

心のこもった良質な医療を提供し、地域の医療と人材育成に貢献します

すまいるみと

特集 リハビリテーション科のご紹介、形成外科のご紹介

Vol. 94

連載 いさいき健康教室 ちょっと薬の話 食に関する豆知識
News Report

令和4年6月1日発行

TAKE FREE



七ツ洞公園



筑波大学附属病院水戸地域医療教育センター
茨城県厚生連 総合病院 水戸協同病院

リハビリテーション科のご紹介

リハビリテーションとは

リハビリテーションは、**re**(再び)と**habilis**(できる)からできたことばで、**再び**できるようになること、という意味です。日本の超高齢化社会(65歳以上の人口の割合が全人口のなんと21%!)にあつてリハビリテーションのニーズはますます高まっています。リハビリテーション医療は、臓器別の診療科とは異なり、「障害」を対象としております。つまり、障害をもつさまざまな疾患の方が対象となるため、障害そのものから起こる特殊な病態をよく理解して、身体機能改善や日常生活能力向上、社会復帰などに幅広く対応できる知識と技術が求められます。

急性期のリハビリテーション

治療中・治療後に動けない状態が続くと、筋力低下などで動けなくなる状態(廃用症候群といえます)を引き起こす可能性があります。1日寝たきりで過ごした場合、筋肉は2%落ちるといわれており、取り戻すにはおよそ3倍の時間が必要になります。高齢の方であれば事態はより深刻で、早い

段階でのリハビリテーション治療が欠かせません。これは、がんや外科治療中であっても同様です。

当院のリハビリテーション科では、病气やけがによる障害に対して、早期からリハビリテーション治療することで、廃用症候群の予防、寝返り・起き上がり動作の促進、立ち上がり動作・歩行の再獲得、日常生活動作向上を図っていきます。診療は、リハビリテーション専門医を中心に、理学療法士・作業療法士・言語聴覚士・看護師などと協同し行っています。

先進的なリハビリテーション治療

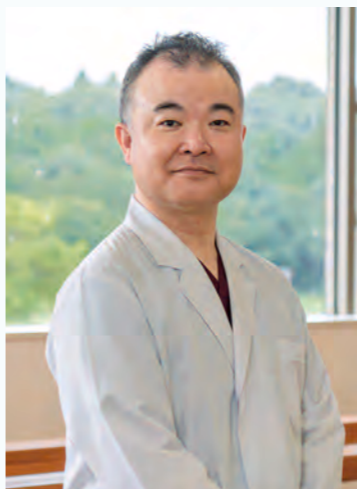
リハビリテーション科の特殊な検査としては、□からの食事を安全に進めるための「嚥下造影検査・嚥下内視鏡検査」、診断や予後予測、治療の一助のための「筋電図検査」などがあげられます。また治療として、脳卒中後遺症等の痙縮(筋肉のつっぱり)に対する「ボツリヌス療法」があります。臨床とともに力を入れているのが、リハビリテーションロボットの研究・開発です。より効果的な治療を提供できるよう、リハ

ビリテーションロボットや電気刺激療法、振動刺激などを使い分けて、その方にとって最良のQOL(生活の質)獲得や1日も早い社会復帰を目指しています。

医師プロフィール

松元 秀次

- 筑波大学附属病院水戸地域医療教育センター教授
- 医学博士
- 日本リハビリテーション医学会 専門医、指導医
- 日本急性期リハビリテーション医学会 代議員
- 日本心臓リハビリテーション学会 心臓リハビリテーション指導士
- 日本脳卒中学会 脳卒中専門医、指導医、評議員
- 日本高血圧学会 評議員



形成外科のご紹介

形成外科とは

形成外科は4月から常勤医のいる診療科となっております。

形成外科を初めて目にした方もいらっしやることでしょう。

整形外科と紛らわしいのですが、形成外科は「外観上の改善をめざす外科」として第二次世界大戦後に発展しました。

整容面と機能面の両立を目指す治療

外傷や手術などで傷ついた方や先天的な疾患による方の外観や機能の改善を目的とし、当初は整形外科、耳鼻科、皮膚科、外科などから集まった形で始まりました。したがって、これらの診療科と微妙に重複する部分もあるのですが、当科はあくまでも外観(見た目)や機能の改善を目指します。体表の外科ですから美容外科の母体ともなっていますが、保険診療で行われる分野であることが異なります。

対象疾患は主に体表に関わるものが多く、具体的には以下に挙げるものなどです。

1. 顔や体表の傷跡(手術、怪我、やけどなど)の変形を目立たないように修復



2. 顔や体表の病変(あざやほくろ、年齢的なイボやシミなど)の切除と修復



3. 顔や体表の悪性腫瘍(基底細胞癌、有棘細胞癌など)の診断、切除と再建
皮膚移植(植皮術)や皮弁術などを行うこともあります

4. 先天性の疾患(血管腫、口唇裂、耳介の異常や変形、合指症、多指症など)

5. まぶたの垂れ下がり(眼瞼下垂)、逆さまつ毛(睫毛内反)など



6. 顕微鏡を用いたマイクロサージャリー(切断指の再接着、顔面・頸部などの悪性腫瘍切除後に顕微鏡を用いて血管を吻合し組織を移植して再建する)などです。

顔や体表面で気になることがありましたら形成外科へご相談ください。

形成外科診療曜日

月	火	水	木	金	土
	江藤				大島(第1、3) 佐々木(第2、4)
			中山※1	江藤※2	

※1 受付時間 13:30 ~ 14:30
※2 受付時間 13:30 ~ 15:00

医師プロフィール

江藤 綾乃

- 日本形成外科学会専門医
- 乳房再建用エキスパンダー/インプラント責任医師
- 日本形成外科学会レーザー分野指導医

News Report

i from MKGH

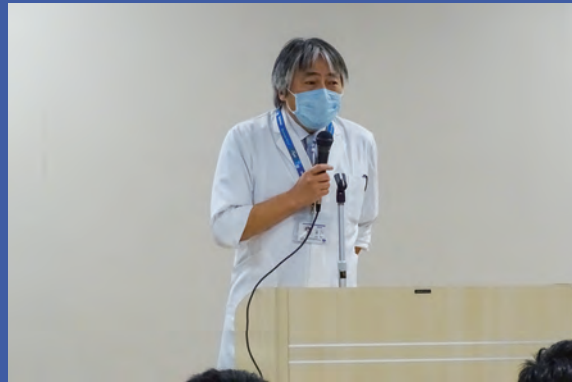
退職者お別れの会を開催しました

令和4年3月31日に、退職者お別れの会を開催しました。令和3年度末をもってJA茨城県厚生連を退職する6名の皆さんを職員一同でお送りしました。渡辺重行病院長からは、これまでの病院の歩みを振り返りながら、退職者の皆さん一人一人に感謝の言葉が伝えられました。



令和4年度辞令交付式

令和4年4月1日に、茨城県厚生連総合病院水戸協同病院辞令交付式を執り行いました。今年度より医師46名、看護師29名、コメディカル6名、事務職2名が新たに着任しました。初日のオリエンテーションでは、当院の理念や特徴、働き方等について各部署から説明があり真剣に聞き入っていました。



優良職員表彰

令和4年3月28日に、茨城県病院協会から4名の職員が、優良職員として表彰されました。渡辺重行病院長は、「日々病院業務に尽力ありがとうございます。」と感謝の言葉を述べ、4名へ賞状と記念品を授与しました。

表彰者は以下のとおりです。

飛田昇（事務部長） 飯塚真弓（看護部長）
 樗木多佳子（薬剤部長） 北見加代子（看護師）

※令和4年3月時点の役職



立ち上がりテスト

30cmの台から立ち上がれますか？

【やり方】

- ・両腕を胸の前で組んで安定した台に座る
- ・両足または片足で反動をつけずに立ち上がる
- ・立ち上がり、3秒間静止できればOK

【注意点】

- ・安定した台を使い、反動をつけずに行う
- ・転倒の危険性があるので、無理をせずに行う
- ・痛みや不安がある場合は行わない

ロコモ	台の高さ	運動レベル
自立した元気な生活	20cm	本格的スポーツ
	30cm	レクリエーション
	40cm	日常生活

<ロコモチェック>

日常生活をいきいきと続けるために！



両足



立ち上がれない場合は…

生活習慣の改善や健康体操をおすすめします。医療機関の受診など、専門家のアドバイスをのるのもいいでしょう。

<運動レベルチェック>

これから運動を始めるために！



片足



立ち上がれない場合は…

トレーニングやランニングに取り組む前に健康体操や散歩から始めることをおすすめします。

健康体操

「背骨曲げ伸ばし」



【やり方】

- ・安定した椅子に座る
- ・写真のポーズをとり、笑顔で深呼吸を3回行う
- ・背骨のまわりが伸びたり、動いたりする感覚があればOK

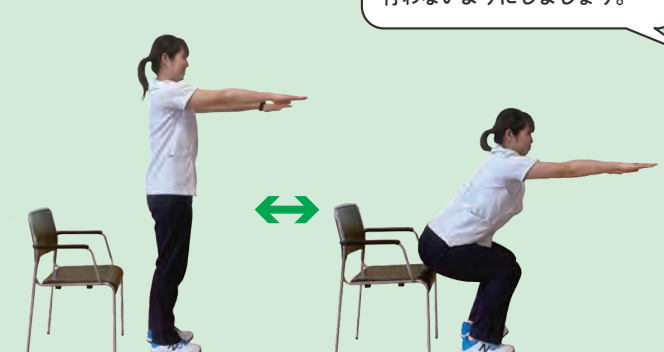
「片足立ち」



【やり方】

- ・壁に手を触れて、片足で立つ
- ・呼吸をしながら安定した状態を保つ
- ・簡単な場合は手を離して行う

「椅子スクワット」



【やり方】

- ・安定した椅子の前に両足で立ち、両手を前に伸ばす
- ・椅子に座るようにゆっくりとおしりを下げる
- ・おしりが椅子に触れたら、立ち姿勢にもどる
- ・呼吸をしながらゆっくりと行う
- ・難しい場合は座布団を入れ、簡単な場合は片足で行う

どの運動でも、痛みやふらつき、しびれや不安などがある場合は行わないようにしましょう。



暖かい季節になり、運動の準備として、ご自身の足腰の力がどのような状態かチェックしてみましよう！

いきいき健康教室

立ち上がりテストと健康体操

リハビリテーション部
 理学療法士 武井隼児

参考：「ロコモ ONLINE」ホームページ (<https://locomo-joa.jp/>)
 仲島佑紀, 上倉将太, 脇本幸一: 立ち上がりテストと体重支持指数 (WBI) の関係. 専門リハビリテーション. 2003; 2: 34-37.



食に関する豆知識

エンドウ

さやえんどう、グリーンピース、えんどう豆。実は同じ植物からできることをご存じですか？成長過程や食べられる部位によって名前が変わります。さやえんどう、グリーンピース、えんどう豆は同じマメ科エンドウ属。さやがまだやわらかい時期に早採りしたものがさやえんどう。その後、成長したさやの中にある未熟な状態の実（種子）がグリーンピース。そして実が成熟したものがえんどう豆になります。

えんどう豆の歴史は古く、紀元前 7000 年頃からメソポタミア地方で栽培されています。皆さんご存知のツタンカーメン王の墳墓から豪華な副葬品と一緒に発見されている最古の豆なのです。

えんどうは食物繊維やビタミン C、βカロテンなどが豊富に含まれています。えんどうに含まれているビタミンは水溶性のため、水にさらしたり、茹でたりするのは短時間で済ますことでビタミンが流れ出すのを予防でき、色も鮮やかになります。春から初夏にかけて旬となっていて今の時期にぴったりの食材です。いつもの食事に取り入れてみてはいかがでしょうか？



栄養部 管理栄養士 明間真美

ローリングストック法



ローリングストックに適した食材

- ・賞味期限の長いもの（1年以上のもの）
- ・常温で保存できるもの
- ・簡単に開封できるもの
- ・調理の必要がなくそのまま食べられるもの

「ローリングストック」という言葉を知っていますか？ローリングストックとは、備蓄したいものを普段から多めに購入しておき、使ったら買い足すことを繰り返す備蓄方法です。非常食、備蓄という「わざわざ無理をして購入、保管しておくもの」というイメージが強いですが、しかし、この方法を使うと「在庫を切らさない」ことだけを意識すれば自然と備蓄することが可能となります。

無理をして災害用食品を買い揃えなくても、賞味期限の長いレトルト食品や、缶詰、フリーズドライ食品を使いまわすことで対応が可能です。普段の食生活に取り入れられるものを選び、使いまわしていくことで、いざという時に賞味期限が大幅に切れていたという事も無くなります。災害はいつ起こるか分かりません。日々の食品管理にローリングストックを導入してみませんか？

生活・医療の豆知識（生活編）

ちょっと

薬の話

薬剤師

木内 香純



薬を飲むタイミングについて

薬を飲むタイミングとしては一般的に食後が多くみられますが、食後以外の時間に飲む方がよい薬もあります。まとめて同時に飲んでしまいたい方もいらっしゃると思いますので、今回は薬を飲むタイミングについてご説明します。

1. 食後とは？

食後 30 分くらいまでの事です

【食後にする理由】

- ・「食後に薬」と習慣化することで飲み忘れを防ぎたい
- ・食べ物と一緒にの方が吸収や効果が良い
- ・食べ物が胃への刺激を和らげてくれるなど

2. 起床時とは？

起きてすぐの時間の事です

【起床時にする理由】

- ・食べ物と一緒にでない方が吸収や効果が良い
- ・他の薬と一緒に飲むと効果が弱まるため飲むタイミングをずらしたいなど

【起床時にのむ代表の薬】

骨粗鬆症の薬でアレンドロン酸（ボナロンゼリー）、リセドロン酸（ベネット錠）などがあります

3. 食前とは？

食事をする 30 分くらい前の事です

【食前にする理由】

- ・直接胃粘膜に接して効果を発揮する
- ・食事の前に胃の働きをよくして食欲を出す
- ・食事の前に飲むことで食後の吐き気を抑える
- ・食べ物と一緒にでない方が吸収や効果がよいなど

【食前に飲む代表の薬】

吐き気止めの薬でメトクロプラミド（プリンペラン錠）ドンペリドン（ナウゼリン錠）などがあります

4. 食直前とは？

食事をするすぐ前（約 5 分以内）の事です

【食直前にする理由】

- ・食直前に飲む方が効果を発揮するため
- ・糖尿病薬で食後の血糖の急上昇を防ぐ薬があります。食事を取って血糖が上がってしまってから薬を飲んで効果期待できないため食直前に飲みます

【食直前にのむ代表の薬】

食後の血糖の急上昇を防ぐαグルコシダーゼ阻害薬という糖尿病薬でミグリトール（セイブル錠）、アカルボース（グルコバイ錠）などがあります

5. 食間とは？

食後 2 時間くらいの事です

食事の最中に飲むことはありません

朝食と昼食の間、昼食と夕食の間などを指します

【食間にする理由】

- ・直接胃粘膜に接して効果を発揮する
- ・食べ物と一緒にでない方が吸収や効果がよい
- ・他の薬と一緒に飲むと効果が弱まるため飲むタイミングをずらしたいなど

6. 寝る前とは？

就寝 30 分くらい前の事です

睡眠を改善する薬の中には寝る直前に飲むものもあります

【寝る前に飲む代表の薬】

アレルギーの薬でレボセチリジン（ザイザル錠）などや、睡眠導入剤でゾルピデム（マイスリー錠）、スボレキサント（ベルソムラ錠）などがあります

以上のように、薬を飲むタイミングの理由は様々ですが、薬は医師の指示通りに服用することが大切です。「服用時間が守れない」など、薬の飲み方でお困りの際はぜひ薬剤師にご相談ください。

TOPICS

診療報酬に関する施設基準について

二次性骨折予防継続管理料 1、2、3 の届出が 5 月 11 日付で受理されました。

SPOT 七ツ洞公園 水戸市下国井町 2243



七ツ洞公園

表紙の写真

04

■ 平成11年(1999)に開設された公園で、イギリス式の自然風形式庭園が大きな特徴です。木々に囲まれた園内には大小5つの池のほか、イギリスから輸入された公園施設が数多く設置され、異国情緒を感じながらの散策を楽しめます。煉瓦と生垣に囲まれた庭園は、季節ごとに色とりどりの花を鑑賞することができ、多くの来園者を集めています。景観が古代ローマを彷彿させるため、映画「テルマエ・ロマエ」のロケ地としても使用されました。

JA さわかモーニング

MON ~ THU AM9:35 ON AIR

茨城県厚生連では Lucky FM 茨城放送で医学解説を放送していますので、ぜひお聴きください。放送内容を要約したものは随時ホームページに掲載していく予定です。



【第3火曜日】

やさしい医学解説

【第4・5水曜日】

メディカルインフォメーション

Lucky FM 茨城放送

FM 水戸局 94.6MHz

日立局 88.1MHz

AM 水戸局 1197MHz

県西・土浦局 1458MHz



水戸協同病院広報誌

すまいるみと

Vol.94 令和4年6月1日発行

発行所/筑波大学附属病院水戸地域医療教育センター
茨城県厚生連総合病院水戸協同病院
〒310-0015 茨城県水戸市宮町 3-2-7
TEL: 029-231-2371

URL: <https://www.mitokyodo-hp.jp>

発行人/渡辺重行

編集/広報室 JA 茨城県厚生連総務部