

熊本託麻台リハビリテーション病院広報誌

たくまだい

Vol. 9

2016.1



理事長ごあいさつ

特集1．ノロウイルス予防対策

特集2．風邪を予防するレシピ

特集3．嚥下体操

新しい年を迎えて

〜チーム医療と決定権〜

理事長 平田好文



あけましておめでとつござい
ます。

昨年、ワールドカップラグビー
で日本が南アフリカを破り、世
界を驚かせました。

ラグビーこそチームプレーの原
点で、

「one for all all for one
(ワンフォーオール
オールフォーワン)」

をテーマとしています。

日本に比べて南アフリカは体力
や個人技術の点で上位にあるの
は明らかでした。

日本はチーム力で、試合に勝つ
たのだと思いました。



新しい年を迎えて

〜チーム医療と決定権〜

理事長 平田好文



わたしたちは「チーム医療」を極
めたいと思っています。

ラグビーのように自分の与えられた
役割を十分に高め、患者さんのため
にチームがひとつとなって仕事をし
たいと思っています。

スポーツの大事な場面で方針を決定
するのは誰でしょうか？野球は監督
のようです。

多くの場面で登場します。バレー
ボールもかなり監督が出てきます。
サッカーもグラウンドのすぐ横で大き
な声で指示しています。



平成27年11月3日、『リハビ
リテーション・サミット2015』
が東京で開催されました。

リハ関連10団体（リハ医学会、リ
ハビリテーション病院・施設協会、
リハ看護学会など）が地域包括ケア
体制における地域リハビリテーショ
ンの目標を作成し共同宣言しました。
重要なテーマは、地域住民の方々が
地域リハに参画してもらえらる組織作
りでした。

「チーム医療」の重要性をいろいろ
な場合でうたわられています。本
当のチーム医療とは何か？」を再考
するときに来ていると感じています。



ラグビーは少し違うようです。
かなり遠いところから状況を見つめ
ています。

南アフリカ戦ではキャプテンが最後
の決定をキックかトライを狙うかで
監督の意向に反して逆転トライを狙
い、奇跡を実現してしまいました。

現場のチームに決定権を認めている
ことに感激しました。

わたしたちのチーム医療はどうで
しょうか？

目標やゴールを決定するのは誰で
しょうか？

医師でしょうか？

チームでしょうか？

患者さんでしょうか？

チーム医療の中で

one for all all for one Gonet
誰なのでしょう？

今年はよく考えて真のチーム医療を
考えていきたいと思えます。

「ノロウイルス予防対策」

院内感染防止対策委員会



ノロウイルスってなあに？

ノロウイルスの感染力は非常に強く、わずかなウイルス量（10～1000個程度）で感染します。

ノロウイルス感染は毎冬12～1月がピークですが、1年を通して発生します。

非常に感染力の高いウイルスなので、感染の拡大を防ぐことが大切です。

どうやって感染するの？

カキなどの二枚貝を生、あるいは十分に加熱調理せず食べてる。

家庭内で感染者を看病することで、ヒトからヒトへ感染。

おう吐物やふん便などで汚れたトイレや食器、衣類などに触れた手を介して口から感染。

感染者のおう吐物やふん便が飛び散り、しぶきを吸い込んで感染。

おう吐物の処理が不十分なまま、乾燥して空中に舞い上がったウイルスを吸い込んで感染。

どのくらい症状が続くの？

ウイルスの潜伏期間は12～72時間で、おもな症状として

- ・吐き気
- ・嘔吐
- ・下痢
- ・腹痛
- ・発熱



などがあり、嘔吐が突然強烈に起こるのが特徴で、症状が消えてから、10日間程度で体の外にウイルスが排出されます。

治療法はないの？

ノロウイルスに有効な抗ウイルス薬はありません。通常、対症療法がおこなわれます。

体力の弱い乳幼児、高齢者は脱水症状を起こしたり、特に高齢者の場合はのどに嘔吐物をつまらせたりすることがあります。脱水症状がひどい場合は点滴を行うなどの治療が必要となります。早めに医療機関へ受診しましょう。

予防方法はないの？

手洗いを頻繁に行いましょう。

（とくにトイレの後、おむつ交換の後、調理前や食事前など）。

爪は短く、指輪をはずし、石鹸で30秒以上もみ洗いをしましょう。

おう吐物などの感染源は、

早期に正しく処理しましょう。

ウイルスで汚染された箇所は、ウイルスに効果のある次亜塩素酸ナトリウム（ハイター）やミルトンなど）や熱で消毒しましょう。アルコールは効果が低いです。

食事はなるべく火を通しましょう。

感染者は症状が無くなっても、24～72時間は職場や学校に行かないようにしましょう。



ウイルスの消毒に有効な

「0.1%次亜塩素酸

ナトリウム液」の作り方

500ミリリットルペットボトルのキャップ（約5ミリリットル）を測りにし、次亜塩素酸ナトリウム（ハイター）2杯分を500ミリリットルのペットボトルに入れる。に水道水を500ミリリットルのボトル一杯に入れる。

「0.1%次亜塩素酸

ナトリウム液」

の使い方と注意点

・液の作成時、使用時は商品に記載してある使用方法をよく確認して使用してください。また、作り置きは出来ません。

・他の洗剤と混ぜると危険な場合があります。特に酸性の強い洗剤と混ぜると有毒ガスが発生しますので注意してください。

治部煮

風邪予防には温まる料理が一番！



栄養管理科
安達

健康にも、風邪の予防にも効果がある簡単レシピをご紹介します

【材料】 4人分

鶏もも：20g×12切れ
塩：0.4g
胡椒：少々
薄力粉 4g

酒：4g
みりん：8g
砂糖：8g
生姜汁：大さじ1
濃口醤油：14g
だし汁：80cc

さつまいも：中1個
人参：50g
絹サヤ：4枚

つくり方

鶏肉に塩・胡椒をふり下味を付けておく

に薄力粉を付け調味料を煮立てた中に入れ焦げないように煮る。
薄力粉を付け過ぎるとトロミが付いて焦げるので注意する。

さつまいも・人参を軽く茹でて煮汁と一緒に煮て、塩茹でした絹サヤを添える。

当院ホームページで栄養管理科だよりを配信しています。

Google

熊本託麻台リハビリテーション病院 栄養管理科だより

で検索。

<http://www.horio-kai.or.jp/020takuma/eiyou.html>



Recipes

ブロッコリーの炒め物



材料(4人分)

ブロッコリー半分 むき海老 60g 黄色パプリカ

【 サラダ油小さじ半分 ごま油 小さじ1/4 塩小さじ1/4

【 酒小さじ1 中華スープ顆粒小さじ1/4

ブロッコリー・パプリカは硬めに塩茹でしておく

サラダ油で海老を炒め火が通ったらブロッコリーとパプリカ
を入れ調味料を加え全体に味がからむように混ぜる。

最後にごま油とパプリカを入れ軽く混ぜる。

牛肉のデミグラス煮込み

材料(4人分)

【 牛肩ロース：200g

【 塩小さじ1：1/4杯 黒胡椒：少々

ジャガ芋：中1個 人参：中半分
玉葱：中1個 サラダ油：小さじ1
塩：小さじ1/4 デミグラスソース：50g
砂糖：少々 ウスターソース：小さじ1
醤油：少々 赤ワイン：大さじ1
水：50cc トマトケチャップ：大さじ1
コンソメ：半分 パセリ：適量

肉に塩・胡椒をふっておく。

野菜は全て食べやすい大きさに切り、
ジャガ芋・人参は硬めに茹でておく。

サラダ油で 肉を炒め、玉葱を 加え炒める。

の野菜と調味料を加え野菜に火が通るまで
煮込みみじんパセリを飾る。



ビタミンCがたっぷり！

冬の野菜「ブロッコリー」

冬の野菜としてお店に並ぶ「ブロッコリー」は、茹でてでもビタミンCがたくさん残り、みかんの2倍のビタミンCが含まれています。

また、体内の解毒酵素や酸化酵素の生成を促進し「解毒力や酸化化力」を高める「スルフォラファン」が含まれています。

ワーファリン（血液凝固阻止薬）

服用の方はご注意ください！

血液を固まりにくくする作用のあるワーファリンを服用されている場合は摂取量に注意が必要です。

ブロッコリーには他の野菜に比べビタミンK（ワーファリンと作用して薬の効き目が悪くなる）が多く含まれているので、毎食食べるなどは止めましょう。

飲み込みの力を維持・向上するために

嚥下体操でパワーアップ！

リハビリテーション部 言語聴覚士 松本 雅



今回は、嚥下障害（飲み込みの障害）についてお話しします。
「えんげ」とは「水や食物を口から取り込んで飲み込む」ことを指し、漢字では「嚥下」と書きます。

虚弱な高齢者や脳卒中、パーキンソン病、認知症などで「えんげ」の機能がおかされる「嚥下障害（えんげしょうがい）」がおこります。

嚥下障害になると食べ物がつまみ込めず、窒息したり、誤って肺の方に送られ「誤嚥性肺炎（ごえんせいはいえん）」になったりします。

また、栄養や水分がうまくとれないために脱水症状や低栄養になったりすることもあります。

対策としては食べやすい食品を選んで、誤嚥や窒息をしないように工夫したり、機能を改善するリハビリテーションなどを行います。

今回は、誰でも簡単に行える「嚥下体操」をご紹介します。

口の開閉（10回）

「あ」と言うように口を大きく開けたあと、次に「ん」と言うように口をしっかりと閉じます。



唇を尖らせる・横に引く

「う」の口を作り、唇をしっかりと突き出します。
「い」の口を作り、唇をしっかりと横に引きまします。



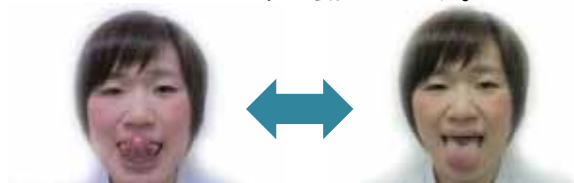
舌の運動（10回）

前に出して引っ込めます。

右と左に交互に動かします。



上と下に動かします。



嚥下おでこ体操（10秒間）

握りこぶしを作り、おでこを当てます。
握りこぶしに負けないように頭に力を入れてください。



継続は力なり、日々の努力が重要です！
1人で行うよりも家族で行うと楽しみも倍増しますよ！

12/21

病院西側の外壁に

クリスマスイルミネーション点灯

平成27年12月21日より、期間限定で病院西側の外壁にクリスマスイルミネーションが点灯しました。



12/28

「3階病棟餅つき」

平成27年12月28日、3階病棟リハビリガーデンで餅つき大会が開催され、多くの患者さまが参加されました。



12/24

「5階病棟クリスマス会」

平成27年12月24日、5階病棟デイルームでクリスマス会が開催され、多くの患者さまが参加されました。

会の中では仮装をしてハンドベルの演奏など、様々な出し物が披露されました。



当院からのお知らせをFacebookで公開しています。
当院ホームページからリンクをクリックするか下記のQRコードからスマートフォンでアクセスできます。



外来診療スケジュール

平成28年1月1日

診療科	診察室		月	火	水	木	金	土
リハ科		午前	-	小原 兒玉	兒玉	兒玉	大隈	-
		午後	-	兒玉	-	兒玉	-	-
リハ科 (前再診)		午前	飯田	早野	飯田	小川	安川	担当医
		午後	安川	安川	安川	安川	担当医	担当医
特殊 外来		午前	小原	-	小原	-	後藤 第2	-
		午後	-	-	後藤 村上	後藤	-	-
発達小児科 発達神経科		午前	-	-	-	-	-	-
		午後	-	-	-	-	熊大医師	-
神経 内科		午前	-	-	-	宇山	宇山	-
		午後	-	宇山	宇山	-	-	-
整形 外科		午前	西郷	-	西郷	西郷	西郷	-
		午後	-	岡田(熊大)	-	-	-	-
内科 循環器科 消化器科		午前	宮瀬	飯田	尾崎	馬場	山本 (熊大)	-
		午後	飯田 早野	尾崎 梶原(10-室)	宮瀬	飯田 早野	-	-
脳外科		午前	村上	平田	平田	平田	-	-
		午後	平田	村上	平田	-	山田(熊大) 第2・4	-
検査	内視鏡	午前	尾崎	宮瀬	宮瀬	飯田	宮瀬	-
	エコー	午後	尾崎	宮瀬	宮瀬	飯田	宮瀬	-
特殊 クリニック		午後	-	-	放射線診断 前原	放射線診断 池田	義肢装具 クリニック 第1・3渡辺	-
禁煙外来			村上 (要予約)					
健診		午前	-	東(愛)	脳ドック	東(愛)	脳ドック	-
		午後	-	飯田	飯田	-	-	-

診療スケジュールは医師の出張等でご変更する場合がございますので受診の際は、電話にてご確認ください

受付時間

月曜～金曜

午前 8:30～11:30

午後 1:30～4:30

土曜日(リハ再診のみ)

午前 8:30～11:30

午後 1:00～4:30

休診日：日曜・祝日

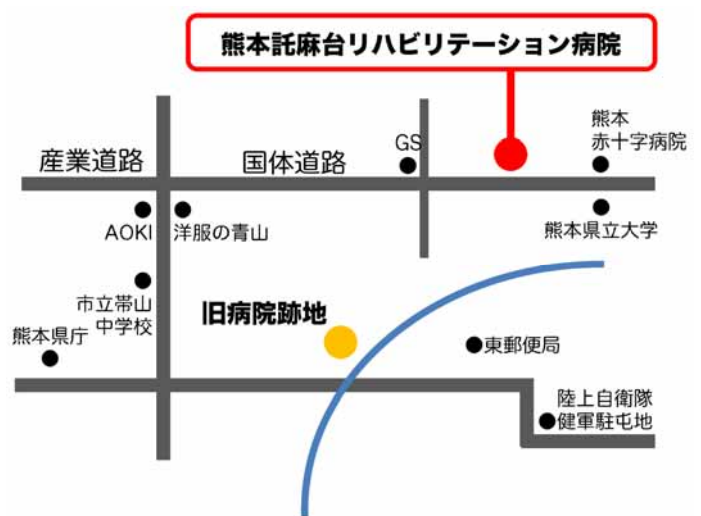
面会時間

平日(月曜～金曜)

午後 2:00～午後 8:00

土・日・祝日

午前10:00～午後 8:00



〒862-0924 熊本市中央区帯山8-2-1

Tel 096-381-5111

<http://www.horio-kai.or.jp/020takuma/hor020.html>



広報誌に掲載している患者様の写真はすべて本人の同意を得た上で掲載しております。