

# 誠愛 TIMES

広報誌  
平成20年 早春号  
医療法人社団 三光会  
誠愛リハビリテーション病院

◆新年の挨拶  
医局  
リハビリテーション部  
看護部

◆インフルエンザ

◆旬の野菜料理

◆地域ふれあい演芸会

## ご挨拶

### 医局より

新年あけましておめでとうございます。

昨年春、新棟の完成に伴い、医局が4階から3階に移動し、広く明るくなりました。職場環境が良くなり、さらに充実した診療が行えるようになりました。

当院で働いている医師の多くが九州大学脳循環研究室所属の医師です。つまり、専門は脳卒中です。脳卒中について疑問のある方は、なんでもお気軽にお尋ね下さい。その他に、小児科、整形外科、精神科、循環器、呼吸器、糖尿病、消化器、漢方などを専門にされている先生方が勤務されています。

昨年に続き、今年の春にも、リハビリに関係した診療の改正があるようです。当院では迅速に対応して、患者様のリハビリに支障を来たさないようにしていく所存です。

また、診療だけでなく、脳卒中の危険因子に関する遺伝子研究にも力をいれ、国際学会での発表や外国雑誌への投稿を続けていく予定です。

昨年暮れより、インフルエンザやノロウイルスが猛威をふるっています。予防には、きちんとした手洗いやうがいが必要です。

今年一年、皆様が御健康あることをお祈り申し上げます。

内科部長 楠田 憲治

### リハビリ部より

当院のリハビリテーション部は、イギリスで始まった Bobath アプローチを患者様の中心的なリハビリの治療に取り入れて、18年になります。このアプローチは60数年の歴史を持つ脳卒中や脳性麻痺など脳に障害を持つ患者様に対して考えられた治療法です。このアプローチを本格的に日本で実践できる施設は数が少ないのが現状です。わたしたちはこのアプローチにより障害のある上肢や手の治療と下肢などの歩行障害、高次脳機能障害など患者様が抱えているさまざまな障害に対して積極的に治療を行なっています。

2008年度は、個々のセラピストが患者様に治療効果の高いリハビリをより実施できるために、さらに質の高い評価、治療プログラムの立案、治療の実施のためのスタッフの教育と指導を行い、患者様が限られたリハビリの期間でできる限りの機能回復を可能にするとともに、昨年開設した通所リハを中心に退院後のフォロー体制を確立したいと考えています。

リハビリテーション部 部長 林克樹

### 看護部より

医療を取り巻く環境がめまぐるしく変化しており、看護がおかれている状況も厳しい状況にあります。昨年は大病院に看護師が集まり看護師不足が問題となりました。当院も看護師不足の荒波にのまれながらも、なんとか確保できております。

昨今、慢性疾患を持ちながら生活する高齢者が増えており、リハビリテーション看護の役割は重要になっています。そのため、看護部ではリハビリテーション看護の専門性を高める教育を行い、日々研鑽に努めています。今年度は、心新たに三光会理念の「共に」をモットーに、患者さま、ご家族と「共に」歩み、心も体も健康に向かっていけるよう、病気の中に意味を見出す事ができるような看護を実践し、社会に貢献していきたいと思っております。

看護部 次長 金山萬紀子・中村真紀

## インフルエンザ

今年も、インフルエンザが流行っています。現在（平成19～20年）流行している主なインフルエンザ・ウイルスは『Aソ連型』と呼ばれるタイプのもので、1977年にはじめて現れました。それ以外にも、『A香港型』、『B型』などのインフルエンザの種類があります。また、それぞれのウイルスの遺伝子が毎年変化していくので、今年流行している遺伝子のウイルスにあわせて作られたワクチンを毎年接種する必要があります。また、インフルエンザ・ワクチンは5ヶ月間程度の効果しかないので、毎年冬のはじめの時期に、ワクチンを接種する必要があるのです。

インフルエンザを予防するには、人ごみを避け、うがいをして、よく手を洗う、などの基本的対策により、かなり予防できます。また、インフルエンザ・ワクチン接種により感染しにくくなり、更に、感染しても軽症ですみます。また、感染した場合に備えて基本的な体力づくりを心がけ、感染した場合には、マスクを着用し、できるだけ外出を避けること、などを心掛けましょう。昨年は、『トリ・インフルエンザ』が新聞で取り上げられることが多かったようです。これは、トリ（鳥類）からトリに感染するだけのトリだけのインフルエンザ・ウイルスが、トリからヒトに感染するようになってしまい、これが、かなり危険なウイルスであり、ヒトの死亡率も比較的高いことが、わかってきました。この場合、トリ（鳥類）との接触をさけることで、ある程度予防できる可能性もあるのですが、問題は、このウイルスが、とうとうヒトからヒトへ感染する力をつけてきているようなのです。これは、恐ろしいことで、ヒトがヒトとの接触をしないことは不可能であり、ヒトからヒトへの感染力のある新しいウイルスは、あっという間に世界中に広がってしまう危険性があります。こうなると、第一次世界大戦の時のスペイン風邪（感染者6億人、死亡者5000万人）以上の感染者、死亡者がでるであろうと予想されています。その予防のために、今すぐ私たちができることは特にはありませんが、こんな危険もあるのだということは、頭の片隅に覚えておいたほうがよさそうです。

ちなみに、このトリ・インフルエンザに対して、現在のヒト・インフルエンザ・ワクチンは、多少なりとも効果がある可能性が高く、そういう意味でも、やはり、インフルエンザ・ワクチンの接種は、毎年、きちんとしておいたほうがよさそうです。今年のインフルエンザの予防接種は、もう、お済みでしょうか？

誠愛リハビリテーション病院 内科 石松 義弘



## 地域ふれあい演芸会

第18回地域ふれあい演芸会を12月8日（土）に、当院のリハビリテーション室で開催いたしました。

今年は、会場の装飾のテーマを「雪の結晶」とし、各部署の職員の手作りで冬の催しにぴったりの雰囲気ことができました。外部からは、筑紫幼稚園の園児達と外来患者様の中島夕姫様が出演して下さいました。園児たちのキャンドルサービスでは、元気な歌声と可愛い姿に私たちも励まされました。

中島夕姫様の歌では、ご自身で作詞された曲を披露され、職員も演奏をさせていただきました。中島様の澄んだ歌声に胸が高鳴った方も多かったことと思います。毎年恒例の職員の出し物では、皆さんに喜んで頂こうと業務後に練習した成果を発揮しました。日頃見ることのない職員の一面に拍手や歓声があがり、一緒に楽しい時間を過ごすことができました。

会の最後では全員参加で『涙そうそう』の曲に合わせてフラダンスを踊りました。職員はTシャツを着て、お花やレイを着け雰囲気を盛り上げました。患者様も、歌と一緒に口ずさんだり、手で振りをまねたりして下さい、たくさんの笑顔のなか、盛大に会を終えることができました。

ご出演いただいた皆様、ご協力いただいた皆様、本当にありがとうございました。



# 旬の野菜料理

## 大根



大根の旬は12～2月。古事記にも登場するほど、日本では古くから食べられており、現在も、もっとも多く栽培されている野菜です。一番多く出回っているのは、葉の下の部分が青い青首大根ですが、かぶのように丸く水分の多い聖護院大根、小型で辛みの強い辛み大根など、いろいろな種類があります。

### 栄養

大根の葉には、カルシウムやカロテン、ビタミンC、ビタミンE、鉄など多彩な栄養素が豊富に含まれています。根の部分には葉酸が比較的豊富で、でんぷんの消化を助ける酵素、アミラーゼが大変豊富に含まれています。

### 目利き・保存

大根は秋から冬に甘みが強くなり、水分もたっぷりと含んでいます。葉つきの場合は、葉を切り落として（葉から水分が抜けるのを防ぐ）ラップに包み、冷蔵庫で保存します。

### 調理のヒント

大根の葉に近い部分にはサラダなど生に、真ん中の太い部分はおでんなどの煮物に向きます。先は辛味が強いので、おろして薬味などに。葉は新鮮なうちにゆでて冷凍しておけば、味噌汁やチャーハン、炒め煮などに使えて便利。

## 大根と牛肉の韓国風煮込み エネルギー：307kcal 塩分：3g



大根に不足するタンパク質やビタミンB1、亜鉛などを補うことができるうえ、カロテンの吸収率もアップして丈夫な体づくり、美容のためにもピッタリです。

### 材料 分量（4人分）

■ 牛カルビ（焼肉用）	200g
■ 大根	700g
■ 干しいたけ	6枚
■ 赤唐辛子	1本
■ しょうが（薄切り）	1/2片分
■ サラダ脂	大さじ1
■ 酒	大さじ4
■ 濃口醤油	大さじ5
■ 大根の葉	適量
■ (A)・砂糖・みりん	オオサジ大さじ3

1. 干しいたけは柔らかくもどして軸を取り、大きければ半分に切る。もどし汁に水を加えて1と1/2カップにする。
2. 大根は厚さ2cmの輪切りにして厚めに皮をむいて半分に切る。大根の葉はざく切りにし、赤唐辛子はへたを取って種を出す。
3. フライパンにサラダ油を熱して牛肉を炒め、鍋に移して大根と椎茸も加えて炒め合わせる。酒をふって水を加えたもどし汁を入れ、煮立ったら火を弱めてアクを取る。赤唐辛子、しょうが、(A)を加えてふたをし、20分ほど煮る。
4. しょうゆの半量を加えてさらに20分ほど煮て、仕上げに残りのしょうゆと大根の葉を加えて5分ほど煮る。