

院 是  
すべては患者さんのために



南東北春日リハビリテーション病院  
介護老人保健施設 春日リハビリテーション・ケアセンター

# 小春日和

こはるびより

発行  
2011年10月

## 第83号

### 家庭の医学

#### 肝機能とは

肝機能とは肝臓の働きを意味します。肝臓は体の中で最も大きな臓器で、1.2〜1.5kgにもなります。そこに流れる血液も多く、1分間で1〜1.8ℓもの血液が流れ込んでいきます。そんな見た目も大きな肝臓ですが、その働きもたいへん重要で、「体内の化学工場」と呼ばれているくらいです。ここで肝臓の働きについて簡単に説明します。

#### 肝 臓 の 働 き

- 1 栄養の代謝と貯蔵  
胃や腸で消化された栄養分を、体内で活用できるかたちに作り直したり、一時的に貯えておいて、必要なときに血液に送り出します。
- 2 解毒作用  
体内に入った薬やアルコールの毒を分解し、無毒化します。
- 3 胆汁の生産  
脂肪の消化に必要な消化液の一種である胆汁を生産します。

#### 肝機能が低下すること...

お酒を飲み過ぎたり食べ過ぎたりが続くと、肝臓に負担がかかります。肝臓の機能が衰えてきます。そうすると、体にはさまざまな症状が現れてきます。しかし、はつきりこれといった症状ではありません。体がだるかったり、疲れがとれない、食欲が

出ないなど、ごくありふれたものです。さらに進行すると、全身倦怠感や黄疸、腹水といった重篤な症状を引き起こすことがあります。ただ、肝臓は「沈黙の臓器」とも呼ばれており、自覚症状が現れたころにはすでに手遅れになっている可能性があります。そうならないうちに、日頃からの生活習慣を見直したり、定期的に健康診断を受けるといったことが必要です。

#### 肝機能低下(肝臓病の原因)

食べすぎや飲みすぎといった生活習慣は脂肪肝やアルコール性肝障害を引き起こします。また、薬の常用も肝機能の低下につながります。最も多いのは、ウイルスによるもので、A型肝炎はウイルスに汚染された野菜や魚介を食べることで感染します。B型とC型肝炎は血液が感染経路となっています。その他にも自己免疫性のものがあり、若い女性や更年期の女性に多いのが特徴です。

#### 肝機能検査(どこをどうみるの?)

肝機能が正常かどうかみるには、まず、血液検査を受けてみましょう。肝臓の細胞内にある酵素(GOT、GPT)が血液中にどれだけあるのかで、肝臓の状態がわかります。GOT、GPTの値が高いということは、肝臓の細胞が何らかの原因で破壊されているということを意味するためです。γ-GTP、ALP、LAPは胆道系酵素といい、胆汁の流れが悪くなると上昇します。特にγ-GTPはアルコール性肝障害や薬剤性肝障害で高くなりやすいです。その他、黄疸の原因となるビリルビン値や、総蛋白、アルブミン、総コレステロールといった栄養面の値もみておきましょう。また、肝炎ウイルス検査も重要です。現在肝炎ウイルスにはA、G型があり、型によっては、慢性肝炎から、肝硬変や肝癌へと進展するものもあります。さらに超音波検査やCT、MRIといった画像診断も有効です。一度検査してみるとよいでしょう。



#### 治療法

脂肪肝やアルコール性肝障害は食事や飲酒・運動といった生活習慣を見直すことで改善できるでしょう。ウイルス性肝炎については、場合によっては内服薬や注射薬、インターフェロン療法といった治療が必要となつてきます。肝炎の原因や時期によって治療法が変わるので注意しましょう。

#### 肝臓を元気に保つために大切なこと

- お酒を飲む量を減らし、休肝日を設けること
- バランスのとれた食事をとり、脂肪はひかえること
- 適度な運動を行い、内臓脂肪を減らすこと
- 十分な睡眠をとり、ストレスをため込まないこと
- 定期的に健康診断を受け、早期発見・早期治療を心がけること

これらは高血圧や糖尿病といった生活習慣病の改善にもつながります。できることから始めてみましょう。

#### 今月の目次

- 1 ページ 家庭の医学
- 2 ページ イベントニュース・ご案内
- 3 ページ 介護教室
- 4 ページ 今月の川柳・編集後記

# イベントニュース

## 南東北グループ運動会 惜しくも6連覇ならず 準優勝!!



10月9日(日)に毎年恒例の南東北グループ大運動会が南東北グループにて盛大に開催されました。今年は新しく開設した南東北新生病院の参加もあり、参加チームは18チームと年を追うごとに増えております。  
競技は大縄跳び、玉入れ、綱引き、

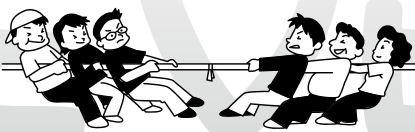
リレー等で、秋の暖かい日差しの下、日焼けしながらも元気に汗を流していました。当施設は毎年リレーでは断トツの1位でゴールしており、



今年のリレーチームも気持ちがいよいよどの圧勝になりました。

しかし今年は種目別でリレーのみの優勝、玉入れ、綱引きが3位とポイントが思うように伸びずに総合優勝を逃してしまいました。昨年まで続いていた優勝も5連覇までとなり、参加した職員は悔しいながらも来年へのリベンジに燃えております。

グループ全体で集まる機会はないのでグループ全体としての親睦が深まったのではないかと思います。来年は優勝できるように大縄跳びを練習したいと思えます!!



## 久米政男さん ミニコンサートがありました



10月6日(木)に久米政男さんによるサックスのミニコンサートが当院1階フロアでありました。現在は福島県に在住しております。

ですが、久米さんは東京ユニオンオーケストラで活躍したサックス奏者です。この日も演奏開始3時間前から楽器・音響の調整を行いました。やはり準備にかかる時間は大切だと思いました。  
午後2時より演奏が開始すると、会場に集まったみなさんはそのサックス演奏に見惚れていました。演目は「長崎は今日も雨だった」

霧よ今夜も有難う」「マイウェイ」など、患者さん・利用者さんが懐かしい曲などを演奏していただき、みんな思い思いに浸っていて、なかには感動のあまり泣いている方もいるほどの演奏でした。  
久米さんは今年で80歳ですが、年齢を感じさせないパワーがあります。  
今回の演奏で患者さん、利用者さんのみならず、職員にも元気をいただけました。素晴らしい1日になりました。  
すばらしい演奏を12月20日にも久米さんにお願ひしております。お時間がある方は是非ご覧ください。



## 市民健康教室のお知らせ

地域の皆さんを対象とした市民健康教室を開催します。参加希望の方は会場までご案内しますので、当日受付にてお声をかけください。たくさんの皆さんので参加をお待ちしております。参加費は無料です。



日時●平成23年11月26日(土)  
午後2時～3時30分

テーマ●「室内で簡単健康体操」  
講師 中村 淳  
「家庭で取り組めるエコ」  
講師 矢内 徹

場所●南東北春日リハビリテーション病院  
5階会議室

その他●健康チェック  
○骨密度 ○血管年齢  
○血圧 ○体脂肪測定

※テーマが変更になる場合があります。ご了承ください。

# 介護保険サービスの種類について

今回は介護老人保健施設についてご説明します。まず介護施設（入所系）の種類は、当院内にある介護老人保健施設をはじめ、特別養護老人ホーム、グループホーム、ケアハウス、有料老人ホーム等多岐にわたり、利用できる対象の方も限定があったり、制度も複雑化しています。

介護老人保健施設は介護保険が適用される方が対象の入所型施設です。入所要件としては要介護1から要介護5と認定された65歳以上の方と特定疾病により要介護認定を受けた40歳から64歳までの方が利用可能です。また入所中の方でも介護認定の更新で要支援、もしくは自立と認定された場合は利用不可となり退所扱いとなります。

介護老人保健施設は介護保険法上での入所期限はありませんが、一生涯に渡って入所して生活する所ではなく、あくまで在宅復帰を目的とした中間施設としての位置づけがされています。3ヶ月ごとに施設サービス計画（ケアプラン）を作成し、元の生活に戻る為に必要な身体状況、家庭環境などを勘案した上で、退所後における生活に支障がないようにサポートしま

す。リハビリテーションを中心としたサービスを提供し、医療依存が比較的高い方の利用も可能です。看護師、介護職員に加え、医師、理学療法士、作業療法士等、リハビリテーションに特化した職種も配置しています。

また介護老人保健施設において短期入所療養介護（ショートステイ）と呼ばれる、在宅で生活している方が利用できるサービスもあります。介護をする家族が所用のためご本人の介護が出来ないとか、日々の介護からリフレッシュする時間が欲しい等、理由はさまざまですが2泊3日や1週間など期間を設けて施設に寝泊りするサービスのことを言います。対象者は介護保険証を有する要支援1から要介護5の方で、このうち要支援1、要支援2に該当される方は介護予防短期入所療養介護という名称のサービスになります。

先にも話したように介護施設（入所系）の種類は色々ありますので、詳しくは担当のケアマネージャーや施設の職員に相談してみてください。



## リハビリコーナー

# 自主トレーニングについて

回復期病院を退院し、自宅で生活しながら、身体機能を維持・向上させていくには、『誰かにしてもらおうリハビリ』、『誰かと一緒にするリハビリ』から、『自分でするリハビリ』、『自己管理しながらのリハビリ』に転換していくことが重要となります。担当スタッフからいくつか運動などを指導されたことがある方もいるのではないのでしょうか。その中には、『最初はやってたけど途中でやめちゃった』という方や、『どんな方法か忘れてしまった』という方がいるかもしれません。リハビリの自己管理を定着、継続させる上でポイントとなるのが、①目的・方法の理解、②過用・誤用への注意、③実施状況の記録・把握です。これらのポイントを考慮し、当院では、【ご自宅で運動を行う方へ】と題した冊子を作成しています（図1）。入院中の担当スタッフがそ

の患者さんに合った運動をピックアップし、方法や回数、注意点などを写真付きで載せているため、自己確認が可能となっています（図2）。また、セルフチェック表も一緒になっているため、自分の達成状況が明確になり、リハ意欲の増大や反省のしやすさが期待できます。ぜひ退院後も運動を継続し、健康的な在宅生活を送りましょう。



図1

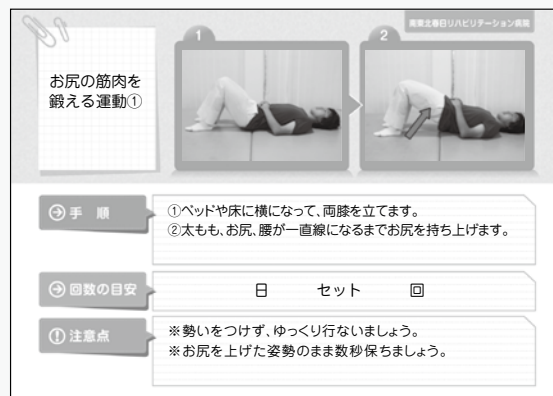


図2

# 小 春 日 和

## 川柳募集

ただいま当院では、川柳を募集しています。テーマは自由です。たくさんのご応募をお待ちしております!!

●応募資格…どなたでも応募できます。

●応募方法…スタッフに直接作品をお渡しいただくか、郵便やFAXでもかまいません。

●作品と二階に名前(名前の掲載を希望しない場合はペンネームも)、ご住所、電話番号のご記入もお願ひ致します。おひとり何作品でも応募できます。

### 今月の川柳

この俺に 温かいのは 便座だけ  
年だけは 父を越えたと 妻いやみ  
風評を 笑い飛ばして 桃の意地

西名公吉

朝顔が 数かぞえてて ボケ防止  
ひまわりに 太陽もらい 元氣でる

庭をながめてる老母

つまずいて 普通のことの 大切さ  
リハ散歩 誰かが歌い 合唱に

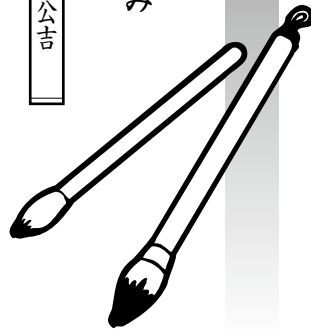
夢見や古稀子

精魂の 尽きる果てまで 耕せり  
見渡せば 田畑仕事は 老ばかり

石川目多母

花が好き しゃがんで見てる 花目線  
ごめんねと 動き悪い手 たたいてる  
笑顔をね 運んで来るよ 籠しよつて

ピンクのすずらん



#### ○郵便の場合

〒962-0817 福島県須賀川市南上町123-1  
南東北春日リハビリテーション病院  
広報委員 「川柳募集係」あて

#### ○FAXの場合 FAX.0248-63-7265

\*応募していただいた作品は返却しておりませんが、返却を希望する場合はお申し出ください。  
\*応募の際に提供された個人情報、本人の承諾なく第三者に提供されることはありません。

### ■ 外来診察担当医表 (予定) 10月より形成外科・皮膚科の診療日が金曜に変更になりました。

診療科	診療時間	月	火	水	木	金	土
内科 消化器科/循環器科/呼吸器科	午前8:30~12:30	大越 透	大越 透	大越 透	大越 透	佐藤 哲夫	大越 透
	午後1:30~4:30	大越 透	大越 透	大越 透	樋口 健弥	大越 透	後藤 恒夫
脳神経外科	午前8:30~12:30	後藤 恒夫		後藤 恒夫		後藤 恒夫	
	午後1:30~4:30						後藤 恒夫
眼科	午後1:30~4:00	小林 奈美江					
形成外科・皮膚科	午後1:30~4:00					北原 正樹	
リハビリテーション科(理学療法/作業療法/言語聴覚療法)	午前8:30~12:30	後藤 恒夫		後藤 恒夫		後藤 恒夫	

**禁煙治療を行っています**

**皮膚科の診療を行っています**

**健診** ●一般健診 ●人間ドック ●胃がん検診 ●内視鏡検査  
●協会けんぽ健診(旧政府管掌) <生活習慣病・予防健診>

**編集後記**  
9月も残暑が厳しかったですが、ふと空を見上げると空が高く気持ちよかったです。虫の声とか、暑さの中にも秋を感じる事が多くなりましたね。皆さんはお月見しましたか?きれいな満月でしたよ。十五夜も秋を感じる行事の一つですが、私の地元では今でも「お月見どるぼう」をする習慣があります。子供たちが近所の家に縁側供えてある団子など(最近は団子よりもお菓子とかが多いです)を「お月見く~ださい」と言いながらまわるんです。日本版のハロウィーンみたいなものですね。昔は行っている地域が多かったみたいです。この風習はずっと続いてほしいなあ…と大人になってから思うようになりました。

芸術の秋。運動の秋。食欲の秋。何をやるにも良い季節です。食べすぎには注意して程よい運動を心がけましょう。(月より団子)

**発行/医療法人社団 三成会**

南東北春日リハビリテーション病院 TEL.0248-63-7299	介護老人保健施設 春日リハビリテーションケアセンター TEL.0248-63-7279
春日居宅介護支援事業所 TEL.0248-63-7297	春日訪問看護ステーション TEL.0248-63-7278

所在地:福島県須賀川市南上町123-1 [ホームページアドレスが変わりました! http://www.kasuga-rehabili.com](http://www.kasuga-rehabili.com)

**印刷/石井電算印刷株式会社** 南東北 春日

内科・脳外科の看板を目印にしてください。

個人情報保護法施行により、紙面に掲載されている写真は、本人の承諾を得て掲載しております。