

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

2024

秋

第147号



〔軽井沢の雲場池の紅葉〕 撮影:宮下 祐典

## 目次

|                                |   |
|--------------------------------|---|
| センター委員会紹介                      | 2 |
| 心リハの紹介                         | 3 |
| ノロウイルスによる感染性胃腸炎について            | 4 |
| タイ実習生の受け入れについて／上田ケーブルビジョンからの取材 | 5 |

|                   |   |
|-------------------|---|
| おすすめレシピ「そば粉のカレット」 | 6 |
| トピックス・レポート        | 7 |

## 鹿教湯病院理念

私たちは、地域の皆さんが自分らしく生き生きと輝いて暮らせるように、リハビリテーションを通じて納得できる保健・医療・福祉活動を実践します。



# センター委員会紹介 NSTの取り組み

## NSTとは

NST (Nutrition Support Team) 栄養サポートチームは、医師、看護師、管理栄養士、薬剤師、臨床検査技師、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、歯科衛生士など多職種が連携して、患者さんの栄養管理をサポートするチームです。栄養状態が悪化すると治療やリハビリの効果が低下するため、NSTは重要な役割を担っています。

## リハビリ栄養について

リハビリ中の患者さんは、筋力や体力の回復に必要なエネルギーやたんぱく質が不足しがちです。これらが不足すると、機能回復までの期間が伸びたり、リハビリの効果が十分に得られなくなったりします。当院のNSTは、リハビリ栄養の観点からも積極的に、患者さんが適切な栄養を摂取



メンバー集合

できるような支援をしています。患者さんや病棟スタッフと相談しながら、必要な栄養を見直し、食事内容や栄養補助食品の調整を行っています。

## 褥瘡治療について

「褥瘡(じよくそう)」「は」とこずれ」などとも呼ばれ、寝たきりの患者さんなどが長期間同じ姿勢を保つことで皮膚に圧力がかかり、



研修会の様子

血流が滞ることによって生じる皮膚の損傷です。褥瘡は一度できてしまうと治療に非常に時間がかかります。さらに、栄養不良は褥瘡の回復を遅らせてしまうため、栄養管理は非常に重要です。NSTは、褥瘡治療中の患者さんが必要な栄養素を十分に摂取できるよう、患者さんや病棟スタッフと相談しながら、栄養補助食品の提案や栄養量の調整を行っています。褥瘡対策チームと協力しながら、褥瘡の早期治療と再発予防を目指し、スタッフ一丸となって活動しています。

# 心臓リハビリテーションについて

以前は、心臓病を患ったら安静に過ごすように言われていました。しかし、適切な運動であれば、再発予防や、生活の質の向上、生命予後の改善にもつながることが科学的に証明され、現在では、治療として心臓リハビリテーション(運動療法及び、栄養面、生活面、精神心理面などの指導や職場復帰や心配ごとの相談・カウンセリング)に参加することが推奨されています。当院では、日本心臓リハビリテーション学会認定心臓リハビリテーション指導士が在籍しており、心臓リハビリテーションの経験豊富な循環器を専門とする医師、理学療法士、作業療法士、看護師、管理栄養士、薬剤師、公認心理師、臨床検査技師とのチーム医療で、心臓病または動脈疾患の再発予防、生活の質の向上を目標に、心臓リハビリテーションを外来及び入院治療として展開しております。

### 【対象疾患】

- ①急性心筋梗塞、狭心症発作その他の急性発症した心大血管疾患又はその手術後
- ②慢性心不全、末梢動脈閉塞性疾患その他の慢性の心大血管



心臓リハビリテーションの様子



心肺運動負荷試験

疾患により、一定程度以上の呼吸循環機能の低下及び日常生活能力の低下を来している状態  
(回復期リハビリテーション病棟は①のみ)

当院のNSTは、患者さん一人ひとりに合わせた栄養管理を行うことで、治療の効果を最大化し、早期回復を目指しています。NSTの活動を通じて、患者さんが少しでも早く健康な生活を取り戻すためのお手伝いをしています。



委員会の様子

今後増加の一途をたどると予想されている慢性心不全では、徐々に息切れを感じる事が増え、生活の質が落ちてしまったり、入院治療が必要になったりします。心臓リハビリテーションに参加することによって、入院率が下がりますし、坂道や階段が楽になり歩行速度が改善し、体力的にも精神的にも、生活の質が向上します。心臓リハビリテーションでの運動強度は、強過ぎて心臓に負担がかかっても、弱過ぎて効果が出なくてもいけません。適切な運動強度を決めるために、呼気ガス分析を併用した心肺運動負荷試験を当院では行っております。今までなんでも無かった坂道、階段で息切れを感じるようになったら、受診をおすすめいたします。心臓リハビリテーションで改善できる可能性があります。外来循環器内科までご相談ください。



# ノロウイルスによる感染性胃腸炎について

例年秋から冬にかけて流行する「ノロウイルス」による感染性胃腸炎についてご紹介します。

## ● ノロウイルスの概況

感染性胃腸炎の原因となるノロウイルスは、牡蠣などの二枚貝の中腸腺に濃縮・備蓄されています。このウイルスは自ら増殖しませんが、人の口を経由し小腸に達すると爆発的に増殖し、嘔吐や下痢といった感染性胃腸炎症状を引き起こします。（\*潜伏期間は12〜72時間）

ノロウイルスは感染力が非常に強く、ごく少量のウイルス量（10〜100個）であっても感染します。また、感染した人の吐物1g中に約100万個、糞便1g中に約1億個のノロウイルスが存在すると言われています。

感染した人は、1〜3日で回復し基本的に後遺症は残りませんが、体力の弱い乳幼児や高齢者は、嘔吐や下痢による脱水や吐物による窒息の危険があります。

また症状が軽快しても1〜2週間、長い方では1〜3ヶ月もの間、糞便からノロウイルスを排出しています。

## ● 感染経路

ノロウイルスの一般的な感染経路は3つあります。①ノロウイルスを保有する牡蠣などの二枚貝を生食、あるいは加熱不十分な状態で食べて感染する。②食品取扱者の不十分な手洗いなどによる食品汚染を介して感染する。③感染した人の糞便や吐物などに触



れた手や食物を介して感染する。その他、井戸水や簡易水道などの飲料水の汚染や、乾燥した吐物による粉塵感染（広義の空気感染）の報告もあります。

## ● 診断

通常の場合、臨床症状や周囲の感染状況等から統合的に診断されます。「ノロウイルス抗原検査」は、糞便中のノロウイルスを検査キットで検出するもので、3歳未満、65歳以上の方等を対象に健康保険が適用されています。しかし、この検査は、ノロウイルスに感染していても陽性とならない場合もあり、ノロウイルスに感染していないことを確かめることはできません。そのため診断の補助程度に用いられます。

## ● 治療

現在、このウイルスに効果のある抗ウイルス剤はありません。脱水症状がひどい場合には、輸液などの対象治療が必要になります。

また、止しや薬（いわゆる下痢止め薬）は、病気の回復を遅らせることがあるので使用しないことが望まれます。

## ● 感染予防

手洗いは、手指に付着しているノロウイルスを減らす最も有効な方法です。調理を行う前、食事の前、トイレに行った後、下痢等の患者の汚物処理やオムツ交換等を行った後（手袋をして直接触れないようにしていても）には必ず行いましょう。

また、ノロウイルスは環境に長期間生存します。そのため吐物や糞便で汚染した環境や衣類等は、0.1%濃度に希釈した次亜塩素酸ナトリウムでの消毒が、85度1分以上の熱処理が必要です。（次亜塩素酸ナトリウムは金属腐食性や衣類の脱色などあり取扱時には、注意が必要です。）

感染制御室 感染管理認定看護師 荒井 誠



ノロウイルスはアルコール効果が不十分です



## タイの理学療法士の実習生が信濃毎日新聞社から取材を受けました



令和6年5月16日(木)中央リハ室にて、信濃毎日新聞社がタイの実習生を訪問し、取材を受けました。  
実習生は、タイにあるプラパ大学 健康科学学科 3年生 ライラさん(22)とプロイさん(22)の2名です。  
当院では、リハビリテーション部 丸山陽一副部長をはじめとしたリハビリスタッフをサポートし、実習を行っています。実習内容として、主にはテクニク（技法）の勉強、患者さんのケアなどです。

取材中、手すりを使つての歩行訓練や、体操、横歩き、スクワット、ストレッチなどをしていました。言葉は通じないですが、身振り手振りをまじえて一生懸命で、患者さんもそれに応えようと訓練していました。

また、この日は、プラパ大学の健康科

学部の教員2名が病院を訪問され、訓練の様子を見学したり、当院のリハ指導担当者や、学生への指導方法を確認することができました。



当リハビリは、一人の患者さんに対して、多くの職種がチームでアプローチしている事に関して、『とても素晴らしい、タイでは、長期で患者を診ることがないので、学生たちにとってはいい勉強になっている』と語られていました。

また、大学卒業後、プロイさんは、「2

年は病院で働いて、開業し自分のクリニックを持ちたい。」、ライラさんは「2年間タイの病院で働いて、その後は日本に来て、日本で働いてみたい。」と話していました。

信濃毎日新聞掲載日…

5月22日(水) 朝刊

## 上田ケーブルビジョンの取材を受けました!!!



6月6日(木)UCVレポートで放送、UCVのホームページでもアップしています。

このリンク先↓からもアクセス可能

<https://ucv.co.jp/>

令和6年5月21日(火)中央リハ室にて、作業療法士 織茂 菜々子さんが、上田ケーブルビジョンで放送している、上田地域にある企業・事業所などを取材し4月に新しく仕事を始めた新入社員・職員を紹介するコーナーでUCVレポート内シリーズ「わが社のニューフェイス」の企画で取材を受けました。



取材は、普段のリハビリの内容として、患者さんのトランスファーの様子を撮影したり、インタビュに答えました。取材中、織茂さんはとても緊張している様子で、取材終了後はいつも通りでできなかったとお話していましたが、笑顔で取材を受けていました。

新そばの季節になりました

10月ごろになると新そばが出回ります。新そばとは、秋の収穫からおよそ1〜2ヶ月で提供されるそばのことをいいます。この時期のそばは薄く緑がかつた色味と、風味豊かな香りと味わいが特徴です。

そばには、たんぱく質や食物繊維、ビタミンB群、カルシウム、鉄などの栄養素が豊富に含まれています。また、抗酸化作用（体の老化原因の一つとされる酸化を防ぐ作用）が高いポリフェノールの一種である「ルチン」が含まれています。「ルチン」には、毛細血管を丈夫にし動脈硬化の予防や血圧を下げる効果もあるため、生活習慣病の予防効果が期待できます。

そばは、アナフィラキシーショックなどの重篤な症状を引き起こすアレルギー物質を含んでいます。そば粉は加工食品にも使われていることがあるので原材料の確認をしましょう。秋になってそばが美味しい季節になります。新そばならではの味わいを感じてみてはいかがでしょうか。



## そば粉のガレット

### ▼材料 (2人分)

#### ガレットの皮

- そば粉 150g
- 塩 小さじ1/4
- 水 250ml
- 溶き卵 1コ分
- サラダ油 少々

#### 具

- ベーコン 2枚
- しめじ 1パック
- 卵 2コ
- ピザ用チーズ 大さじ6

- 細ネギ(小口切り) 適量
- オリーブ油 大さじ1
- 塩 少々
- 黒コショウ

### ▼作り方

- ①「皮」の準備をする。ボールにそば粉、塩を入れ、水100mlをすこしずつ加えて木べらで練る。粉っぽさがなくなったら残りの水、溶き卵を加えて泡立て器でよく混ぜる。ラップをして1時間休ませる。
- ②「具」の準備をする。ベーコンは2cm幅に切り、しめじは石づきを落として小房に分ける。フライパンを熱してオリーブ油をひき、ベーコンを強めの中火で炒める。少し焼き色がついたらしめじを加え、塩、黒コショウ少々をふってよく炒める。全体に焼き色がついたら取り出す。
- ③フライパンを熱してサラダ油をひき、なじませる。①を玉じゃくし一杯分弱流し入れて、フライパンを手早く回しながら薄く広げ、中火で焼く。
- ④表面が乾き始めたら②の「具」とチーズをそれぞれ



※画像はイメージです

### 豆知識

ガレットとは、フランス料理の一種で、丸くて平たい料理やスイーツのことを指します。なかでも有名なのは、ブルターニュ地方の郷土料理である「そば粉のガレット」です。そば粉の香ばしい風味ともちもちとした食感を楽しむことができます。

- ⑤半量ずつ中央にのせ、土手をつくるように真ん中を空けて、そこに卵1個を落とす。
- ⑥皮の縁がカリッとしてきたら「具」を包むように四方の皮を内側に折り込む。フライパンにふたをして、チーズが溶けるまで弱火で加熱する。
- ⑦器に盛り、細ねぎを半量散らし、黒こしょう適量をふる。もう1つも同様につくる。

### ▼栄養成分 (1人当たり)

エネルギー 602kcal たんぱく質 26.4g  
脂質 31.3g 炭水化物 50.5g 塩分 1.9g

## 第71回長野厚生連体育大会 が行われました。



7月13日、14日の2日間で下伊那病院が当番病院となり、飯田市 高森町にて長野厚生連体育大会が行われました。

野球はトーナメント方式となっており、当センターは1回戦勝利しましたが、2回戦は惜しくも敗退となりました。

バレーボール(女子)では、2つのブロックにわかれ、試合をし、第1試合、第2試合とも勝利を



壮行会の様子



壮行会の様子

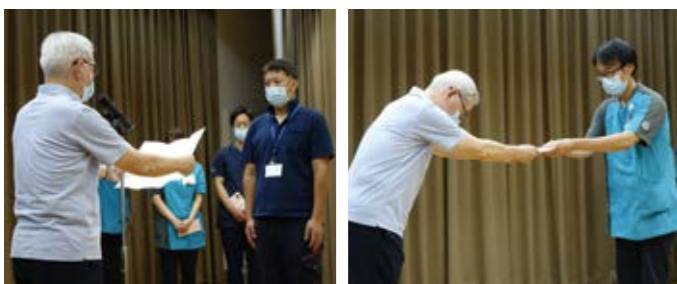
どの試合も熱戦が繰り広げられ、応援にきていた方も手に汗握るプレーがありました。選手のみならず、現地へ応援に行かれた方、2日間お疲れ様でした。また、体育大会が行われるにあたり、前段で壮行会をしています。壮行会の様子は写真をご覧ください。

### 厚生連体育大会とは?

長野厚生連では毎年(7月あたり)2日間(男子・女子)が試合を行います。参加チームは長野県厚生連病院の中の各事業所で構成されている部で、その



表彰式の様子  
上位入賞者の皆さんと統括院長



表彰式の様子

## PeppUpウォーキング大会 (鹿教湯三才山リハセンター大会) が開催されました。

6月17日〜6月30日にかけて開催され235名の職員が参加しました。

職員の運動不足の解消と運動習慣の定着化を目的とし、1日平均6000歩を15日間、および期間中の総歩数60000歩以上を目指します。

鹿教湯三才山リハセンターとしてのウォーキング大会の開催は、今回で3回目の開催となり、年々参加者が増えています。(1回目195名、2回目233名)

PeppUpウォーキング大会とは、日々の歩数がカウントされる個人健康情報ツール「PeppUp

を利用して、ひとりで参加、また5人のチーム(任意)を作った参加ができます。大会目標達成者、個人戦上位入賞者、中間入賞者、チーム戦上位入賞者などには、入賞の賞品を授与し、7月25日に表彰式が行われました。

今回は、大会参加者の86.4%が目標歩数を達成しました。

### お知らせ 厚生連医療安全推進月間を実施いたします。

■期間：11月1日(金) ~ 30日(土) テーマ 「まあいいか 違和感放置 事故のもと」  
院内の各部署からテーマを募集し、25のテーマが集まり、その中から決定しています。

お知らせ

### 人間ドックのご案内

予約申込  
はこちら

TEL **0268-44-2155** (直通)



受付時間 / 月～金曜日 9:00～17:00

詳細は  
ホームページで

鹿教湯ドック  
かけゆドック

検索

お知らせ

### 入院のご相談・ご希望など

お問い合わせは【地域医療連携課】

TEL **0268-44-2111** (代表)

FAX **0268-41-7080** (直通)

受付時間 / 月～金曜日 8:30～17:00

# 外来担当医表

2024年10月

※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    | 午前 8:30～11:00     | 田中    | 伊沢・黒岩 (要予約)         | 信大               | 宮城      | 伊澤 (第3のみ) |
|             | 脳神経内科 |                   | 鈴木    | 宮坂                  | 片井               | 片井・信大   | 吉田・木下(朋)  |
|             | 呼吸器内科 |                   | 小林(俊) | 小林(俊) (要予約)         | 信大               | 平井      | 小林(俊)     |
| 循環器内科       |       | 午前 8:30～11:00     |       | 若海                  |                  |         | 信大        |
| 脳神経外科       |       | 午前 8:30～11:00     |       | かわらぶき<br>瓦葺         | 佐藤               |         |           |
| 整形外科        |       | 午前 8:30～11:00     | 川上    | 木下(久)               | 信大               | 木下(久)   | 木下(久)     |
| リハビリテーション科  |       | 午前 8:30～11:00     |       |                     | 森泉・吉村            | 泉(月回午後) |           |
| 歯科          |       | 午前 8:30～11:30     | 小林(健) | 小林(健)               | 小林(健)            | 小林(健)   | 小林(健)     |
|             |       | 午後 1:00～ 4:30     | 甘利・二木 | 甘利・二木               | 甘利・二木            | 甘利・二木   | 甘利・二木     |
| リウマチ・膠原病内科  |       | 午前 8:30～11:00     |       |                     |                  |         | 信大        |
| 外科(消化器)     |       | 午前 8:30～11:00     |       | 細谷                  |                  |         |           |
| 皮膚科         |       | 午前 8:30～11:00     |       | 信大                  |                  |         |           |
| 泌尿器科        |       | 午後 1:00～ 3:00     |       |                     |                  | 信大      |           |
| 眼科          |       | 午後 1:00～ 3:00     |       |                     | 信大<br>(第2・第4のみ)  |         | 信大        |
| 耳鼻咽喉科       |       | 午後 1:00～ 3:00     |       | 信大                  |                  |         |           |
| 小児科         |       | 午前 8:30～11:00     |       |                     | (要予約)            | (要予約)   |           |
| 乳腺外科(完全予約制) |       | 午後 2:00～ 4:00     |       |                     | 石毛(第1)           |         |           |
| 専門外来        |       | 午前 8:30～11:00     |       | ロコモ・骨粗鬆症<br>(午前予約制) | 義肢・装具<br>(午前予約制) |         |           |

| 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     | 戸兵 | 戸兵 | 渡邊<br>鳥飼(第3のみ) | 戸兵 | 戸兵<br>大久保 |
| 循環器内科・脳神経内科 |  | 午後 1:00～ 4:30     |    |    |                |    |           |

| 休診日 | 2024年 | 10月          | 11月               | 12月          |
|-----|-------|--------------|-------------------|--------------|
|     | 鹿教湯病院 | 土曜・日曜・14日(月) | 土曜・日曜・4日(月)       | 土曜・日曜・31日(火) |
|     | 豊殿診療所 | 土曜・日曜・14日(月) | 土曜・日曜・1日(金)・4日(月) | 土曜・日曜・31日(火) |

＜鹿教湯病院・豊殿診療所＞ 年末年始の休診日は12/28、29、31～1/5 ※12/30(月)は診療を行います。  
＜豊殿診療所＞ 11/10(日)は休日当番医となります。

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
- 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 ■ 統括院長 大澤 道彦

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

