

通所リハビリの個人訓練体制を強化!!

南大和クリニック通所リハビリテーションセンターでは「介護保険でも医療保険に負けないリハビリを提供する」をスローガンに、理学療法士7名以上を配置し、個人訓練を重視したりリハビリを行ってまいりました。そして、平成21年度の介護保険制度の改正に伴い、さらに個人訓練を重視した、短い時間での参加が可能となるように、また言語聴覚療法の個人訓練を受けることができるようにと体制を強化いたしました。



南大和クリニック2階の全通所リハビリテーションセンター

★リハビリだけを集中して受けるコースが出来ました!!

介護保険では3時間以上の参加時間でないといリハビリを受けることが認められませんでした。平成21年度の改正により、1時間以上の時間で参加可能となりました。当センターではいち早くこの1時間以上(Sコース)を新設し、80名の方へ提供できるように体制の強化を致しました。「リハビリを受けたいが他のケアサービスは必要ない」とお考えの方、「これまでの医療保険の外来リハビリからの移行」を望みの方、ぜひ当院の通所リハビリにご参加ください。

★言語聴覚療法の個人訓練が受けられます!!



理学療法の個人訓練

失語症・構音障害により言語によるコミュニケーションが不自由な方に対するリハビリは、これまで介護保険で実施している施設はほとんどなく、病院を退院するリハビリの継続をあきらめざるを得ない状況にありました。そこで、当センターでは、通所リハビリに

◆夜間外来時間が変更になります◆

9月1日(火)より夜間外来の時間が左記のように変更になります。
夜間外来診療時間
午後5時から午後7時まで
(受付時間 午後4時30分から午後7時まで)
ご迷惑をおかけいたしますが、診療時間をご確認の上で来院いただきますようお願い申し上げます。

語聴覚士を配属し、介護保険で本格的な言語聴覚療法の個人訓練を実施できるように致しました。これを機会に、当院の通所リハビリに参加して、「通じ合える喜びをいま再び!!」を味わってください。



言語聴覚療法の個人訓練

★参加コース

【Aコース】6時間コース
参加時間例(午前9時30分～午後3時50分)
参加人数(60名まで)

理学療法または言語聴覚療法・作業療法・昼食と二日を楽しく過ごしながら、機能維持・改善を計るコースです。

【Sコース】1時間コース
参加時間例(午前9時～10時5分)
(午後1時30分～午後2時35分)
参加人数(80名まで)

理学療法または言語聴覚療法の個人訓練を含みリハビリを1時間以上行うコースです。



充実したスタッフと設備のリハビリ室

★参加方法

ケアマネジャーを通じてお申し込みください。ご相談・見学は随時受け付けております。左記担当者までお申し出ください。

電話 046(268)6027

南大和クリニック 通所リハビリテーションセンター

担当 渡辺・長島 (文責) 編集委員 永山

糖 尿 病 について (後編)

内科 本田宗弘

第16回めの「知って得する病気の知識」は、15回に引き続き糖尿病について掲載します。執筆は、当院で内分泌代謝の専門外来を担当している本田宗弘先生です。

前編では糖尿病の紹介を中心にお話させていただきました。後編では、糖尿病の診断と治療、そして予防についてお話しします。

★糖尿病の診断ってどうするの?

早朝空腹時の血糖値の正常値は100mg/dl未満ですが糖尿病の患者さんでは一般に126mg/dl以上となります。100～110mg/dl未満の場合には正常高値とされ、110～126mg/dl未満は境界型と位置付けられています。また、過去1～2か月の血糖の平均を示すHbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)の値が正常では5.8%以下であるのに対して、糖尿病患者さんでは6.5%以上となります。一方、HbA1c5.6～6.1%未満の人は「糖尿病の可能性が否定できない人」とされています。空腹時血糖値110～126mg/dl未満の境界型の人やHbA1c5.6～6.1%未満の人は糖尿病の可能性も否定できないのでブドウ糖負荷試験を行います。これは75gのブドウ糖を飲む前とその後2時間までの血糖値を測り、診断するものです。ブドウ糖負荷後2時間の血糖値が200mg/dl以上であれば糖尿病型となります。そのため、空腹時血糖値が110～126mg/dl未満の境界型の人やHbA1c5.6～6.1%未満の人は精密検査を受けましょう。

★治療はどうするの?

糖尿病の治療の原則は食事療法と運動療法です。この食事療法と運動療法のみで十分な血糖コントロールが

知って得する病気の知識

得られることもあります。が、十分な場合には薬物療法を行います。薬にはいろいろな種類のものがあり、その人のからだの状態にあわせて使い分けられますので効果的にかつ安全に使うために主治医の指示を必ず守りましょう。

★おわりに

日頃の生活習慣を改善することにより、糖尿病発症の予防にもつながるため、糖尿病でない方は予防のため、また糖尿病を発症してしまった方は血糖コントロールを良好にするため生活習慣を見直してみよう。

生活習慣を見直しましょう

- ① バランスのよい食事
食べ過ぎに注意し、脂や塩分を控えめに野菜をたくさんとるよう心がけましょう。
- ② 適度な運動
適度な運動を毎日の生活に取り入れましょう。
- ③ ストレスをためない
睡眠を十分にとり、リラックスした状態で過ごしましょう。
禁煙・過度のアルコールを控える。
1日にビールなら中瓶1本、日本酒なら1合程度が目安です。



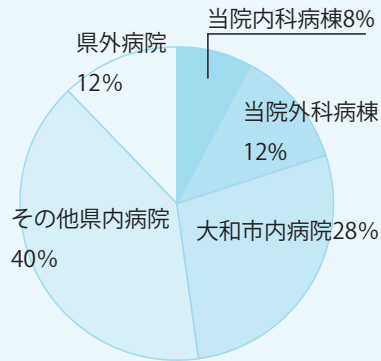
平成20年度回復期リハビリ 病棟運営状況報告

当院の回復期リハビリテーション病棟は、平成19年5月の開設以来順調に運営され、多くの後遺症に苦しむ患者さんの機能回復に貢献してまいりました。また、平成20年度の診療報酬改定で、在宅復帰率、重症者受け入れ率、重症者改善率によつて病棟のランク付けがされましたが、当院はいずれの基準も難なくクリアし、上位ランクの病棟に分類されております。そこで、平成20年度の回復期リハビリテーション病棟の運営状況をご報告させていただきます。

【入院経路】

80%は他院よりご紹介で入院しております。特に、大和市立病院からは1年間に40名以上(28%)の患者さんを受け入れております。

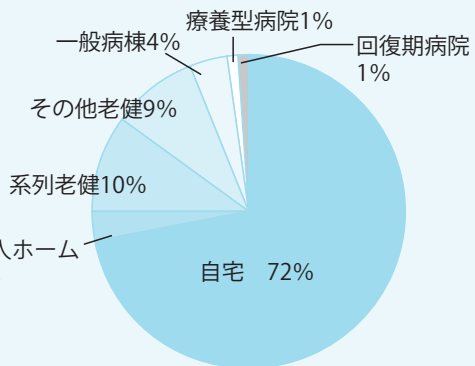
▶入院経路(総数149名)



【退院先】

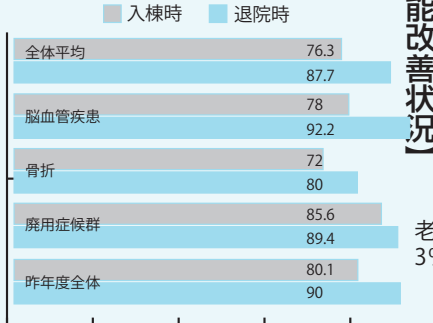
75%の方が自宅(老人ホームを含む)に退院され、上位ランク病棟の基準である在宅復帰率60%以上を大きく上回っております。

▶退院先(総数136名)



【機能改善状況】

▶FIMによる機能回復状況



FIM(日常生活動作能力指標)によると、平均で10点以上改善をして退院しています。

この結果は、回復期リハビリ40床に、理学療法士7名、作業療法士5名、言語聴覚士1名のリハビリ専門職を専従で配置し、充実したリハビリを提供してきた結果であると思えます。今後とも、回復期リハビリ病棟スタッフは、患者さんの回復能力を最大限に引き出して退院していただけるよう努力してまいりますので、よろしくお願いいたします。

(文責 編集委員 永山)

防災訓練

病院では、年3回(火災想定2回・地震想定1回)防災訓練を実施しています。去る7月11日に火災想定訓練を実施しましたので、その状況をお伝えいたします。

【初期消火】

火災の際には初期消火が重要です。各部署二斉に、自分の部署から出火した想定で初期消火活動を行いました。「火事です。」と応援を呼びながら、消火器・消火散水栓を使って初期消火を行います。



消火器で初期消火に取り組むリハビリスタッフ

【避難誘導】

初期消火に失敗したら、患者様の避難誘導です。移動能力に合わせ介助歩行、車椅子、ストレッチャーやシートを使った搬出等を行います。



車椅子での避難誘導



ストレッチャーでの避難誘導



シートを使った避難誘導



シートでくるまれた模擬患者を非常滑り台で搬出する



全職種協力しての搬出チーム

また、非常階段を使った避難誘導も体験しました。

【状況報告】

避難誘導が終了した部署は災害対策本部長の清家事務長に状況報告をします。



体が疲れやすいのはエネルギー不足が考えられ、うまく代謝できない為もあります。

特に夏は甘く冷たい清涼飲料水を取り過ぎて食生活も偏りがちです。これは、糖質を分解しエネルギーに変えるビタミンB1の不足に陥りやすいのです。

ビタミンB1が不足すると乳酸やピルビン酸などの疲労物質が蓄積します。糖分やアルコールを多量にとる人・喫煙する人・運動によるエネルギー消費が多い人はビタミンB1を多くとって下さい。

ビタミンB1は豚肉・レバー・牛乳・卵・鶏肉・大豆などに含まれ、主食では、玄米・胚芽米・全粒パンなどがお勧めで、ニンニクの成分アリシンと一緒にすると利用率が高まるそうです。



ねぎ・生姜・とろろ・オクラなどを利用したり、レモン・ウメ・夏みかんや酢の物に含まれるクエン酸の補給も疲労回復に効果有ります。

ゆでた枝豆を刻んでバニラアイスに入れた『枝豆アイス』は栄養科工藤科長のオススメです。



食欲がわいても、腹八分目は守りましょう。

(文責 編集委員 吉田)



災害対策本部に無事助け出された模擬患者



的確に状況報告を行う



実際に消火器を噴射する体験も行いました

【消火訓練】

最後は消火器の放水を体験して避難訓練が終了しました。

訓練することで職員同士の助け合いの仕方も具体的に理解でき、災害に対する緊張感、防災に対する意識も高まりました。今後とも私達は、防災に心がけ、訓練を継続的に行って患者様の安全を守ってまいります。

パンフレット充実

みなみやまと印刷物のご紹介

当院では今年度より「広報の充実」として、パンフレット等も見直して新しく制作をすすめています。この度、新しいパンフレット等が出来上がりましたので一部をご紹介します。

【外来診療案内】

従来、診療表のようなものはありましたが、各診療科等の特色を加えてカラー化した外来診療案内を



【透析センター及びレディース透析センターのご案内】

平成18年12月にオープンした2号館透析センターの案内用パンフレットと全国でも



珍しい女性専用の透析施設であるレディース透析センターの案内用パンフレットを制作しました。

【竹林庭かわら版】

有料老人ホーム・竹林庭の定期情報誌です。こちらでもカラーコピー版で、限定配布です。尚、竹林庭のホームページも併せて開設されていますので是非ご覧下さい。



(文責 編集委員 増淵)

ボーリング大会奮闘記



『編集委員 田村美香の場合』
南大和病院の6月の行事といえば、互助会主催のボーリング大会。

今年も各部署、家族が参加して行われました。参加するのには意義がある、と勝手に思い込んで毎年参加しているのですが、やっぱりスコアと順位は気になるもの、選ぶボールにも自然と気合が入るものです。

よし、今年はこれだ。と、選んだボールにはミッキーが...

しかし、ここで和んではいけないと思い、自分の参加レーンに行くのと、そこにもやっぱりミッキーがいつい。年に数回、へたをすると毎年この日だけしかボーリングをしない自分がいい成績をとろうなんて甘かった。レーンには強者がいっぱいいて、しかもそのボールのスピードとピンのはね方は尋常じゃない。一方、驚くほどのスローボールで、なのはピンは倒すテクニシャンまでいる。

自分はどういうと、いざというときに力が入り溝のお掃除。

結局、今年も2ゲームで合計100を越えることなく、ただミッキーだけが健闘を称えるように笑っててくれたのでした。ならば、来年はGの文字をなくして、スコアは100を越えてみせる。と、毎年心に誓うのでした。

【理学療法士 竹内渉の場合】



実は、私はボーリングは昔から大の苦手。投げるボールがごとごとく曲がり、ガーターレーンに向かってしまつたのです。子供の頃のスコアは平均60〜70くらいなので、戦々恐々の参加でした。実際に始めてみると、ガーターやストライクを出しながらも2ゲーム合

珈琲無礼講



屁理屈は珈琲を冷ます？

物理学の教科書にこんな問題が載っていました。

【極めて重要な問題】

レストランでまだ飲むつもりのないコーヒーが出された。飲むときになるべく熱い状態で飲みたいが、クリムを先に入れた方がいいか？

【解答】

クリムはすぐに入れた方がよい。

理由① 黒色より白色の方が熱の放射性が低いので、クリムを入れてコーヒーを白っぽくさせた方が冷えるのが遅くなるはず。

理由② コーヒーの温度が周囲の温度より高いほど冷却率は大きくな

る。すぐにクリムを入ればコーヒーの温度が低くなり、周囲の温度との差が少なくなるので冷却率が小さくなる。冷えるのが遅くなるはず。

を吸収できるから暖かいのではないかと思います。が、黒いコートは熱の吸収性が高いのですが、同時に熱の放射性も高いのです。ですからこれは合成樹脂製の透明なコートを着て、温室効果を期待するのが正解になります。

理由③ クリムを入れたらコーヒーの総量が増す。しかし表面積は変化しないので、冷えるのが遅くなるはず。

はあ、そうですか。寒い日に黒いコートを着ているより、透明なコートを着ている方が物理学を解した知的なイメージで見られるかもしれない。でも、晴れた日に透明なレインコートを着ているみたいで、むしろ「変わり者」に見られるのでは？

【そこそこ重要な問題】

とても寒い晴れた日に出かける。真っ黒なコートと合成樹脂製の透明なコートを着るのはどちらが暖かいのか？

【解答】

これは黒いコートの方が、太陽の熱



女性の部優勝は、透析センター・クラークの高橋さん



今年の優勝者は、男性の部は医事部の夜久主任

計218。我ながら満足できる結果でした。取りあえずビリはないかな...と安心。リハビリ部からは6人が参加。他のリハスタッフはというと上位入賞者が3人も。凄い人達です。表彰式では広報の仕事をするため、カメラ片手に皆さんの写真を撮らせていただきます。やはり上位の皆さんは自信にあふれた顔で写真に収まっています。自分も来年は表彰される側になれるよう今のうちから練習して頑張ります。

インフォメーション

★皆さん、暑い日が続いていますが、体調管理はいかがでしょう。
今年も南大和病院では、大和市特定健診を9月まで、大和市個別がん検診を11月まで実施しております。
大和市特定健診は9月に入りますと混雑が予想されるため、早めの実施をお勧めします。来院の際には必ず受診券と保険証と、診察券をお持ち下さい。なお、特定健診当日の診察はお断りしております。診察と重ならない日に、時間に余裕をもってご来院下さい。
大和市個別がん検診は肺がん検診・大腸がん検診・乳がん検診、そして今年から胃がん検診が当院でも受けられるようになりました。
乳がん検診で、マンモグラフィー検査併用の対象の方は、受診票に印がついております。問診は乳腺外来医師の診察日で行っています。受診可能な日時を電話か窓口でお問い合わせの上、予約をお取りください。
大和市特定健診と大和市個別がん検診の結果報告には、1ヶ月ほど時間を頂いております。乳がん検診結果以外は郵送しておりませんので、期間をあけて再度ご来院下さい。
★医療機器管理委員会のホームページを開設しました。ぜひアクセスしてください。
<http://www6.cktv.ne.jp/~ju287v1/>

薬の歴史と伝説



執筆者に次のエッセイストを紹介頂きたい職員間にエッセイの輪を広げていきます。26番目は薬剤師の吉川康彦さんです。

みなさんは病院で処方されている薬がこれまでどのような歴史をたどってきたか考えたことがあるでしょうか？今回はそのような薬の歴史について書いてみようと思います。

薬について記録された世界でもっとも古い歴史史料は紀元前1550年頃に作成されたといわれている古代エジプトのエーベルスパピルスと呼ばれる文書で、700にもおよぶ数の病気と治療薬の使用法が記載されており、当時の医療技術が記録された歴史史料とされています。

では日本での最も古い記録はというと神話の時代、古事記に記されている因幡の白兔だといわれています。因幡の白兔の神話の中で傷を負った兔に大国主神が蒲黄(ほうおう・蒲(がま)の花の花粉)をとって傷に使うことを教えています。



蒲黄は漢方薬の原料や民間薬として止血剤などに用いられている薬で、神話の話の中で当時の医療技術が記録されたものとされています。

他にも記紀神話にかかれている医療を行う神として少彦名神が書かれています。

少彦名神は海のかなたから船によって来訪した神とされていたり、少彦名神社では中国の医薬の神である神農とともに祭られているなど大陸との関係があるものといわれている存在で、渡来人によってもたらされた医療知識・技術を象徴する存在とも説明されています。

また、中国の歴史書・日本の民間伝承双方に共通して医薬に通じた人間が古代の日本に来訪したとされる人物があります。

その人物は徐福と呼ばれている者で、紀元前200年頃秦の始皇帝の時代に蓬萊の地にあるという不老不死の霊薬を求めて日本にやってきたといわれており、日本の全国各地に徐福が来訪した伝説が残されています。

徐福は医薬に通じた学者であり、その知識とともに多くの技術者・様々な文物が日本にもたらされることで日本の文明の発展に大きな影響を与えたといわれ、現代の東洋医学の基となる医療技術もこの時代に

ナベックス

高座渋谷駅前ビル
ただいま建設中

当院の最寄り駅である小田急線高座渋谷駅は、現在、駅前ビルを建設中です。計画によると7階建てで、市役所の分室、学習センターなどの公共施設のほか、交番、商業テナントが入る予定です。竣工は本年12月で来年1月頃にオープンらしいです。

さて、当院からは富士山がとてよく見えます。しかも大山とセットになった大変素晴らしい景観です。江戸時代には、「富士詣で」と「大山詣で」が「富士、大山、両方(峰)詣でなければ駄なし」と言われたように、2つの山に御参りすることが庶民の間で大変



な流行となりました。つまり、富士山と大山を望める当院は大変な御利益を持った病院?でもあるのです。
ところが、この素晴らしい景観である富士山と大山の間に駅ビルが…。まあ、見えないわけじゃないからいいのですけどね。
(執筆 編集委員 増淵)



日本に入ってきたのではないかともいわれています。

薬は古代においても人間の生活に欠かせないものであった為、有史以前までさかのぼって神話や伝承・伝説などにいろいろな形で薬にまつものが表現され、現代まで伝わっています。

特に徐福伝説は日本各地に伝わっており、神奈川県にもいくつか伝わっているようです。
そのような身近な地域の伝承の中にもそうした歴史が記されていることも多く、それらも見直してみたら意外な発見があるかもしれません。

今回のリレーエッセイの執筆者は、回復期リハビリ病棟の理学療法士、南都泰毅さんです。どうぞお楽しみに。

外来診療予定(平成21年9月1日より)

*夜間19時00分まで外来受付しております。ただし専門外来は予約が必要です。

		月	火	水	木	金	土
AM 9:00 ～ AM 12:00	一般	竹中(外科) 星(内科) 廣瀬(内科)	吉川(外科) 田中(内科) 丸岡(内科)	正木(外科) 廣瀬(内科) 池田(外科) 清水(内科)	吉田(内科) 赤井(外科) 城(内科)	(乳腺)朝隈 河野(内科) 片平(内科) 斉藤健(外科)	池田(外科) 天野・小川(外科) 根津(外科) 片平(内科)
	専門	(外科)朝隈 (整形)菅	(総合)池田理事長 (呼吸器)若林	(リウマチ)溝口 (整形)原 (消化器)藤井院長	(総合)廣瀬 (DM)高地 (泌尿器)白石・土屋	(総合)池田理事長 (整形)河田 (消化器)藤井院長	(糖尿病 本田(隔週内分)) (腎内)吉村 (整形)山本 (リウマチ)橋本嘉
PM 2:00 ～ PM 4:00	一般	星(内科) 丸岡(内科) 朝隈(外科)	吉川(外科) 根津(外科) 田中(内科)	道下(内科) 片平(内科) 竹中(外科)	吉田(内科) 赤井(外科) 中川(内科)	池田重(乳腺-外科) 河野(内科) 丸岡(内科) 斉藤健(外科) 丹羽(外科)	根津(外科) 竹中(外科)
	専門	(消化器)藤井院長 (整形)菅	(循環器)鈴木	(総合)大津 (血管)新本 (リウマチ)溝口 (整形)原 (腎内)鈴木	(循環)橋本通 (腎内)高地 (泌尿器)白石・土屋	(整形)河田 (循環)辻 (DM)鈴木真	(総合)大津 (腎内)青木(循)折茂 (糖尿病)本田(隔週) (リウマチ)橋本嘉 (整形)山本 (胸外)神谷 (形成)門田 (血管外科)新本Dr
PM 5:00 ～ PM 7:00	一般	星(内科) 丸岡(内科) 藤井院長(外科)	吉川(外科) 根津(外科)	正木(外科) 道下(内科)	吉田(内科) 城(内科) 赤井(外科)	丹羽(外科) 藤井院長(外科)	
	専門	(整形)菅	(脳外科)茂野	(整形)原	(泌尿器)白石・土屋 (脳外科)熊井	(整形)河田	

上記の予定は都合により変更になることがあります。ご了承下さい。

編集後記

- ★夏競馬 ジャンボの代わりの大穴は 下桁の 慰めもなし(永山)
- ★夏です。ね。お休みのご利用は 計画的に(増淵)
- ★大和市特定健診は9月30日までです。お待ちしています!(吉田)
- ★今回出番なし。次回がんばります!(鈴木)
- ★クールジェルマットを買ったとたん天気が悪くなりまして。(田村)
- ★今回は盛り沢山です! 次回はコピーブレイクも楽しみにしてして下さい。(大村)

特定・特別 医療法人 新都市医療研究会「君津」会

