



**いずみ**  
Izumi

**〈67号〉**  
医療法人畏敬会  
**井野辺病院**  
大分市中尾字平255番地  
TEL 097-586-5522  
FAX 097-586-5656  
2017年1月15日発行



院長 井野邊 純一

皆さまこんにちは。井野辺病院の院長の井野邊です。2016年の私のまわりで起こったことをまとめてみました。

1月には「ふない・ぶんご座」という府内町の住民の方々が組織した劇団に誘われて劇に出ました。私も府内町の出身なので参加資格があったわけですが、劇での役はそのまま医者の方の井野邊先生でした。セリフは一つだけでしたが、緊張しました。この劇のテーマ曲として私の作詞作曲した「この街で」が選ばれて最後にみんなで合唱しました。とても楽しくいい経験となりました。また合唱といえ「府内滝廉太郎合唱団」がこれまた府内町で結成され、私と井野辺府内クリニックの院長や職員が

参加し7月と11月に滝廉太郎の歌をステージで合唱しました。この合唱団はテレビでも取材され話題となりました。

2月と7月には大きな国際学会がフィリピンとオーストラリアで行われ当院から5題の演題を発表しました。私と理学療法士の池田君、作業療法士の加藤君が英語で発表をしました。いい経験になりました。



オーストラリアのクイーンズランド州ブリスベンで開催された「アジア太平洋脳卒中学会」にて様々な国の方から質問を受ける加藤作業療法士と池田理学療法士

国内では日本リハビリテーション医学会と日本神経学会という大

きな学会で当院のリハビリの成果を発表して参りました。

それぞれの学会では当院で開発した2筋同時電気刺激装置「DRIVE」の脳卒中片麻痺に対する効果と「DRIVE」の嚥下障害患者さんへの治療効果を発表しました。また理学療法士の山川君が中心となって「慢性期脳卒中上肢麻痺に対するボツリヌス療法と2筋同時電気刺激装置の併用効果」というタイトルの論文を作成し学術雑誌「物理療法科学」に掲載されました。

5月には熊本地震があり急遽、リハビリでの災害支援の必要性に迫られ、JRA T大分という団体を結成し、井野辺病院、湯布院病院、大分岡病院的の職員が被災地の南阿蘇に行つて被災者の方々にリハビリ指導をしてまいりました。その際私が作った「きみの笑顔」という曲に合わせて踊る「きみの笑顔体操」のDVDを持っていき南阿蘇の保健師さんや介護職員の方に贈呈しました。廃用症候群や静脈血栓症の予防として利用してくれたらいいなと思つていますが、その後使用してくれたかどうかは定かではありません。ちなみにこの「きみの笑顔体操」は毎朝井野辺病院の病棟で患者さん達が体力向上のため踊っています。



おおいたエイドvol15 での一場面。井野辺病院、府内クリニックの通所利用者、佐藤大分市長との共演（10月10日 大分市コンバルホールにて）

10月にはコンバルホールで「おおいたエイド」という災害のチャリティコンサートを行いました。

オープニングは「きみの笑顔」を演奏し大分市の市長さんにも歌っていただき、井野辺病院と井野辺府内クリニックの利用者の方々が「きみの笑顔体操」を踊ってくれました。感慨深いシーンでした。このようにいろいろな出来事があり、充実したい一年でした。今年も楽しく充実した一年になるように頑張っていきたいと思ひます。ご協力申し上げます。

**「井野辺病院の運営方針」**

- <リハビリテーション・ケア体制>  
急性期から在宅医療まで、充実したリハビリテーション・ケア体制を提供する。
- <医療体制>  
安全で質の高い医療を、インフォームド・コンセントに基づいて提供する。
- <職員の育成>  
患者・家族から必要とされる職員になるための教育に努める。
- <健全経営>  
職員の満足度向上に努める。

**井野辺病院の理念**

人々がいきいきと暮らせるように、リハビリテーションを通して地域社会に貢献する。

常に高い目標をもち、人生の質の向上に努める。

お腹とつまく付き合って健康に冬バテ編



消化器内科医師 那須 眞示

こんにちは、那須眞示と申します。日27年4月から井野辺病院の消化器内科に勤務しています。今年の夏はこれまでにない程とつても暑かったのを皆さんは覚えていますでしょうか。9月になっても夏の体調の悪さを引きずってしまつて辛いと言う方が多かったので、これを『秋バテ』と呼んでいます。この話題を井野辺祭りで『お腹とつまくつきあつて健康に』の中で講演させていただいたので、もう時期が過ぎてしまいましたが、もう時期が過ぎてしまいましたが、もう時期が過ぎてしまいましたが、もう時期が過ぎてしまいがちです。『冬バテ』の原因はやはり寒さです。そのほか日が短い。筋肉が衰える。また、気ぜわしい時期だから起こるのです。症状としては、十分に睡眠をとったのに疲れが体に残る。不眠、目が覚める。頭痛、筋肉のこり。体が重く、イライラする。食欲低下。血行不良。風邪や腸炎などの感染症にかかりやすくなるなどです。

『冬バテ』対策は、まず温めることです。寒さで体を動かすのがおっくうになり、筋肉が衰えていって、体が冷えやすくなっています。また、緊張状態で使われる交感神経よりも、体がリラックスしている時に働く副交感神経の働きを高めてあげることが重要になります。緊張状態が続いて、小腸や大腸の働きが異常を起こし、下痢や便秘などの症状が出ることもよくあります。この冬場では、体(結果的にはお腹)を温める方法としては、①入浴、②着物、③運動、④食事・飲み物などの手段が挙げられます。

- ① 38℃のぬる目のお風呂にゆつくりと10分以上はつかりましょう。心臓が悪い方は、胸の下までとし、時々肩までつかるか、肩に手でお湯をかけましょう。入浴剤を入れるか足のマッサージを併用すると効果的です。
- ② 急に身体を冷やさないよう近場でも屋外に出る際にも、必ず防寒をします。枚数を重ねるのではなく、せいぜい4枚までとして、一番外に軽いしつかりした防寒着を使い、マフラーや手袋をするように心がけてください。

③ 運動は、特に足を動かすことで血流が増加して、お腹にも血流を増加させます。足の曲げ伸ばしや太極拳など、ゆつくりしたペースでできる運動を続けるとよいです。筋肉を働かせると身体が冷えにくくなります。

④ 一番大事だと思われるのが食事です。塩分の多い物、赤黒・黄・橙色の物、北方産または冬が旬の物、硬い物などは身体を温めると言われています。また、自分にあつた乳酸菌を毎日取りましょう。腸が元気になれば、季節を問わず体調を維持することが可能なのです。新陳代謝を促すように十分な水分の補給も忘れずに。

秋は、冬の寒さに向かって身体自体が休もうとしますから、夏バテを引きずっていても、やがて回復します。ところが春先の身体は暖かさに合せて活動が活発になり、身体自体が休もうとしないため、冬の間にたまった疲れはなかなか取れません。しっかりと、休養と栄養を整えながらお腹を温める行動で、冬を乗り切りましょう。

消化器内科外来に関するお問合せ  
井野辺病院 外来  
097-586-5522

冬季に流行するウイルス感染症について

★インフルエンザ★

毎年秋から冬にかけては、インフルエンザの流行シーズンです。高熱や関節の痛みなどを伴い、人によっては重症化するおそれもあります。流行を防ぐためには、原因となるウイルスを体内に侵入させないことや周囲にうつさないようにすることが重要です。インフルエンザの感染を広げないために、一人一人が「かからない」「うつさない」対策を実践しましょう。

【日常生活の心得】

- ① 十分な睡眠と栄養による体力の維持
- ② 人込みを避けマスクを着用
- ③ 手洗い、うがいの徹底
- ④ 適度な湿度、温度を保つ



★ノロウイルス★

年間の食中毒患者数の約半分はノロウイルスによるものですが、うち約7割は11月〜2月に発生するなど、この時期の感染性胃腸炎の集団発生例の多くはノロウイルスによると考えられます。ノロウイルスによる食中毒は、主に、調理者を通じた食品の汚染により発生します。感染力が強く、大規模な食中毒など集団発生を起こしやすいため、注意が必要です。

【日常生活の心得】

- ① 食事の前や調理前、トイレの後の手洗いの徹底
- ② タオル等は共有しない
- ③ 下痢や嘔吐のある人は食事の準備などをしない
- ④ 生ものは85℃以上熱を通す
- ⑤ 便や汚物に触れるときはマスクと使い捨ての手袋を使用し、ウイルスに触れたり、吸ったりしない



	インフルエンザ	風 邪
症 状	38度以上の発熱 全身症状(頭痛、関節痛、筋肉痛など) 局所症状(のどの痛み、鼻水、くしゃみ、咳など) 急激に発症	発熱 局所症状(のどの痛み、鼻水、くしゃみ、咳など) 比較的ゆつくり発症
潜伏期間	通常1〜2日	5〜6日
感染経路	主に咳やくしゃみなどの飛沫感染、接触感染、咳により1〜1.5m飛散します	空気感染、飛沫感染、接触感染
合併症	肺炎、脳炎、脳症など	少ない

	ノロウイルス
症 状	●吐き気、おう吐、下痢、腹痛、微熱が1〜2日続く 感染しても症状のない場合や、軽い風邪のような症状のものもある ●乳幼児や高齢者はおう吐物を吸い込むことによる肺炎や窒息にも要注意
潜伏期間	感染から発症まで24から48時間
感染経路	<<食品からの感染>> 感染した人が調理などをして汚染された食品ウイルスの蓄積した、加熱不十分な二枚貝など <<人からの感染>> 患者のふん便やおう吐物からの二次感染 家庭や施設内などでの飛沫などによる感染
消 毒	塩素系漂白剤を薄めて消毒

### 嚥下リハビリの 取組について

言語聴覚士 猪原 智香子

嚥下（飲み込み）にはさまざまな嚥下筋群の働きが必要であり、これら嚥下筋群の筋力が低下したり、麻痺したりすることで、嚥下障害が生じます。

嚥下障害の治療には、間接的嚥下訓練（摂食嚥下器官に対しての機能、運動訓練）および、直接的嚥下訓練（食物を用いた嚥下訓練）があります。近年、訓練法において電気治療が普及しつつあり、当院においても2015年11月より嚥下の電気治療に取り組んでいます。

当院では、頭皮上から弱い直流電流を流すことで大脳皮質の興奮性を変化させる経頭蓋直流電気刺激（Transcranial direct current stimulation: 以下tDCS）、および棒状の電極を皮膚の表面に当て、電気刺激を与える表面電気刺激を実施しています。



T-DCS (Transcranial direct current stimulation) の機械 (左) と装着した写真 (右)

当院においてもこれまで、何症例かにおいて治療効果が得られており、嚥下食から常食レベルに早期に至った例もあります。また、当院で得られた治療効果については今年度学会において研究発表を行なっています。

（舌骨上筋群に対して表面電極を圧迫する方法での低周波電気治療を行い嚥下機能が改善した廃用症候群の一例）日本リハビリテーション医学会、「経頭蓋直流電気刺激と棒状電極を用いた表面電気刺激の併用療法で嚥下障害が改善した延髄外側症候群の一例」日本摂食・嚥下リハビリテーション学会）嚥下障害の電気治療の臨床的応用に関する有効性については今後とも症例数と分析を重ねながら治療効果を明らかにできるように努力していきたいと思っております。



(左) 表面電気刺激DRIVE (右) 治療の様子

### スマイル健康大学 ご紹介

臨床心理士 宗 申也

昨今、「認知症」を話題に取り上げるテレビの情報番組が多くなりました。高齢化社会で、多くの人が「認知症」に関心があり、様々な情報を得ようとされているようです。認知症予防のための研究は、日々進歩しており、より効果的な方法を次々に発表しています。しかし、それらをいち早くキャッチし、継続的に行うのは、なかなか骨が折れるものです。

そのような中、当院でも認知症予防のため、賀来校区公民館にて認知症予防の教室「スマイル健康大学」を開催しています。内容は、最新の研究に基づいた認知症予防方法の提案と実践です。今は、「デュアルタスク」を中心に献立作成や転倒予防運動を行っています。「デュアルタスク」とは、言い換えれば「ながら運動」、つまり「話しながらメモをする」、「手を動かしながら



参加者が考えたメニューを試食中。試食はやはり楽しいです。

足を動かす」等、2つのことを同時に行うことです。高齢になると脳の血液の流れ、つまり血流量が落ち、同時に複数の物事を考えるのが難しくなります。脳の血流の活性化を、効果的かつ皆さんが楽しんで取り組めるよう「食事の献立作成」と「転倒を予防する運動」をメニューとして取り入れています。

「献立作成」は管理栄養士と一緒に認知症予防に効果的な食材を取り入れ、ゲーム感覚で献立を作ります。実際に調理も行い試食もします。最近では、「さりたんぼ」といった珍しい料理にも挑戦しました。また、管理栄養士が風邪を予防する食事や調理方法をお教えしたり、季節の変わり目で体調を壊しやすい方などにとっても有用です。

転倒を予防する運動は、健康運動指導士指導の下、足腰の筋力強化を主眼に楽しんで取り組めるよう工夫しています。身体づくりを行うことで認知症予防に効果的な有酸素運動（散歩など軽い運動を長く行う運動）が出来る体力をつけます。最近では、バランスボールを用いた運動も取り入れています。

「臨床心理士」も参加していますので認知症についての心配、悩みごとなど、いつでもご相談をお受け致します。

スマイル健康大学は毎週水曜日、賀来校区公民館で13時～15時まで行っています。参加費 ¥500 お問い合わせ 097158615522 地域医療連携室

### デイサービス夢工房 「秋の日帰りバスツアー」

主任 阪本 和敬

デイサービス夢工房では、毎年10月から11月にかけて日頃の訓練の成果を実践場面で試して頂くため、気分転換や思い出作りのため、バスハイクを実施しています。今年の実行先は、久住花公園、佐賀関・臼杵、九重夢大吊橋、ゆめタウン・海地獄の4つで、利用者様ご自身に1か所選択して頂きました。行く先々での自然や情緒あふれる街並みの美しさだけでなく、ぬくもり、やさしさ、香りなど、私たちの五感を刺激し、普段の生活では感じる事ができない貴重な体験ができたのではないかと考えています。日頃の訓練の成果を利用者様一人ひとりが十二分に発揮されたことはもちろんのこと、幼少の頃の話を家族との思い出話飛び交い、利用者様同士・職員との絆がより一層強くなったのも大きな成果だと感じています。デイサービス夢工房では、利用者様の瞳輝く人生を支援するため、住み慣れた地域で、大切なご家族と安心して過ごして頂けるよう今後も様々な事にチャレンジしていきたいと思っております。



九重夢大吊橋にて記念撮影

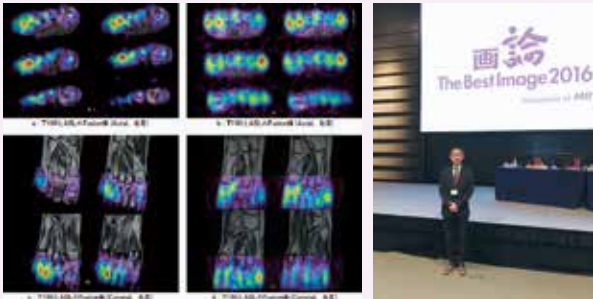
海地獄にて記念撮影

最優秀賞 受賞!!  
「画論 The Best Image 2016」



放射線科 主任 小濱 徹  
こはま とおる

12月18日に東京国際フォーラムで開催された、TOSHIBAメデイカル主催の「画論 The Best Image 2016 MRI 15テスラ部門」にて、最優秀賞を受賞させていただきました。この「画論」というのは、画像診断技術の発展と医療への貢献を目的とし、診断・治療に必要な画像のクオリティはもとより、被検者へのメリット、撮影・処理技術の工夫等、臨床的価値(タリニカルバリュー)を総合的に判断し、「最良のイメージ(画像)」を選定するというもので、「画像」を「論ずる」という意味が込められています。全国から応募されたCT、MRI、超音波の画像を、各部門別に、画像診断のプロフェッショナルの先生方に審査していただき、一次・二次審査を通過した施設が一堂に会し、発表・ディスカッションを経て、最終審査が行われます。このような名誉ある大会で最優秀賞をいただけるというのは、非常に驚いたとともに、大変光栄に思っております。



臨床画像

東京国際フォーラムにて

さて、この賞を頂いた臨床画像ですが、「敗血症性ショック 両足趾壊死症例に対する3D-ASL法による血流評価」というタイトルで、足の指が壊死し、感染・壊疽が疑われる患者さんで、当初は指を全て切断しなければならぬという診断だったものを、「3D-ASL法」という、造影剤を使わずに血流の評価ができる手法を用いて、まだ指に血流が残っていることを画像として描出し、切断を免れたという症例でした。この3D-ASL法というものは、通常「脳」に使用する技術なのですが、これを足の指に応用したという工夫点、指を切断しなくてもすんだという臨床的価値などが評価され、受賞に至りました。今後も、これに満足することなく、技術の向上に努めていきたいと考えております。

**みつはしさんの ちよっと一品**

今回は、実際に患者さんに出しているメニューの一部をご紹介します。

栄養士 三橋 由美子

**A エビとレンコンのおとし揚げ**

【材料 1人分】  
むきエビ40g・レンコン50g・むき枝豆15g・大和芋15g・でんぶん3g・卵白1個分

【作り方】  
①むきエビとレンコンをざく切りにする  
②大和芋をすりおろす  
③1と2とむき枝豆を混ぜ合わせつなぎに、でんぶんと卵白を入れてさらに混ぜる  
④3を1口大にし、油で揚げる  
※なすとしし唐の天ぶらも一緒に♪  
かぼすと青のり塩はお好みでつけてお召上がりください

**B スイートポテトサラダ**

【材料 1人分】  
サツマイモ20g・じゃがいも40g・にんじん5g・きゅうり30g・玉ねぎ15g・マヨネーズ15g・レーズン2粒・塩コショウ少々・レタス1枚

【作り方】  
①さつまいもは皮をむいて角切りに、にんじんはいちょう切りにし、それぞれ茹でる  
②じゃがいもは皮をむいて、茹でてつぶす  
③1と2とレタス以外の残りの材料をまぜ、レタスの上に盛り付けて完成

**C 白身魚の照り焼き**

【材料 1人分】  
白身魚40g・A(しょうゆ2g・刺身醤油1.5g・酒2g・みりん2g)

【作り方】  
白身魚をAに漬け込み、すばやく焼く  
※大根おろしを添えて、お召上がりください。刺身醤油は焦げ目をつけるために入れてあります。



「花子さん(仮名)という81歳の女性を探しています」近所の人に聞き込み調査中。院長をはじめ井野辺病院スタッフも捜索、救護班、事務局として参加しました。

賀来地域あんしんネット訓練を 行いました!

11月3日 井野辺病院のある大分市賀来地域で「賀来地域あんしんネットワーク訓練」が行われました。この取組みは、認知症の人が行方不明になったことを想定、徒歩で捜索、発見、保護をするという訓練です。単なる「行方不明者捜索」ではなく、認知症の人の特徴や行きそうなところなどを予測し、地域にお住まいの皆さま、自治委員、民生委員、大分南警察署、大分市病院や商店、介護施設、看護、福祉の学生等を巻きこんでの捜索訓練となりました。約150人が参加、大分市でははじめての取組みとなったこともあり、数社のテレビ、新聞も取材に来ていました。



放射線科 久保 蒼一郎

井野辺病院って どんな人がまるとん?!

私達は去年から食べ歩きが趣味になっています。特にラーメンが好きで休みの日は暇があれば県内のあちこちのラーメンを食べに出かけています。今は特にまぜそばというものにはまっていて県内のあるところまで行っています。まぜそばとは、どんぶりの底にたれが少し入っており、ラー油などの調味料をお好みでかけて、麺に絡めて食べるものです。場所によってはまぜそばと一緒に「おいめし」という茶碗一杯程のものがついてきて、それをどんぶりにいれ、残った具材とタレを混ぜて食べるのがすごく美味しいです。今個人的にまぜそばが美味しいと思う店は、南大分のまる重っていうお店と、都町にある鶏冠っていうお店が美味しいです。まる重はまぜそばの種類が3種類あり、普通とカレーと辛いのがあり、私は辛いのが好きなので辛いものになります。鶏冠は魚粉がかかっており、ピリ辛で食欲をそそります。もしどこかおいしい店があれば私に教えてください。

今回は放射線科の久保蒼一郎さんを紹介します。