的な有酸素運動など心掛け、毎日少し

の時間でも続けることが大切です。そして、住み慣れた地域での趣味や活動、行事へ参加できる機会を増やし、人との関わりを持つことで脳の働きを活発にします。認知症予防には、早期発見・早期受診が大切です。もし、認知症になったとしても適切な治療を受けることで進行を遅らせることも可能です。物忘れなど不安がある場合は、かかりつけ医にご相談ください。

認知症看護認定看護師

渡邊 さくら
わたなべ さくら
齋藤 達弥
さいとう たつや



各病棟の認知症ケアチーム看護師



病棟ラウンドの様子

LSVT BIG®とは

近年パーキンソン病に対するリハビリプログラムの一つとして(Lee Silverman Voice Treatment) (LSVT) が注目されています。LSVTは声の大きさを基本にした集中的プログラムのLSVT LOUD® と、動作の大きさに焦点をあてたLSVT BIG® があります。前者は発話の大きさを高めるといった効果があります。一方でLSVT BIG® はバランス能力、歩行速度等の運動機能の改善効果が報告されています。所定の研修を受けた理学療法士や作業療法士のみ、治療が可能なプログラムです。



● **実施内容** セラピスト(療法士)と患者さんが1対1で行う運動療法

● **実施時間** 1回につき1時間

● **実施頻度**

セラピスト(療法士)との1対1の練習を4日連続以上×4週、加えて毎日の自主練習を行っていただきます。

● **対象者**

- ・原則、1ヶ月入院できる方または外来通院が可能な方
- ・日常生活動作が自立している方
- ・薬剤コントロールが出来ている方(入院時に服薬調整を目的とされない)
- ・意欲的に取り組める方
- ・一人で自主練習が実施できる方(転倒の危険性がある場合は、座った姿勢のプログラムも可能です)

● **注意点**

医師等の判断により、LSVT BIG®の対象とならない場合は、通常のリハビリ入院となる可能性があります。また、LSVT BIG®の実施期間中でも、ご本人の意思によりLSVT BIG®を中断し、通常のリハビリテーションを受けることも可能です。

● **お問い合わせ先**

鹿教湯病院 地域医療連携課 TEL 0268-44-2111

● **費用**

通常の保険診療と同様に、保有されている保険証の自己負担割合にて請求させていただきます。詳しくはお問い合わせの際にお聞きください。



COPD啓発市民講座 ～世界COPDデー記念講演会～

COPD(慢性閉塞性肺疾患)の治療と対策～動いて元気な在宅生活～

■日時: 2018(平成30)年10月27日(土) 14:00～16:00(受付13:30～) ■会場: 信州上田医療センター(3階講堂)

講演内容

1. COPDの最新治療

鹿教湯病院 名誉センター長 呼吸器内科 小林俊夫先生

2. 呼吸体操 ～呼吸に合わせて体を動かしましょう～

3. 急性期から在宅における看護・介護の関わり

信州上田医療センター 看護師/鹿教湯病院 看護師

機器展示・相談コーナー

専門スタッフが応じます!

呼吸器内科医師、薬剤師、看護師、栄養士、医療ソーシャルワーカー、リハビリスタッフ

参加費
無料

どなたでも
参加可能です。
(参加申し込み不要)

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 鹿教湯病院 後援: 上田市

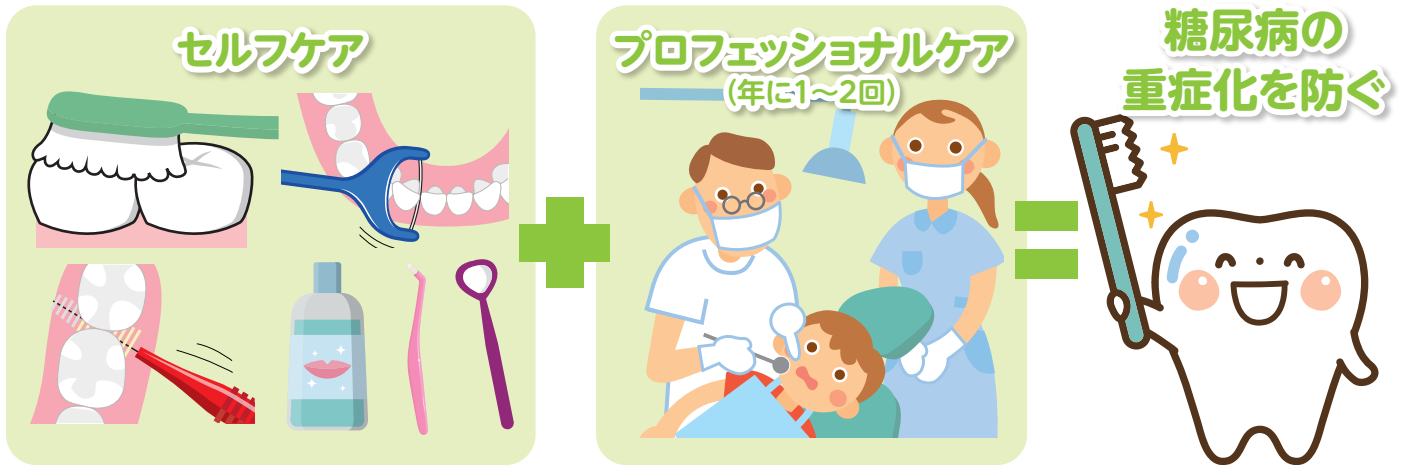
【問い合わせ先】信州上田医療センター地域医療連携室 ☎0268-22-1890(代)担当: 新井/鹿教湯病院地域医療連携課☎0268-44-2111(代)担当: 石合



歯周病は糖尿病の合併症として位置づけられています。糖尿病で血糖のコントロールがうまくいかない患者さんは、細菌に対する抵抗力の低下や血液の循環が悪いために歯周病が悪化しやすくなります。一方、歯周病が悪化するとインスリンの働きを悪くする物質が体内に増えて、糖尿病の血糖コントロールがうまくいなくなるという悪循環が生じます。

歯周病を治療することで血糖コントロールが容易になるという報告もあります。

自覚症状無く進行する歯周病を早期に発見・治療するため、毎日のセルフケア（歯ブラシなどで食べカスや細菌を除去するケア）だけでなく、定期的なプロフェッショナルケア（歯科医院で行なう歯周ポケットのケア）もお勧めします。



世界糖尿病デー in 鹿教湯

入場無料

11月14日は、世界で初めてインスリンを発見したフレデリック・バンティング医師の誕生日にあたり、国連はこの日を「世界糖尿病デー」と決めました。当センターでも世界糖尿病デーに合わせ、下記の通りイベントを開催いたします。多くの皆さまのご参加お待ちしております。

日時:2018(平成30)年11月10日(土)13時30分~16時00分 場所:鹿教湯病院 かけゆ講堂(南棟1階)

13:40~15:40 糖尿病に関わる7つのお話

- 「ミニ講座」でお話を聞いてみましょう
- ブースでより詳しいお話や体験をしてみましょう

歯周病簡易検査、血糖測定、健康チェック、お薬や食事についての相談を行います
(お薬手帳・糖尿病連携手帳をお持ちの方はご持参ください)

15:40~16:00 健康づくりに効果的なエクササイズ



来場して下さった方には嬉しいプレゼントあり(先着50名)

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
鹿教湯病院健康管理科 0268-44-2155(担当 渡辺・西沢)



栗はとても季節感を感じる食材として料理を引き立たせてくれますね。栗ご飯や栗おこわなどの料理だけでなく、モンブランや甘露煮をはじめスイーツの食材としても欠かせない存在です。また、長野県小布施町では栗の生産が盛んで、栗の名産地として広く知られています。ちなみに、栗の実（おぼろ）はイガで覆われ、食べられる果実の部分は鬼皮（おにかわ）という硬い果皮と渋皮という種皮に覆われています。果実は種子が発達したもので、栗は野菜でも果物でもなく「ナッツ」の一種となっています。

おいしい栗の選び方は、表面の鬼皮に硬く張りがあり、艶々した光沢があるもの。また、平たい粒の物より、丸みがあり、ずっしりと重みのあるものを選びましょう。黒っぽい傷があったり、小さな丸い穴があるものは虫が入っていたりするので避けましょう。収穫後はすぐに食べるより、3〜4日寝かせることででんぷんが糖に変わりより甘味が増すのでおすすめです。

栗の甘露煮

▼材料 (5人分)

・栗 250g ・砂糖 100g ・みりん 大さじ1
・塩 少々 ・水 200cc

▼栄養成分 (1人分)

エネルギー 165kcal たんぱく質 1.4g
ビタミンC 17mg 食物繊維 2.1g

▼作り方

- ①鍋に水と砂糖を入れて火にかけ、砂糖を溶かす。
- ②渋皮まで取り除いた栗を入れ、煮立てないように弱めの中火で10分〜15分ほど煮る。(途中で出るあくは取り除いていく)
- ③みりん、塩を加えてさらに5分煮る。(お好みで洋酒を加えても良いです)
- ④栗だけ取り出し、煮汁にとろみが付くまで火にかけ水分を飛ばし、完成。

▼栗(渋皮まで取り除いた生の栗)の栄養価 (100gあたり)

エネルギー 164kcal たんぱく質 2.8g
ビタミンB1 0.21mg ビタミンC 33mg
カリウム 420mg 食物繊維 4.2g



※画像はイメージです

栗は他のナッツ類と比べ、脂質が少なくでんぷんの多い、ヘルシーかつ甘味のあることが特徴です。ビタミンB1、Cが豊富に含まれており、一般的には熱に弱いビタミンCでも栗の場合はでんぷんに包まれている状態のため、熱にも強いという特徴があります。また、渋皮には多くのタンニンというポリフェノールが含まれており、抗酸化作用が高く動脈硬化の予防やアンチエイジングにも効果が期待できます。

「高校生の看護師(医療職)1日体験」について

当センター看護部では、毎年高校生を対象に医療職1日体験を実施しています。自身の進路を確定したい、医療職に興味があるといった生徒さんが病院の医療現場で実際に仕事の体験をします。今年も3日間にわたり、12校の高校から延べ94名の生徒さんが看護師・薬剤師・理学療法士・作業療法士・言語聴覚士・放射線技師・介護福祉士とさまざまな職種を体験しました。

白衣に着替え、進路の説明や先輩の話、AED体験や車椅子の体験、病棟で患者さんとの談笑や入浴介助などを体験しました。参加者からは「とても有意義な体験が出来た」「看護師という仕事の大変さも分かったがやりがいがあると思った」「是非将来の進路に役立てたい」などの感想が聞かれました。次年度も開催予定です。ご希望のある方はホームページをご確認ください。



看護部

副看護部長

中村 淳子

平成30年度 鹿教湯病院高校生看護師(医療職)1日体験

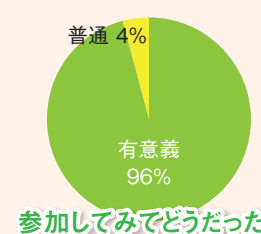
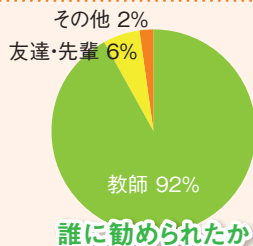
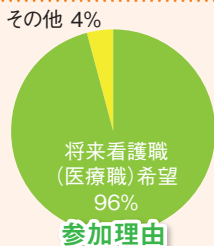
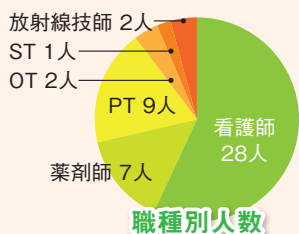
沢山の高校生がさまざまな医療職体験に参加し有意義な体験ができました。ご協力いただきました職員の皆さまありがとうございました。

看護部 教育委員

《参加高校》

上田東高校(18名)	上田西高校(10名)
上田染谷丘高校(7名)	丸子修学館高校(1名)
松商学園高校(1名)	小諸高校(1名)
佐久長聖高校(2名)	蓼科高校(1名)
松本県ヶ丘高校(3名)	田川高校(1名)
松本蟻ヶ崎高校(3名)	松本美須ヶ丘高校(2名)

5月3日:看護師 10名・薬剤師 1名 / 7月30日:看護師 14名・薬剤師 4名・PT 6名・放射線技師 2名
 8月10日:看護師 4名・薬剤師 3名・PT 3名・OT 2名・ST 1名
 合計:看護師 28名・放射線技師 2名・ST 1名・PT 9名・OT 2名・薬剤師 7名 合計49名



第75回農村医学会を開催しました

2018(平成30)年7月7日(土)に第75回長野県農村医学会を、上田東急REIホテルを会場に「未来につなげる命の輝き ― 治す医療から支える医療へ―」をテーマとして開催いたしました。

県下の厚生連病院をはじめとした多くの公的医療機関などから、351名のさまざまな職種の方が参加し、農村における健康を守るための活動の実践や、研究の成果について口演発表やポスター発表し、検討議論を行いました。

また、特別招聘講演として厚生労働省医政局地域医療計画課課長補佐の鶴田真也氏をお招きし、「将来を見据えた医療提供体制の構築に向けて」と題して今後の医療提供体制の向かうべき姿について講演をいただきました。

大雨の中での開催となりましたが、活発な意見交換がされ大変有意義な学会となりました。



お知らせ

職員募集(急募)

医師・看護師・薬剤師・社会福祉士・介護福祉士

募集人員はそれぞれ若干名。勤務形態は相談に応じます。
お気軽にご相談ください。

《お問い合わせ先》〒386-0396 上田市鹿教湯温泉1308
TEL0268-44-2111(代表)/FAX0268-44-2117/鹿教湯病院人事課 まで



外来担当医表

平成30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 <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
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)				
	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	午前 8:30~11:30	◎	◎	◎	◎	◎
	午後 1:00~ 4:30					

休診日	H30年	10月	11月	12月
	鹿教湯病院・三才山病院		土曜・日曜・8日(月)	土曜・日曜
豊殿診療所		土曜・日曜・8日(月)・9日(火)	土曜・日曜	土曜・日曜・24日(月)・31日(月)

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/>

