

2024

9

No.562

JA静岡厚生連 健康をつくる情報誌

すてっぷ

健やかな暮らしのために



通所リハビリテーション リハッピー（中伊豆温泉病院）

特集

新病院になり今を羽ばたく私たち

（回復期リハビリテーション病棟）

静岡県農協健康管理推進委員会
静岡県厚生農業協同組合連合会

新病院になり今を飛ばたく私たち

(回復期リハビリテーション病棟)

中伊豆温泉病院 回復期リハビリテーション病棟 看護師

新病院コンセプト

「地域密着型病院+東部地区の健康管理とリハビリ拠点病院」



屋外リハビリ庭園



4階回復期病棟
全118床



2階リハビリ室



理学療法室



水中運動療法室

1階外来エリア・入院支援センター



10の診療科と専門外来の併設

2024年12月1日より、新病院が開院し、あらためて地域医療を担う病院として、患者様一人一人の健康的な生活を支えるべく、全職員が連携したチーム医療を行っています。今回は開院後半年が経過した回復期リハビリテーション病棟（以下回復期病棟）について報告します。

当院は2000年（平成12年）10月より回復期病棟を開設しました。当院の総病床数は228床で、内118床が回復期病床となっています。近年、高齢化が進み、脳血管疾患の発症や認

病院理念 「心を込めたチーム医療」

基本方針

- ・安全な医療を提供します。
- ・共に歩むリハビリテーションを実践します。
- ・安心できる在宅医療を支援します。
- ・地域の健康増進活動を推進します。
- ・働きやすい職場作りと人材育成に努めます。

回復期病棟入院患者疾患別割合

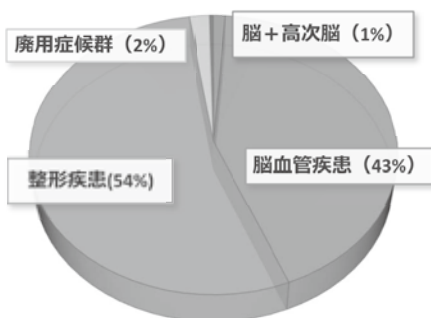


図1

知症患者、骨折などの整形疾患が増加しています（図1）。私たちの役割は、近隣の医療機関・施設との機能分担に基づき円滑な連携を図ることで、地域のニーズに応え、脳血管疾患後遺症・リウマチ疾患・整形外科疾患を中心としたリハビリテーションを提供することです（図2）。

入院時にリハビリ目標計画を立て、計画に沿ってリハビリしていくことで、受傷前よりも回復されて自宅へ帰る方もいます。また、受傷後の機能低下、認知力の低下、独居生活が困難となった方が介護福祉サービスを受けるため、介護保険の申請等、在宅復帰・社会復帰に向けて取り組んでいます。

図2 回復期病棟対象疾患と対象疾患別の入院期間

疾患名	入院期間
脳血管疾患(脳梗塞、脳出血、くも膜下出血など)、脊髄損傷、頭部外傷、くも膜下出血のシャント手術後、脳腫瘍、脳炎、急性脳症、脊髄炎、多発性神経炎、多発性硬化症、腕神経叢損傷 等	150日以内
高次脳機能障害を伴った重症脳血管障害、重度の頸髄損傷および頭部外傷を含む多部位外傷	180日以内
大腿骨、骨盤、脊椎、股関節若しくは膝関節の骨折又は2肢以上の多発骨折	90日以内
外科手術後又は肺炎等の治療時の安静により生じた廃用症候群	
大腿骨、骨盤、脊椎、股関節又は膝関節の神経、又は筋又は靭帯損傷後	60日以内
股関節又は膝関節の置換術後	90日以内

回復期リハビリテーション 病棟について

回復期リハビリテーションとは

患者様の容態が危機状態(急性期)

から抜け出し、身体機能回復を図る時

期(回復期)に、ADL(日常生活活動)の改善や、失われた機能を再獲得在宅や職場復帰を目指す場所です(令和5年度在宅復帰率…93%)。医師、看護師、薬剤師、栄養士、理学療法士、作業療法士、言語聴覚療法士、ソーシャルワーカー等の専門家が質の高いチーム医療を展開し、リハビリを行う入院施設が回復期病棟です。

回復期病棟看護師の役割は、それぞれの疾患を考慮して全身観察を行い二次合併症の早期発見や予防に努めることです。日常生活全般のサポートを行いながら、安心してリハビリを進められるように援助し、リハビリで獲得した「出来る能力」を日常生活に取り入れ「している能力」となるよう医師・リハビリスタッフ・看護補助者等と連携をとります。看護補助者は、入院中の食事・入浴・排泄などの生活全般にわたって、直接的な介護に携わります。ご家族に対して介護・介助に関する知識や技術を提供し、アドバイスをするなど、退院した後も快適な暮らしができるようサポートする身近な存在です。

日常生活の指導について

疾患発症後は活動量が少なくなるため、排便コントロールがうまくいかない患者様が多く、排便コントロールに向けて支援しています。飲水の促しや確保、離床、立ち上がり訓練の参加、自主訓練の強化、毎日のトイレ習慣な

どを行っています。また、排便をコントロールすることは食欲の維持にもつながります。既往に糖尿病、高血圧、心疾患などがあり、体重コントロールが必要な患者様については、入院中に退院後の生活も見据えて、継続して自主的にリハビリができるように支援しています。

転倒予防では、生活動作の中で目標の場所まで、あと一歩足を踏み出していれば防げた転倒が多くあります。そのため、足踏みをして椅子やトイレ、ベッドに座るように声をかけています。入院から退院までの経過について

身体機能回復を図る時期(回復期)に、ADL(日常生活動作)の改善や、失われた機能の再獲得を目指し、チームで関わりながら行うリハビリテーションについて説明します。

回復期のリハビリは、リハビリだけではなく、起床から就寝までの間、食事や着替え、歯磨きや整容、昼夜の排泄など日常生活そのものをリハビリと捉えた支援をしていきます。

また、患者様の回復状況にもよりますが、ご自宅の家屋状況を写真等で確認し、自宅環境に合わせたリハビリを行います。必要な患者様には、退院前にケアマネや地域包括支援センターの担当者、患者様と一緒にご自宅へ伺い、家庭内の改修や補助具導入の調査や、家屋状況に合わせ強化したい訓練を見

極め在宅復帰に向けての支援を行います。

リハビリ実施時間について(図3)

回復期病棟でのリハビリ提供時間は、厚生労働省により、1日最大9単位(3時間(1単位=20分))までと長時間のリハビリが認められています。患者様の身体への負担を考慮しながら、長時間のリハビリを続けるのが難しいときには、1単位20分や2単位40分と、1回のリハビリ時間を短く数回に分け、状態の良いときには、3単位60分を3回行うなど、体調や年齢に合わせて行います。

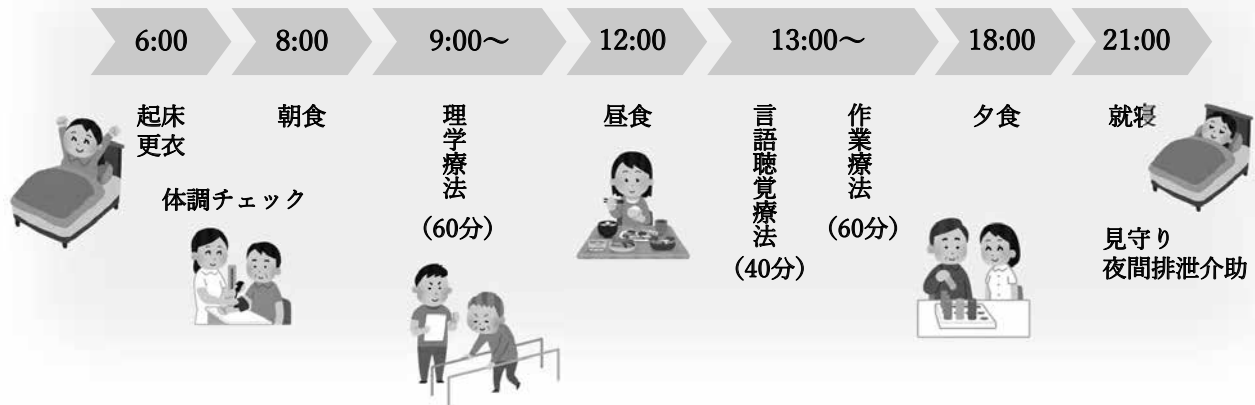
セラピストの概要と実績

概要について

・理学療法士(PT)・・・病気やけがにより生じた体の障害や運動能力の低下を改善し、「寝返りを打つ」「起き上がる」「立ち上がる」「歩く」といった基本動作の回復や維持を図ります。
・作業訓練士(OT)・・・身体的・精神的に障害のある方が自分で生活できるよう、「着替えをする」「入浴をする」「料理を作る」「仕事・作業をする」といった、日常動作や仕事、遊びなどの作業活動を通して、体の諸機能の回復・維持を図ります。

・言語聴覚士(ST)・・・主に「聞く」「話す」「物を飲み込む」といった、言語や聴力、嚥下(飲み込み)に関わ

図3 回復期病棟1日のタイムスケジュール例



※リハビリの内容・時間は、疾患や体調など個々の状態に合わせて調整
 ※看護師・看護助手による、入浴・更衣介助など日常生活支援、また病棟内自主訓練のサポート
 ※各訓練をご家族の方の見学を調整、必要時には水中療法を組みます。嚥下訓練見学と指導、介護指導を調整

る障害が生じた方に対して、個別的な訓練を行い改善へと導きます。専門的なプログラムを通じて、退院後もよりよい言語・コミュニケーション生活を送れるよう尽くしていきます。

・医療ソーシャルワーカー…入院中の患者様が治療・療養に専念できるよう、医師や看護師、リハビリスタッフ、ご家族様と密に連携を取りながら患者様の不安軽減に努めます。退院後も、社会福祉制度や各種サービスの紹介、諸手続きのサポートを行い、在宅社会復帰に向けて必要な問題解決・調整を行います。

・地域連携室…

- ① 紹介患者様の受け入れや他医療機関・施設との連絡調整（他病院外来予約や連携先病院との情報交換等）などの地域医療機関との連携
- ② 退院支援
- ③ 外来患者様の介護・受診に関する相談
- ④ 紹介逆紹介等の統計データ分析
- ⑤ 問い合わせや困りごとに対する窓口対応

を行っています。

実績について

理学療法士（PT）…ADL回復のため、今後必要となる日常生活動作の移乗やトイレ、歩行などを集中的に行います。また、回復状況によっては、個別に自

主訓練メニューを作成、さらに、最新の治療機器（左記参照）を使用した運動能力改善を目指しています。

1. 低周波治療機器IVES…麻痺等で動かしにくくなった筋肉に対して電気刺激を与えるリハビリ
2. 免荷式トレッドミル…体重の負荷を減らした中での歩行訓練
- 作業療法士（OT）…病気や外傷等で身体的機能が低下し、難しくなった基本的な生活動作や関連動作に対して作業活動（以下作業内容）を行うことで、家庭生活や社会参画を達成できるように支援しています。
1. 調理訓練
2. 車乗降訓練
3. 短期集中型のADL訓練
4. 家屋訪問・家屋評価・家屋改修案の作成
5. スプリント・自助具の作製

言語聴覚士（ST）…脳血管障害等で経口摂取困難な患者様への評価訓練を行い、安全に食べる姿勢や食形態、介助方法のアドバイスを行うことで誤嚥性肺炎の予防を行います（下記検査内容参照）。また、失語症や構音障害の患者様に対して代償コミュニケーションの提案・アドバイスをしています。

1. 嚥下造影検査…X線での飲み込み動作を確認
2. 嚥下内視鏡検査…鼻から内視鏡を挿入し、水分や食物が喉を通過



回復期リハビリテーション病棟スタッフ
 左下が執筆者の渡邊かつ世看護長

する様子を確認

おわりに

新病院「中伊豆温泉病院」として、これまで通り地域の皆様が受診しやすい「かかりつけ病院」として多くの疾患に対応しながら地域医療への貢献、また、地域基幹病院の「後方支援病院」として、専門的治療からリハビリへの連携を担う役割を果たし、安心した在宅生活が送れるよう、支援の手を大きく広げて羽ばたいていきます。そして、回復期リハビリへの熱意を熱く語れるスタッフと共にこれからも歩んでいきたいと思えます。



連載

皆さんからの質問、病院に聞いてみました

腸活と聞きますが、具体的にどのようなことをすればよいでしょうか。



清水厚生病院 栄養科長 小林 優子

腸内の環境を良くするために食事の面では2つのことを意識して食材を選ぶようにしてみましょう。

1、色々な菌を直接摂取する

乳酸菌・ビフィズス菌・納豆菌・麹菌などを含む発酵食品を食べることで、腸内に有益な効果をもたらす菌の種類が増え、有害に働く菌の活動を抑えてくれます。腸活では、腸内細菌の種類を多くすることが重要です。

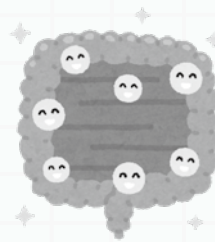
<p>乳酸菌…ヨーグルト、チーズ、キムチ、ぬか漬け、味噌、乳酸菌飲料</p> <p>ビフィズス菌…ヨーグルト、キムチ、漬物、納豆、味噌、醤油</p> <p>納豆菌…納豆</p> <p>麹菌…味噌、醤油、みりん、漬物、塩麹</p>
--

2、有益な菌を増やす食材を摂取する

腸内細菌の栄養源となる水溶性食物繊維・オリゴ糖を含む食品を意識して取り入れると、腸内細菌の活性化や増殖が起きて、より腸内環境を整えてくれます。

水溶性食物繊維が多い食品	オリゴ糖が多い食品
<ul style="list-style-type: none"> 野菜（モロヘイヤ・オクラなど） 海藻（昆布・ワカメ・もずく） いも類（里芋、山芋、こんにやく） その他（大麦、納豆、きのこ、果物） 	<ul style="list-style-type: none"> 野菜（玉ねぎ、アスパラガス、ブロッコリー、カリフラワーなど） 果物（バナナ） 豆類（大豆、大豆製品） その他（はちみつ）

1と2を組み合わせるとより効果的です。ヨーグルトにバナナを入れてはちみつをかけて食べる、味噌汁の具をワカメやなめこにするなど少しの工夫で始められます。腸活を続けると2週間ほどで改善効果を感じられる人が多いですが、一度改善しても腸内に定着しない菌も多いため、やめしまうと腸内環境は戻ってしまいます。腸活は継続することも大切です。



次回のテーマは、「更年期について」です。

アンケート

下のアンケートに答えて農協全国商品券をもらおう！
農協全国商品券は、県内ファーマーズマーケット等で使えます。

Q1 本誌をどこで手に取りましたか
1 病院 2 JA 3 その他 ()

Q2 今月号でよかった記事は
1 表紙 2 特集 3 連載 4 Q&A
5 News & Topics 6 レシピ

Q3 読んでみたい記事は

Q4 ご意見・ご感想

当選者の発表は、発送をもってかえさせていただきます。

※ここで寄せられた個人情報厚生連広報事業、記念品の発送以外には使用いたしません。

応募方法

<input type="checkbox"/>	422-8006	静岡県駿河区
	JA 静岡厚生連 すてっぷアンケート 9月号係	曲金三十八

《締め切り9月20日金》

- 郵便番号
- 住所
- 氏名
- 電話番号
- 年齢
- 職業
- アンケートの回答

メールでも受け付けております
メールの「件名」に「すてっぷアンケート9月号」と入れてください

Eメール：koho@kou.ja-shizuoka.or.jp



外来診療担当医師一覧表 (令和6年8月1日現在)

外来診療担当医師一覧表は変更となる場合がありますので、病院ホームページで確認してください。
土曜日につきましては一部診療科を除き休診といたします。皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます。

● J A 静岡厚生連 遠州病院

053-453-1111(代表)

診療科	診察室	月	火	水	木	金	土	
内科 (予約制)	午前	1	脳神経 高橋(良)		脳神経 渡邊	脳神経 高橋(良)	脳神経 高橋(良)	
		2	呼吸器 金崎	呼吸器 貝田	呼吸器 加藤(真)	呼吸器 藤澤	呼吸器 伊藤(大)	
		3	消化器 高垣	消化器 森	消化器 大津	消化器 高垣	消化器 藤田(翔)	
		4	総合診療科		総合診療科		総合診療科	
	午後	5		腎臓 島田		消化器 竹内(靖)	腎臓 渥美	
		6	循環器 磯垣	循環器 金	循環器 林	循環器 成瀬	循環器 川勝	
		7	内分泌 後藤	内分泌 鈴木(究)	内分泌 鈴木(究)		内分泌 鈴木(究)	
		8	膠原病 米澤		内分泌 伊藤(佳)	血液 竹下	内分泌 花井	
	循環器 高瀬	腎臓 島田	循環器 高瀬	膠原病 小川	腎臓 渥美			
	腎臓 大橋	内分泌 花井	内分泌 後藤	内分泌 成島	ペースメーカー外来			
				甲状腺外来				
小児科 (予約制)	1	三枝	三枝	東	三枝	7ルギ- 坂倉	交替制	
	2	小野	大庭	小野	小野	大庭	交替制	
	3	東	中川	大庭	中川	東		
	専門外来 (予約制)	心理 山本中波多野	心理 川瀬本中	心理 田波多野	心理 山本中波多野	心理 杉浦本波多野	心理 山本中波多野	
		感染症(第3PM) 宮入	乳児1ヶ月健診(14:00~15:00)	予防接種外来(14:00~15:00)	乳児健診(14:00~15:00)	神経発達(第2・4PM) 杉江	神経発達 平野	
		心理外来(第1・3AM) 櫻井	内分泌(PM) 三枝野	腎臓(第3PM) 山本				
		心臓(第1・3PM) 石川		神経発達(第2・4・5PM) 平野				
外科 (予約制)	午前	1	浅羽	米川	米川	浅羽		
		2	寺本	前田	前田	仙石	水谷	
		3	鈴木(正)		血管外科	鈴木(正)	血管外科	
	午後	専門外来(予約制)	人工肛門外来(第2)	人工肛門外来	乳腺外来 交替制	乳腺外来 竹林 人工肛門外来(第1・3・4)		
形成外科 (予約制)	午前	1 山田(萌)	山田(萌)		山田(萌)			
	午後	専門外来(予約制)	岡崎	山田(萌)	岡崎	山田(萌)		
整形外科 (予約制)	午前	1 初診	堀口	野崎/日比(交替制)	守屋	今田	竹内(祐)	
		2 再診	守屋	萩原	藤田(倫)	大石	野崎/日比(交替制)	
	午後	専門外来(予約制)	大石(第3)		スポーツ外来(14:00~16:00) 鈴木(大)			
リハビリ科 (予約制)	午後		交替制(14:30~16:00)		交替制(14:30~16:00)			
脳神経外科 (予約制)	午前	1	難波		難波	黒住(第2・4)	難波	
	午後	1			山本(第1PM)	橋本		
精神神経科 (予約制)	午前	1		竹林(9:00~11:00)		竹林(9:00~11:00)		
	午後	1			物忘れ外来 大城			
(注1) 精神神経科：初診の方は、紹介のみ受診可(要予約)								
皮膚科 (予約制)	午前	1	石部	石部	石部	石部	石部	
		2	渋谷	渋谷	渋谷	脱毛外来(第1・5) 伊藤	渋谷	
	午後	専門外来(14:00~16:30)	石部		石部			
			渋谷		渋谷			
泌尿器科 (予約制)	午前	1	海野	海野	海野	海野		
	2	北川	北川	北川	佃	北川		
耳鼻咽喉科 (予約制)	午前	1	濱田	濱田	濱田	濱田	濱田	
		2	別所	別所	別所	別所	別所	
	午後	専門外来	睡眠時無呼吸外来	補聴器外来(13:30~16:00)	補聴器外来(13:30~16:00)			
産婦人科 (予約制)	午前	1 産科	有澤	成瀬	鹿野	鈴木(留)	向(麻)	思春期外来(第1)
		2 初診	向(麻)	鈴木(留)	有澤	鹿野	成瀬	
		3 婦人科	鹿野	有澤	向(麻)	成瀬	鈴木(留)	
	午後	1 産科	思春期外来	産後健診	交替制	産後健診	N I P T 外来	
	3 婦人科			稲本	稲本			
眼科 (予約制)	午前	1	阿部	阿部	阿部	阿部	彦谷	
		2	原田	原田	原田	原田	原田	
	午後	再診のみ	原田	原田	阿部	原田		

<https://k-enshu.ja-shizuoka.or.jp/>

居宅介護支援事業所

☎053(401)0082

訪問看護ステーションときわ ☎053(401)0100

訪問看護ステーション夢咲

☎0537(73)1320

外来診療担当医師一覧表は変更となる場合がありますので、病院ホームページで確認してください。

土曜日につきましては全診療科休診といたします。皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます。

診療科	診察室	月	火	水	木	金	土	
内科	午前	1	半田	田中(俊)	半田	田中(俊)	半田	
		2	板谷	渡辺	渡辺		渡辺	
		3	豊嶋	杉山	中根	豊嶋	板谷	
		4	小澤(佳)	小澤(佳)	小澤(佳)	小澤(佳)		
	午後 13:30~15:00 (予約制)	渡辺	田中(俊) 小長井 (第1・3)	渡辺 豊嶋	田中(俊)	禁煙外来 14:30~	豊嶋	
神経内科	午前					鈴木		
小児科 ※11:00までの 受付です	午前	田中(敏)	田中(敏)	田中(敏)	田中(敏)	田中(敏)		
	午後	田中(敏) (乳児予防接種・ 1ヶ月健診)		乳児健診 (第2・4・5)	予防接種			
外科	午前	1	酒井 8:30~10:00 宮崎 10:00~	乳腺担当医 予約制	酒井	浅井 10:00~	河南	
		2	河南	島村	水野	西村	水野	
	午後			乳がん検診	乳がん検診			
整形外科 (予約制)	午前	1	天野	田村	田村 8:30~10:00	天野	田村	
		2	加藤 8:30~10:30	天野 8:30~10:00		加藤 8:30~10:30	天野	
リウマチ科 初診の方は 要予約	午前	1	小杉山	松本	小杉山	松本	交替制	
		2		加藤		大久保 10:00~		
	午後	1				松本		
		2				大久保		
脳神経外科 予約お問い合せ 8:30~13:00	午前	橋本 8:30~10:30 中嶋 10:30~11:30	橋本	橋本	橋本	中嶋		
		午後			中嶋			
皮膚科	午前	岩崎	岩崎	岩崎	岩崎 9:00~	岩崎		
	午後	岩崎 14:00~16:00		岩崎 14:00~16:00 (予約制)	形成外科 (予約制) 14:00~	金沢 (第1・3) 小泉 (第2)		岩崎 14:00~16:00
泌尿器科 ※11:00までの 受付です	午前	西尾	西尾	速水		西尾		
耳鼻咽喉科	午前	1	大輪	大輪	大輪	大輪	大輪	
		2		石田 9:00~		中安 9:00~		
	午後	1	大輪		大輪		大輪	
産婦人科 (予約制) ※月・水曜日はF T外来(予約制)を 通常診療と並行 で行っています。	午前	1	古川	中山	中山	古川	中山	
		2	佐藤		角田			
		3	角田					
	午後	佐藤		角田	古川			
漢方内科 (予約制)	午前		中山/村田 (第2)			古川 (予約制) 8:30~10:30		
	午後			中山 14:00~16:00				
眼科	午前	佐野	佐野	佐野	佐野	佐野		
	午後(予約制)	佐野		佐野				

<https://ja-shizuokakosei.jp/>

居宅介護支援事業所

☎054(271)9580

訪問看護ステーション茶町

☎054(652)4611

●JA 静岡厚生連 清水厚生病院

054-366-3333(代表)

外来診療担当医師一覧表は変更となる場合がありますので、病院ホームページで確認してください。
土曜日につきましては全診療科休診といたします。皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます。

診療科	診察室	月	火	水	木	金	土	
内科	午前	1	村瀬	田中	村瀬	寺井(雄)	村瀬	
		2		成島	岡村	岡村	岡村	
		3	森脇	交替制	森脇	森脇	森脇	
		4	吉田	漆畑	吉田	漆畑		
	午後	1	森脇(予約制)		森脇(予約制)		森脇(予約制)	
		2			岡村(予約制)			
3				林(予約制)				
小児科 9:00~	午前	京極	京極	京極	京極	京極		
	午後 受付~14:00	乳児検診・予防接種			乳児検診・予防接種	乳児検診・予防接種		
消化器外科 乳腺外科	午前	1	知久(才)			知久(才)	知久(才)	
		2	成島	松永	初診のみ 9:30~	松永	成島	
整形外科 リウマチ科	午前	1	西村	西村	京田	朝倉 9:30~	西村	
		2	京田	峯岸	志村	東山 (第1・3・5週のみ)	高岸 9:00~ (月2回)	
		3	大塚		大塚	大塚	大塚	
		4	上原	遠藤	立岩	立岩	上原	
形成外科	午後		鈴木 13:30~					
脳神経外科	午前				鮫島			
皮膚科	午前	水島	大塚	交替制	大塚	水島		
泌尿器科 9:00~	奇数週	宮下	辻本			原田		
	偶数週	蒲田	迫			早川		
耳鼻咽喉科 月~金 9:00~	午前	1	平岡	平岡	平岡	平岡	平岡	
		2	大山	大山	大山	大山	大山	
	午後	予約検査		新患/予約外来	予約検査	予約検査	予約検査	
婦人科	午前	鈴木	鈴木		鈴木	鈴木		
眼科	午前	1	佐久間(新患)	佐久間(再診)	佐久間(新患)	佐久間(再診)	佐久間(再診)	
		2	浅井(再診)	浅井(新患)	浅井(再診)	浅井(新患)	浅井(新患)	
	午後	1	佐久間(再診・予約制)	予約検査	予約検査	予約検査	佐久間(再診) 受付13:00~15:00	
		2						

<http://www.ja-shizuoka.or.jp/k-shimizu/>

特別養護老人ホームいはらの里 ☎054(366)3653 居宅介護支援事業所 ☎054(366)3512
訪問看護ステーションいはら ☎054(366)3196

●JA 静岡厚生連 中伊豆温泉病院

0558-83-3333(代表)

診療科	診察室	月	火	水	木	金	土				
内科	午前	1	杉崎	安田	村田	福田	福田(第1)				
		2	安倍	渡部	積	篠浦	名嘉原(総合内科)				
		3				松島(消化器内科)					
	午後	1	村田		東村		齋藤				
2		出口									
外科・消化器	午前	佐藤	志賀	志賀		志賀	佐藤(第1・3)				
整形外科	午前	1		牟田(予約制)	森川	瀬戸	牟田(予約制・隔週)	森川(第1)			
		2		森川			瀬戸	瀬戸(第3)			
専門外来	午前	糖尿病・内分泌外来 交替制	リウマチ科 (膠原病内科)	渡部	脳神経外科 (頭痛・水頭症等)	池村	リウマチ科 (膠原病内科)	篠浦	もの忘れ 外来(予約制)	積(第1)	
		睡眠時無呼吸外来 佐藤	診察時間 9:00~ 受付時間 7:30~11:30		診察時間 8:30~ 受付時間 7:30~11:30		診察時間 9:00~ 受付時間 7:30~11:30				
	午後	内科・リウマチ科 (膠原病内科)	村田 (受付~15:30)	脳神経外科 (頭痛・水頭症等)	西岡	内科・リウマチ科 (膠原病内科)	東村	内科 (予約制)	岡本	泌尿器科	森野
		骨粗鬆症 (予約制)	牟田(第1)	皮膚科	早川	人工関節外来 (予約制)	勝部(第1)	リウマチ科 (膠原病内科)	安田	手指整形外来 (予約制)	齋藤 (第3または第4) 市原 (第1または第2)
	診察時間 13:30~16:30 受付時間 7:30~15:00	診察時間 13:30~17:00 受付時間 7:30~15:00	診察時間 13:30~16:30 受付時間 7:30~15:00	診察時間 13:30~16:30 受付時間 7:30~15:00	診察時間 13:30~16:30 受付時間 7:30~15:30	診察時間 13:30~17:00 受付時間 7:30~15:00					

「人工関節専門外来の対象となる方」

- ・股関節や膝関節の病気があり、手術適応の方
- ・人工関節手術後の経過を見る方
- ・以前当院にて人工関節手術を受けたが、具合が悪い方

<http://www.k-nakaizu.jp/>

居宅介護支援事業所 ☎0558(83)1820 訪問看護ステーションなかいず ☎0558(83)1738

介護老人保健施設きよみの里 ☎054(369)7700 訪問看護ステーションきよみ ☎054(360)4101

尿酸とは

健診で尿酸値が高いと指摘されました。尿酸値が高いとどのようなことが起こりますか？また、尿酸値を下げるためにできることはありますか？

(40代 男性)

尿酸は新陳代謝の結果生じる老廃物です。最終的には尿と一緒に体外へ排出されますが、様々な要因で体内に過剰となり、尿酸値が高くなる場合があります。また、生活習慣の影響が大きく、尿酸値が高い状態を放っておくと痛風や慢性腎臓病等の腎障害・尿路結石・動脈硬化のリスクが高くなります。また、高血圧・糖尿病・脂質異常症等の生活習慣病が一層進行してしまう可能性があります。尿酸値を下げる効果的な方法として以下のようなものがあります。

1 食生活を改善する

尿酸値を上げるプリン体を多く含む食品を控え、尿酸値を下げる

図1

プリン体が多い食品の例	プリン体が少ない食品の例
<ul style="list-style-type: none"> レバー 白子 マイワシの干物 カツオ 大正エビ 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏卵 牛乳 ヨーグルト はんぺん キャベツ 人参 ピーマン 玉ねぎ



図2

アルカリ性食品の例
<ul style="list-style-type: none"> 野菜 海藻 いも類 きのこ類

- アルカリ性の食品（野菜など）を多く摂取しましょう（図1）（図2）。
- 水分を多く摂る
尿量を増やすことで尿酸を薄め、尿を多く排泄することによって尿酸を下げる効果があります。目安として1日2L以上の水分摂取が理想です。
- アルコールの過剰摂取を控える
アルコールが体内で分解されることで尿酸が生成されます。過剰なアルコール摂取は控えましょう。
- 軽い運動をする
軽い有酸素運動がおすすめです。同時に肥満を予防しましょう。激しい運動はかえって体内の尿酸値を上昇させ、逆効果となってしまう。
- ストレス軽減に努める
ストレスで心身の緊張状態が続くと代謝が活性化され、尿酸の産生が促進されます。気分転換など、ストレス軽減を心がけましょう。

尿酸値は健診などで知ることが多いものです。定期的に人間ドックや健診を受けることで、自分の身体の健康状態を正確に把握し、疾病の予防に努めましょう。

静岡厚生病院

健康管理課
保健師 滝田みずほ

遠州病院 JAとびあ浜松と遠州病院の協定調印式

遠州病院は7月8日、JAとびあ浜松と大規模災害等における物資の供給に関する協定を締結しました。

締結により大規模災害時に、遠州病院がJAとびあ浜松から、医療機能を可能な限り維持できる食料や物資の提供を受けることが可能になります。

調印に先立ちJAとびあ浜松 渥美保広経営管理委員会会長より『大規模な災害が発生した際、この地域に根差した農業協同組合として、地域住民の皆様へできる限りの支援をしていく使命があり、遠州病院に対しても災害時可能な限り、食材や物資の支援をしていかなければならない』とご挨拶がありました。

また、遠州病院 大石強病院長は『物流がストップした際に食材等の提供をいただけることになり、更なる体制構築に努め、地域住民の生命を守るという使命を全うすることをお約束します』と話しました。



静岡厚生病院 渡航ワクチン外来 開設10周年／黄熱ワクチン開始 記念セミナー

静岡厚生病院は7月9日、渡航ワクチン外来開設10周年／黄熱ワクチン開始 記念セミナーを開催し、会場で30人、WEBで162人が参加しました。

はじめに、渡航ワクチン外来を立ち上げた小児科／渡航ワクチン外来 田中敏博診療部長が10年を振り返り、接種者が安全に渡航するためには、渡航先の情報や接種者の過去の接種履歴を確認し、必要な予防接種が何かを確認することが重要と報告しました。

引き続き、三菱重工業(株)海外医療支援担当産業医でグローバル支援グループの宮城啓先生が、自身の海外での豊富な経験から、ブラジル、インド、イラク、インドネシア等での食生活や生活環境、交通事故など注意すべき事項について話をしました。

新型コロナウイルスが5類に移行し渡航が増えているいま、海外へ職員を派遣する企業の人事担当者や医療関係者など、多くの方が現地の情報に耳を傾けました。



遠州病院 市民公開講座

遠州病院は7月20日、浜松市地域交流センターで市民公開講座を開催しました。今回は遠州病院産婦人科の向 麻利 診療副部長が「女性の頻尿トラブル～その悩み、あなただけじゃない～」について講演を行いました。当日は90人が参加し、日頃相談できない排尿トラブルやその対策としてのセルフケアに耳を傾けていました。



遠州病院では定期的に市民公開講座を開催しています。次回は令和6年9月の予定です。



遠州病院 サマーコンサート6年ぶりに開催！

遠州病院は7月20日、1階総合受付前でサマーコンサートを開催し、回復期病棟の患者様他、約30名にお越しいただきました。コロナ感染症の流行により中止を余儀なくされ、約6年ぶりの開催となりました。

当院リハビリスタッフによる体操を行ったあと、浜松医科大学管弦楽団総勢43名の皆さんに演奏していただきました。集まった方々は久しぶりの生演奏を楽しんでいました。



清水厚生病院 院内感染研修会

清水厚生病院は7月11日、院内感染研修会を開催しました。全職員対象の研修会で、この日は約140人の職員が参加しました。

今年は、花王プロフェッショナルの増田様に標準予防策の具体策として環境清掃について講義をしていただきました。

病院内の環境清掃を行うことで、患者様、利用者様を様々な感染症から守り、職員自身の安全も守ることができます。日々の業務の一環として、職員一人一人が感染対策を講じていきます。



中伊豆温泉病院 通所リハビリテーション「リハッピー」

中伊豆温泉病院の通所リハビリテーション「リハッピー」は、住み慣れた在宅や地域での生活を続けていただくよう、専任の理学療法士、作業療法士による個別リハビリ、集団体操、レクリエーション等のサービスを提供しています。

表紙の写真は、屋外リハビリ庭園で歩行訓練中に、利用者様同士お話ししながら休憩しているところです。





旬の食材レシピ

イチジクのラペ

材料 (4人分)

イチジク…………… 2個
 人参…………… 1本
 ナッツ……………
 お好みで2~3粒



食塩……………ひとつまみ
 砂糖…………… 小さじ1
 酢…………… 大さじ1と1/3
 粒マスタード…………… 小さじ2
 レモン汁…………… 小さじ1/2
 こしょう……………少々

作り方

- ①イチジクの皮をむき、12等分の大きさに切る。
- ②人参の皮をむいて、スライサー又はピーラーで薄くスライスする。
- ③調味料★を合わせてよく混ぜておく。
- ④スライスした人参に③の調味液を入れ、軽く揉んで置いておく。
- ⑤人参がしんなりしたら、お好みで砕いたナッツと①を加え、優しく和えたら完成。

1人分の栄養価

カロリー：80kcal たんぱく質：1.5g 脂質：4.6g 塩分：0.3g

過去のすてっぷで紹介したレシピをCookpadで公開しています。
 二次元バーコードよりアクセスして、ぜひ、調理してみてください。



料理のポイント

ラペの酸味にイチジクの優しい甘さが加わり、さっぱりと食べられる1品です。

火も油も使わず簡単に調理できます。

砕いたナッツを入れることで、食感も変わります。お好みでレーズンやカッテージチーズなどを入れても、おやつ感覚で楽しめます。

遠州病院 管理栄養士 戸塚美早希



食材の効能と保存法

イチジクには消化酵素が含まれているため、食べたり飲んだりしたものの体内での消化を助ける働きがあります。

選ぶときは、イチジク全体が色付き皮にハリがあるもの、ふっくらと大きくお尻の部分が少し開いているものが食べ頃です。

乾燥しないようビニール袋などに入れて野菜室で保存し、早めに食べきりましょう。

JA静岡厚生連 教育指導専任主任
 管理栄養士・野菜ソムリエ 山口 友里



JA遠州夢咲 ミナクルふれあい菊川の里



栗山祐樹 店長

店舗情報

住所：菊川市加茂5780
 営業時間：8：30～16：30
 お問合せ先：0537-35-3111
 定休日：毎週水曜日



JA遠州夢咲の直売所・ミナクルふれあい菊川の里では、四季折々の農産物が豊富に並びます。今の時期は「イチジク」が旬を迎えています。イチジクは不老長寿をもたらす果実として珍重され、食物繊維やミネラルを多く含むと言われていました。また血液をきれいにし、美容効果も期待されるとして人気が高まっています。

JA遠州夢咲管内の生産者が大切に育てたイチジクは、9月末まで販売する予定です。日持ちせず傷みやすいので、直売所だからこそ味わえる新鮮なイチジクをぜひお楽しみください。