

# ゆふいんだより

第86号

発行/平成18年4月

 脳卒中友の会  
 「ゆふいんだより」事務局

 郵便番号 879-5193  
 大分県由布市湯布院町川南252  
 湯布院厚生年金病院内  
 TEL.0977(84)3171  
 FAX.0977(84)3969  
 http://www.yufuin-hp.com  
 E-mail:hs.yufuin@kjp.or.jp


桑垣 フシ子様



徳永 子工子様



稲葉 和子様

新しい年度の始まりで、病院は新人職員を迎え活気に満ちています。読者の皆様にはいかがお過ごしでしょうか。さて今年、医療保険と介護保険の支払いの仕組みが同時に4月に改定されました。残念なことですが、国家財政の再建を大命題とした「改革」の流れの中で、社会保障費の抑制が進められており、リハビリテーション(リハ)医療の内容にも大きな変化(制限)が加えられました。まず脳卒中の患者様(病気の状態によっては長期のリハ医療も可能ですからこの点は主治医にご確認下さい)については、病気になられてから(あるいは病気が急に進行悪化してから)リハ医療をうけられる期間が原則として6ヶ月間しか認められないことになりました。次に体操療

法などの多人数でうけるリハ医療は医療保険では認められなくなりました。厚生労働省の考えは「病気になった早い時期にリハ医療は集中的に行い速やかに終了しなさい」というものようです。しかし、脳卒中を発症された患者様は、後遺障害とともに病後の生活を送らざるをえないことも多いと思います。このとき現状の介護保険の仕組みでは、在宅生活の中でリハビリテーションを続けることが困難なこともまた多いのではないのでしょうか。国家財政再建が最終的に目指すものは、「年を重ねあるいは障害を持ちながらも生き生きとした生活が送れる社会」のはずです。こうした立場から何とか努力と工夫を続けていきたいと思ひます。(副院長 平松 義博)

# 一言メッセージ



平成2年の第21号から今年の85号まで保存しています。嬉しいです。「おたよりコーナー」「リハビリコーナー」等、重要なものです。



山口県 山根 文二

内容がますます充実してきました。アフターケアなどに大変参考になります。リピーターを繰り返しながら長期間お世話になりましたので、紙面に思い出がいっぱい詰まっています。懐かしく目を通しています。

福岡県 塚本 須美恵

右麻痺、言語障害ですが、貴病院でリハビリの何たるかを学びました。以来、雨の日も風の日も歩くことを含め、毎日努力のおかげで、ほんとに僅かですが、今でも動きが良くなっている実感があります。

福岡県 神代 清

失語症、右麻痺でリハビリを受け、退院1年半、電話の応対もできるようになりました。毎日、新聞の音読はしています。日記を書く、著を使う等左手に慣れ、身の回りのことも自立できています。一本杖で散歩も2km位できるようになり、生活がリハビリ……との思いで積極的に出かけるようにしています。

岡山県 元井 敏

「ゆふいんだより」のピンクの封筒がポストに入っていると楽しみです。今回はプールの先生、昨年お世話になりましたので、冊子に穴が開くほど何回も読ませて頂いています。特にフェスティバル、皆さん楽しそうですね。私も参加したいなーと残念に思っています。

岐阜県 田口 諒明

主人は視力のほうが弱いので、必要なこと、面白いことなど読み聞かせています。介助する私にも勉強になることもあります。



大分県 吉田 金良(公子)

由布岳や病院の写真をみると、苦しかったリハビリも寂しかった入院生活も忘れて、懐かしさで一杯です。



福岡県 谷崎 勝美

あさぎりフェスティバルに行く予定でしたが、体調が悪く行けず残念。是非また続けてください。自宅で二人で頑張っています。

大分県 足立 哲一

湯布院厚生年金病院が母の介護のはじまりでした。お陰様で家族共々協力し、健康のすばらしさを実感しています。孫の結婚式に出席を楽しみに。

福岡県 中村 ツヤ(家族)

懐かしさで一杯、同時に勇気とやる気を頂いています。

福岡県 大久保 雄

後藤先生のエッセーには感動を覚えます。これからも良い記事を宜しく。

福岡県 鷺尾 進

前進、前進、また前進!

佐賀県 成松 重里

しみじみ、湯布院はよい所だな!

大分県 匿名希望

湯布院の香りをありがとう。

兵庫県 高濱 幸雄

明るく澄んだ西空よ、懐かしいトロンベットが静かに時を告げる  
〈忘れられない入院中の思い出〉

宮崎県 甲斐 純一

厚生で

夢心くらます

ねこやなぎ

大分県 山村 哲雄

# 著書紹介

大分市にお住まいの荒木征治様が、脳卒中闘病記「神様からのイエローカード」を出版されました。短い間に脳梗塞、脳出血に見舞われた荒木様が、病気を「神様からのイエローカード」と捉え、ご家族とともに一步一步ご自分を回復させていく様子が良くわかります。「レッドカード」にならないために、逆に「イエローカード」を守り札として、「再発におびえない自分作り」の毎日の荒木様です。

## 神様からのイエローカード

大分県 荒木 征治

「退院してはや8ヶ月になろうとしています。退院の日は大雨で、列車もバスも動かず、病院から大分までタクシーで帰ったことが昨日のように思い出されます。今の私は著書でも紹介しました「再発におびえない自分作り」の8個の実施事項を家族も巻き込んで実行しています。中でも難しいのは「オコラナイ」ということです。何とかしようと「激昂するな」とか「忍」「感謝」とかいう言葉を壁に貼り付け、心を鎮めています。定期的には俳句教室、文化教室、その他のサークルや講座に通っています。

つくづく難しいのは「これでいいのだ」と自分の心に区切りをつけることです。病気の事、家族の事、孫達の事、考えてもどうにもならない事が次から次へと頭をよぎります。そんな時、湯布院の風景や親切にくださった病院の皆様のお顔を思い出し、癒されています。「病気をしたことは必ずしもマイナスばかりではない。いいことも沢山ある。」との後藤先生の言葉を信じて今後も強く生きていきます。



### 再発におびえない自分作り

#### 今回の本を書く 動機になった言葉

「脳卒中は一度おこしてしまえば人生それでおしまいという訳ではありません。もちろん再発もありますし、今度はそれを防がなくてはなりません。又同じ体質を家族(血のつながった人)も持っている可能性もありますから、先に経験したものとして皆を導きながら、皆で脳卒中を減らし予防してリハビリで回復をめざしましょう」

#### 一 病 息 災

禍い転じて福となす。  
人事を尽して天命を待つ。  
(すでにイエローカードという  
天命をもらっている。)

➡ 心の系統  
⇨ 実践・行動

#### ま っ い い っ か

一命が助かったのだから感謝  
日々好日 ①旅行  
②カラオケ〈言語訓練〉

#### 実 施 事 項

- ①薬をちゃんと飲む。
- ②水をちゃんと飲む。
- ③酒は飲まない。
- ④減塩でバランス良い食事。
- ⑤適度な運動をする。
- ⑥血圧測定、体重測定継続。
- ⑦定期的に河野先生と面談 1回/14日
- ⑧眠りを確保する。オコラナイ、リラックス。

#### これでいいのだ!!

考えてもどうにもならない事は  
考えない。

上図は先生のことばをもとに作った自分のこれからの目標である。

手術室

# 中材・手術室の紹介



## いつも笑顔で 真心こめて



新入職員を迎え、熟練した私たちも初心に帰り、さわやかな18年度が始まりました。皆様いかがお過ごしでしょうか。

今回は、手術室を紹介させていただきます。

手術室では、年間400件を超える手術が行われます。変形した関節が痛くて困る、腰痛で仕事ができない、肩の腱が切れた、骨折した等という方の整形外科の手術以外に、心臓のカテーテル治療も行われます。手術は、チーム医療で行われます。医師、看護師(病棟・外来・手術室)、放射線室、中央検査室、リハビリテーション室、薬剤部、栄養部、医療福祉相談室、医事課という多職種がチーム医療に取り組み高度な医療を提供することを目指しています。



手術を担当する私たち看護師が、手術前、手術後に患者様をお部屋に訪問します。

患者様、ご家族の手術に向けてのお手伝いをします。

患者様は、県内在住の方はもちろん九州以外からも入院されます。昨年は、「インターネットで調べたわ」と東京から人工関節の手術に見えた方がおられました。年々手術をする方の年齢も高くなり、90歳を超えた方が腰の手術を受け、「もっと早く手術すればよかった。」と喜んでおられました。

患者様の笑顔にパワーを頂き、私たちもまた笑顔で取り組んでいます。

暖かくなってきました。散歩の時には転ばないように、ご注意ください。(手術室看護師長 右田 喜代美)

# 「高齢者福祉施設の紹介」

## パート3

高齢者福祉施設の紹介コーナーも3回目となりました。

今回は、最近テレビや広告でよくみるようになりました有料老人ホームの紹介をします。一口に有料老人ホームといっても「健康型」・「住宅型」・「介護型」などさまざまなタイプがありますが、ここでは最近注目されている介護型有料老人ホームに焦点をあて紹介致します。

### 〈介護型有料老人ホーム〉

民間の老人ホームで、常時10人以上の入居者を対象に食事サービスや日常生活に必要な生活全般のサービス(相談・レクリエーションなど)を受けることができます。また、介護が必要となっても介護保険を利用しケアプランに沿って、入浴、排泄、食事など介護サービスを受けることができます。

#### 入所対象者

- ・ 介護保険 要支援、要介護1～5を受けている方

#### 入所費用

入居一時金 数十万円～数百万円

月額利用料 約10万～18万円程度

- ・ 居室費
  - ・ 食事代
  - ・ 管理費
- } 月額利用料に含まれます。

#### その他の費用

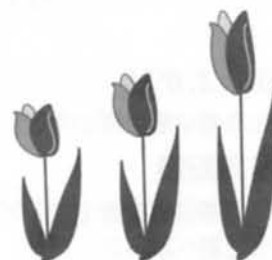
- ・ 介護保険の1割自己負担額 7,200円～25,000円
  - ・ 日用品やオムツ、居室光熱費などは実費となります。
- \*各有料老人ホームによって費用は異なります。

有料老人ホームは施設の種類のほかにも、居住の権利形態や入居時の用件などそれぞれ異なっています。ご本人・ご家族にとって最適な環境を吟味して選んでください。

介護2の方が入居した場合に必要な  
1ヶ月のおおよその費用

例		
月額利用料	居室費	53,000円
	食事代	52,500円
	管理費	47,250円
介護保険個人負担額 介護度2		18,480円
合計		<u>171,230円</u>

※ただし、日用品やオムツ、居室光熱費は含まれていません。

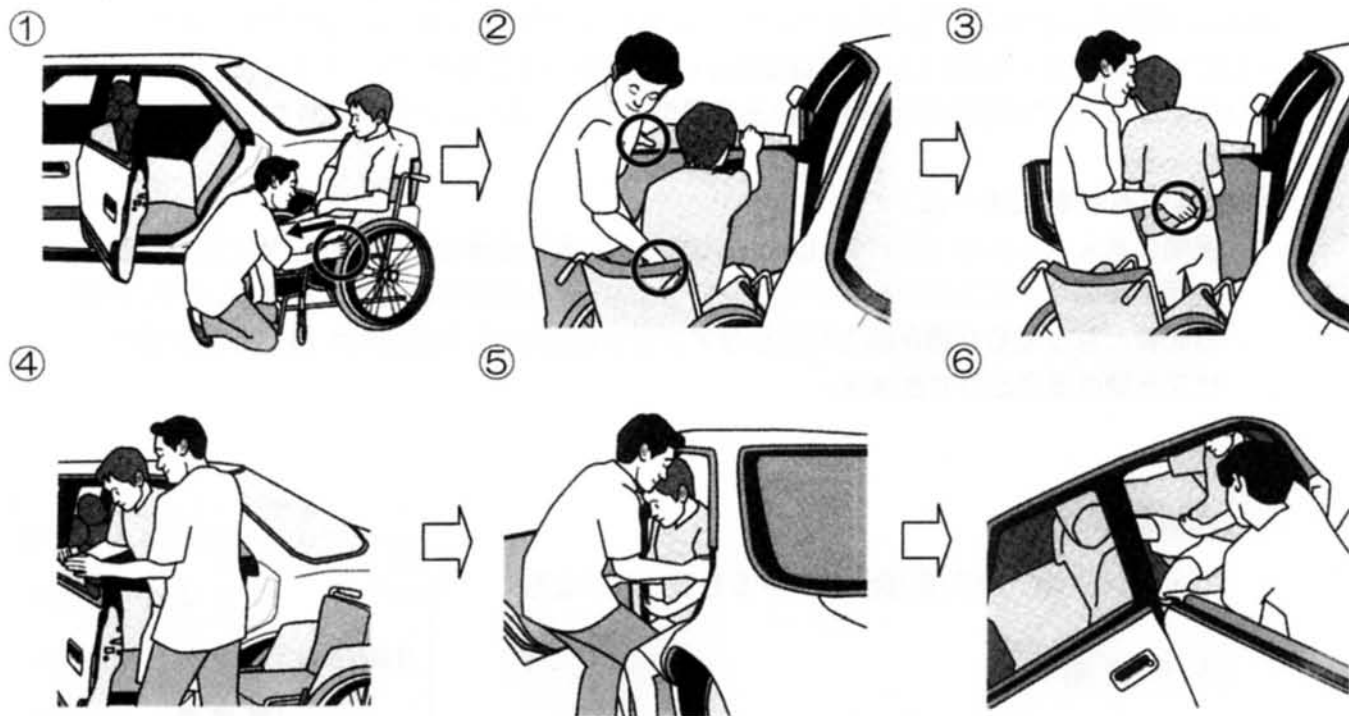


## リハビリコーナー

## 移乗動作の介助方法について

## 第3回 車椅子⇒自動車編

今回は自動車への移乗動作についてです。車椅子を必要とされる方が、車で移動する事も多いと思います。安全でスムーズな移乗が可能となる事で、買い物や旅行などに出かける機会も増えるのではないのでしょうか。



## ① 自動車への接近

- ・自動車のドアを開け窓ガラスはおろした状態にする。車椅子を平行に接近させ、ブレーキをかける。対象者の両足を地面に下ろし、お尻をシートの前方へ移動します。

## ② 介助者の準備

- ・介助者は車椅子側の手で対象者のズボンやベルトを腰部で握り、座席側の手は車のドアが動かないように固定します。

## ③ 立ち上がり

- ・対象者は座席側の手をドアに置き、体を前傾させ立ち上がります。介助者はその立ち上がりを介助します。

## ④ 方向転換

- ・介助者は対象者の腰背部で立位姿勢を保持し、対象者は座席側の下肢、続いて車椅子側の下肢を座席のより近くの位置へ踏み直します。

## ⑤ 座席の上へ

- ・介助者は対象者の腰背部を持ち、対象者をゆっくりと座席の上へ座らせませす。

## ⑥ 車の中へ

- ・最後に介助者は座席側の下肢、車椅子側の下肢の順で対象者の両下肢を車内へ入れます。

※ いずれの過程も対象者が行える動作は出来るだけ自分の力で行うようにしてもらいましょう。

ゆふいんだよりの読者の皆さんお元気でおすごしですか。

冷たく乾いた北風がいつしか温かい南風に変わり、今年も春がめぐってきました。若いころは桜の花なんて毎年見られると思っていましたが、年を重ねるにつれ、あと何回桜が見られるのだろうかなどと考えてしまいます。それだけ桜の花がいとおしく感じられるわけで、年をとるのも案外悪くないことだと思っています。

昨年、一年間の予定でこのエッセイを書き始め、これまでの4回分で書きたいことを書いてしまいました。お役御免と思っていましたが、衛藤編集長から「好評なので続けてね」と、おだてられ、もう少し書かせていただくことにしました。

石庭で有名な京都の竜安寺に『知足の蹲』という石の置物があるそうです。蹲(つぐばい)とは小さな石製の手洗い鉢のことで、よく茶室の前などにおいてあります。一説によるとあの黄門様の水戸光圀が寄贈したといわれている竜安寺の蹲は円筒形の鉢の中央に四角い穴があいていて、その周囲に四つの文字が書かれています。(図参照)よく見ると四つの文字はそれぞれの中央の四角い穴を『口』と見立てると別の漢字になって、時計回りに読むと今回のタイトルの『吾唯足知』になります。吾(われ)唯(ただ)足(た)る(る)を知(し)ると読ませるそうです。『欲望にあまり振り回されることなく、満足する心を持ちなさい』という戒めの言葉です。

同じように仏教の經典には『少欲知足』という言葉があります。お釈迦さまは欲望は持つてはいけないといっているわけではなく、行き過ぎた欲望は危険ですよと教えています。

現代社会は、科学技術の進歩で次々に欲望を現実のものにしてきました。便利になった一方で、森林資源が破壊され、石油の大量消費で大気が汚染され、合成された大量の化学物質で土壌は次々と汚染されています。また市場原理主義が幅を利かせ、お金万能主義がはびこっています。お金は欲望を満たす最も手取り早い手段です。近代的なオフィスに座ってお金や株券を右から左に動かすだけで、多額のお金を得る人々を勝ち組と賞賛する一方、汗水流して労働することによってようやく生活できるだけのお金を得ている人や働き口がなく大変なひとひとを負け組と揶揄しています。普通の人々もいつ負け組に転落するかもわからないと恐れて余裕がなくなりつつあります。

『立って半畳寝て一畳、天下とつても二合半』といわ

れるように、人間、生きていくのにそんなに多くの物は必要ありません。自分の意志と関係なく生まれてきて、長くて100年足らずの期間何がしかの物を食べて、自分の意志と関係なく死んでいくに過ぎません。しかし資本主義の世界では消費者に次々に欲望を掻き起こさせて消費してもらわないと景気がよくなりません。消費するためにはお金が必要です。景気が悪くならないように、休まず働き、次々に消費しないとうまく回っていかないなんて自転車操業そのものです。未来を背負う子どもたちも小さいころから競争に駆り立てられて、生き生きとした表情がなくなってきました。子どもの行く末を心配する若い親たちは、子どもを作ることをためらい少子化が進んでいます。

こんな笑い話がありました。皆さんはこの話を聞いてどう考えますか？

南の島の屋下がり、椰子の木陰で1人の島の男が昼寝をしていました。そこにアメリカから南の島にバカンスに来ていた男がいて島の男に言いました。

『こんなところで昼寝をしていないで、アメリカに働きに出るといいことがあるよ。』

島の男は

『アメリカにいったとどんないいことがあるんだい?』とたずねました。

アメリカの男は

『アメリカは自由の国で働いて成功すればアメリカンドリームといって大金持ちになれるよ。』といました。

島の男は続いて

『大金持ちになったらどんな事ができるんだい?』とたずねました。

アメリカの男は

『大金持ちになると人を雇って働かせて、自分はゆっくりと南の島にバカンスに行くと昼寝ができるよ』と答えました。

島の男はそれを聞いて

『なあんた。そんな事なら自分はずっと昔からやっているよ。』と言ってまた昼寝を続けました。

人間社会の営みはだんだんとあわただしくなっていく中で、自然は昔と変わらず同じスピードで淡々と営まれています。自然にはGDPもなければ景気の良し悪しありません。春に芽吹き、夏に成長し、秋には枯れ、冬には来る春に備えてじっと蓄える。われわれは、少し以前に立ち返って自然のペースに合わせることも必要なかもしれません。

次回またお会いしましょう。

五口佳止  
矢口佳止

# 生活習慣病の予防

皆様、こんにちは。花の季節となりましたが、皆様は花粉症で苦しんでおられませんか？ 今や花粉症は、誰でも突然発症する病気であり、国民病の一つとなりました。

さて、国民病と言われ、年々増え続けている病気の中には、糖尿病もあります。食生活、運動不足、ストレスなどの環境因子が原因となり発症する糖尿病の治療の目標は、血糖コントロールを良くして合併症の進行を防ぐことです。

今回は、糖尿病の合併症とその予防法について一緒に考えていきたいと思います。

## \* 糖尿病の三大合併症には次のようなものがあります。



網膜症  
(ものが見にくい)



神経障害  
(手足がしびれる)



腎症  
(足がむくむ・尿に蛋白が出る)

## \* その他の合併症



## <合併症の予防法>

- ・ 糖尿病の合併症は、血糖のコントロールが不良であると無症状のまま数年の内に進行していくということをまず認識しましょう。
- ・ 定期的受診を行い、血糖だけでなく、体重や血圧の管理も行いましょう。
- ・ 足のしびれ、目のかすみ、足の傷が出来た時は、早めに主治医に相談しましょう。
- ・ 治療の三本柱、食事、運動、薬物療法を出来るだけ守るようにしましょう。
- ・ 自分の血糖コントロールの指標について、医師と話し合い、目標となる値を理解しましょう。  
(例えば、空腹時血糖:110mg/dl以下、血圧:130/80mmHg以下など)
- ・ フットケア(足の手入れ)やシックデイ(発熱、下痢など体調が悪い時)について理解し、日常生活での注意が払えるようにしましょう。
- ・ 眼科受診も行い、定期的に眼底検査を受けるようにしましょう。

\* 次回は、治療の三本柱についてご紹介します。 (担当/保健師 畑中 美奈)

# 市販弁当の選び方

近年、外食産業が発達し、スーパーやコンビニエンスストアでは手軽に市販弁当を購入することができます。大変便利ですが、これらの食品は一般的に栄養が偏りがちです。

今回は、市販弁当を利用する場合に、栄養の偏りが少ない選び方について考えてみましょう。

## 市販弁当の栄養面の問題

### 1 野菜が少ない

調理の手間やコストの面から野菜が少ないことが多いようです。野菜が不足すると、ビタミン、ミネラル、食物繊維が不足します。1食に野菜は100g以上摂りたいものです。

### 2 塩分が多い

手間をかけずにはっきりした味を出すため、濃いめに味つけされている傾向があります。1日に塩分は10g(または7g)以下にしたいものですが、1つのお弁当に5g以上含まれていることも多いようです。

### 3 脂肪が多い

見た目のボリュームを出すため、肉、魚の量が多く、調理法も油を使ったものが多いようです。脂肪が多いとエネルギーの摂りすぎになり、栄養バランスも悪くなります。

### 4 炭水化物が多い

ご飯の量はたっぷりと詰めていることがあります。また、煮豆、いも類、揚げ物の衣などは注意しなければ、エネルギーの摂りすぎになります。

以上の問題点を意識して、  
市販弁当は上手に選びましょう!!

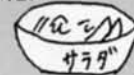


●赤・緑・黄と彩りよく野菜が使われているもの、品数の多いものを選びましょう。

選 び 方  
食 べ 方



野菜が少ない時には  
サラダ等の野菜料理  
も一緒に



牛乳やヨーグルトも  
一緒に食べると良い



- ◆揚げ物など油を多く使った料理は避ける
- ◆肉の脂身は残す
- ◆肉・魚の量が多いときには残す
- ◆漬物類はなるべく残す
- ◆米飯の量が多いときには残す
- ◆パックしょうゆやソースは味を見て必要な時だけ使う
- ◆いつも同じ弁当を選ぶことは避ける

(担当/管理栄養士・伊藤 結衣子)

## 行事紹介

## 通所りハの季節の行事

## 節分



豆まきを楽しみました



## 雑の節句

手料理で桃の節句を祝いました

しっちゃんがい!

## 旬の人 味な顔

## 「ハツとしてパシャッ!」

「ゆふいんだより」編集委員/会計課  
麻生 孝義

「ゆふいんだより」第68号(平成13年10月)  
より表紙写真を担当しています、編集委員の  
麻生です。



当院に就職すると同時に湯布院に住み始めて早29年になりますが、湯布院の日々の風景には飽きる事はありません。通勤の途中にもハツとするような景色に出会い、しばらく立ち止まって眺めてしまう事も度々です。そんな時に限ってカメラを持ってなくて、残念な思いをしたこともあります。そこで最近では重い35mm一眼レフカメラの代わりにコンパクトなデジタルカメラを身近に置いて、チャンスを逃がさないように心がけています。

写真を撮り始めてから、四季の移ろいや路地の花にも目が留まるようになり、小さな発見に心が安らぐことも多くなりました。

見たままの美しさや感動をそのまま素直に表現できたら良いの

## ●厚生年金事業振興団写真コンクール入選作



かくれんぼ見つけた! (平成16年度入選作)



夏娘「せいやっ!!」 (平成17年度入選作)

と思います。なかなか思うような写真が撮れません。「下手な鉄砲も数撃ちや当たる。」と云いますが、枚数を気にせず撮れるデジタルカメラの利点を生かして気軽にシャッターを押しています。

「由布山に満月が懸かって、ススキと夜景も入れて撮って…」などと編集長の難題に頭を抱えながら、皆様が湯布院を懐かしく思い出して頂けるような写真を目指して、これからも撮り続けたいと思います。

湯布院大好き人間の拙い写真ですが、これからもよろしくお願ひします。

## ゆふいんだより 紙上作品展



●絵手紙 森美津子  
院長賞

先の院内作品展院長賞・森様の絵手紙は、「ゆふいんだより」の表紙でおなじみです。季節の思いを凝縮し、さりげなく一枚の葉書に収める。森様に絵手紙との出会いを伺いました。

「絵手紙は通所りハがきっかけで始めたもので1年半になります。私は右の手足と言語が不自由です。言葉は思うようにうまく出ません。この絵手紙を通して、たくさんの人とめぐり会え、たとえ言葉が不自由でも自分の思いを伝えられると気づきました。最初は絵にならず、正直あまり好きではなかったのですが、今では絵手紙の楽しさ、おもしろさがわかってきたように思います。皆さんも気軽に始めてみませんか。」

## 「ゆふいんだより」アンケート

## ご協力ありがとうございます

平成17年以前の「ゆふいんだより」会員の皆様へ近況をお伺いするアンケートをお願いしましたところ、沢山のご回答をいただき、ありがとうございました。一部「一言メッセージ」として紹介しておりますが、数々の貴重なご意見もいただきました。「病気の予防・治療についての参考になる話や患者や家族の体験談を載せてほしい(大分県/深津定様)」「不安をなくしてほしい。力づけてほしい、勇気をもちたい、その一助であってほしい(大分県/菊屋郁子様)」等、お葉書を拝見し、頷く事ばかりです。

また、豊後大野市にお住まいの深田征治様からは、「清流奥嶽川」というペンネームで投稿なさった冊子を送って下さいました。地域における深田流の根っこの深さを窺い知ることが出来ました。

10月から放映されました「風のハルカ」を皆様、ご覧になられたようで、「入院中病室から眺めた由布岳が懐かしく、毎朝楽しみにしています。」というお便りを沢山いただきました。ドラマ同様「ゆふいんだより」も爽やかな由布の風を皆様にお届けできる様、これからも頑張りたいと意を新たにしています。

次号でも皆様の「一言メッセージ」をお伝えしたいと思ひます。

発行：湯布院厚生年金病院

◆表紙撮影：麻生孝義