

回生 ニュース

K a i s e i N e w s

社会医療法人 峰和会

117号

2021.9月発行

発行/社会医療法人 峰和会
編集/鈴鹿回生病院
所在地/鈴鹿市国府町112番地の1
TEL/059-375-1212
FAX/059-375-1717
URL/http://www.kaisaihp.com
編集協力/TCKhagaya

- 1 医療の現場から
「脳神経外科PART⑥てんかんセンター開設」
- 2 医療の現場から
「腸内フローラ外来始めました」
- 3 鈴鹿回生病院診療担当医師一覧表
交通案内(三重交通バス・シャトルバス時刻表)
- 4 鈴鹿回生病院附属クリニック診療担当医師一覧表
- 5 健康コーナー「医食動源」
・StayHome中の体力アップ Part2
・カリッと厚揚げ〜ピリ辛ソースと共に〜
- 6 回生.com
「回生Families List」
- 7 Information ほっとsmile 他

入院患者さんとの面会禁止のお願い

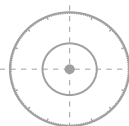
新型コロナウイルス感染症に対する感染防止対策として当面の間、入院患者さんとの面会を禁止しています。

洗濯物等に関しましては、病棟入口にて病棟職員にお渡しいただきますようお願いいたします。

今後の情勢によって面会規制については更に変更となる可能性もありますので、詳しくは病院ホームページをご覧ください。
皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

ご来院の皆さんへ

来院時にはマスクの着用をお願いいたします。診察時は医師や看護師の指示があるまでは、マスクを外さないでください。
皆様のご理解ご協力をお願いいたします。



脳神経外科パート⑥



てんかんセンター開設

Neurosurgery

5月よりてんかんセンターが稼働しています。今号はてんかん専門医の市川 尚己医師に、てんかんについて伺いました。

てんかんとは

てんかんは慢性的に「てんかん発作」を繰り返す脳の疾患です。てんかん発作とは脳神経細胞の過剰な電気活動によって身体・精神に影響をもたらす症状です。患者数は人口1000人あたり8～10人程度で、日本にはおよそ100万人の患者さんがいる頻度の高い神経疾患です。発症は小児期と高齢期に多いですが、どの年代にも発症する可能性があります。最近では65歳以上からの高齢者に発症率の上昇がみられています。

てんかんの診断の上で発作症状を知ることがとても大切です。発作は脳の異常部位によって現れる症状が様々に異なります。体に力が入ってガクガクするもの、動作が止まってボーッとしているだけのもの、自律神経症状や精神症状など。またてんかんと間違われやすい失神や心因性発作による症状もあります。これらを正確に把握することは診断さらにはそ

の先の治療を行う上で非常に有用です。ですから最初の診察ではじっくりと時間をかけて問診を行います。患者さん本人は発作のことを記憶していないことがほとんどなため、発作症状をよく知るご家族や目撃者と一緒に診察を受けることが重要です。加えて脳波や頭部MRIを行い診断精度を高めていきます。

てんかんの治療は薬物療法から始まります。診断結果に基づき、年齢・性別・副作用などを考慮した最適な薬剤を選択します。その後時間をかけて薬剤調整を進めていきますが、薬物療法によって発作が抑制される確率は約70%です。2年ほど薬剤調整を行っても発作が抑制されなかった場合には外科治療が推奨されます。手術適応を検討するために入院や外来でさらに追加検査を行い、適応があれば手術を行います。中でも海馬硬化を伴う側頭葉てんかんでは手術による発作抑制率は約80%であり、薬物療法にまさる高い治療効果が実証



脳神経外科・市川 尚己医師

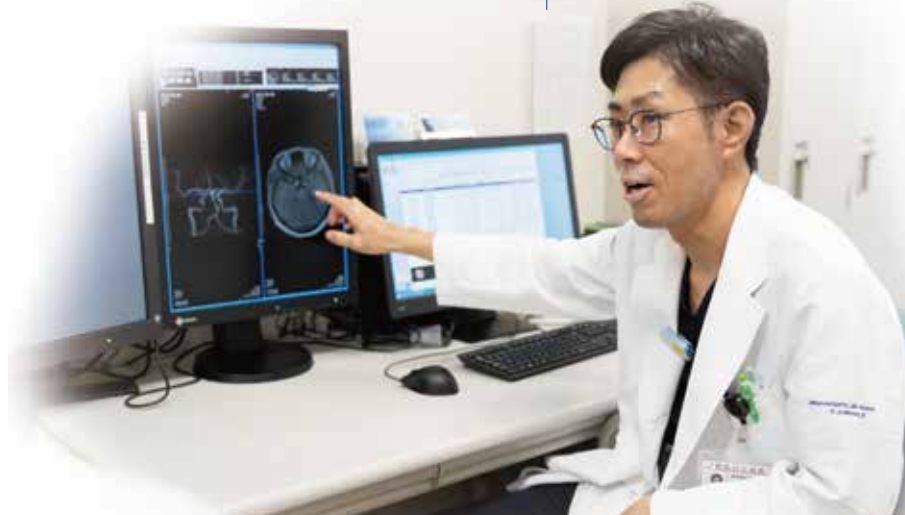
- ◆出身大学／三重大学
- ◆主な専攻分野／てんかん外科
- ◆所属学会・資格等／日本脳神経外科学会専門医、日本脳卒中学会認定脳卒中専門医、脳血栓回収療法実施医、迷走神経刺激療法(VNS)資格認定医、日本定位機能神経外科学会機能的定位脳手術技術認定医

されています。

てんかんの診療は、発作を抑制するだけではありません。てんかんは学校・仕事・結婚・出産・運転免許・施設生活など、人生における様々な出来事に関わることになります。そのための相談や福祉制度・支援などの案内を行い、てんかん患者さんの生活の質の向上を目指しています。

メッセージ

当施設ではこれまで対応困難であった難治てんかんに対して、この地域の術前評価・外科治療が行える三次てんかん診療施設としての役割を果たせるよう尽力していきます。てんかんの診断・治療についてお困りのことがあれば、是非ご相談・ご紹介ください。



腸内フローラ外来

Close-up news

(腸内細菌外来)始めました

腸内フローラとは

私たちの腸内には 1000 種類以上、数は 100 兆個以上の腸内細菌が生息しています。多種・多様な細菌は、互いに密接な関係を持ち、複雑にバランスをとって生息しています。この腸内細菌が生息している様子を顕微鏡で覗いたときに、まるでお花畑 (flora: フローラ) に見えたことから腸内フローラと呼ばれています。

Q

腸内フローラはどんな働きをしているの？

A

腸内フローラは、人の健康や感情にも影響を与えていると言われています。肥満、免疫の活性化、心の状態、美容、便通など私たちの健康にも密接に関係しています。腸内フローラの変化や乱れと様々な病気との関連も報告されています。

Q

自分の腸内フローラを調べるとどんなメリットがあるの？

A

腸内フローラを調べることにより、自分の今の腸内フローラを把握します。検査結果と体調を照らし合わせ、当院の腸内フローラ外来で一緒に腸活に取り組むことで、自分にあった腸内フローラバランスを目指します。オプションで、栄養指導により、腸内環境改善について具体的な食生活の提案を行います。

Q

当院の腸内フローラ検査でわかることは？

A

当院では、高精度な腸内フローラ検査「腸内フローラチェックプレミアム」を導入しております。少量の採便をして頂くだけの簡単な検査方法で、大腸内に生息している細菌について調べることが出来ます。有用菌・有害菌の比率、肥満・便通・美容・疾患等との関連を調べます。

腸内環境総合評価

- 有用菌(ビフィズス菌・酪酸菌等)
- 有害菌の少なさ
- 菌種の多さ(多様性)
- 腸年齢

健康度と

腸内フローラとの関連

- 免疫・感染防御との関連
- こころの健康状態との関連
- 肥満・ダイエットとの関連
- 美容との関連
- お通じとの関連
- 長寿関連

検査費用

本検査は保険診療外検査「自費診療」となります。

診療日

毎週火曜日 予約制
14:00から16:00まで

①14:00 ②14:30
③15:00 ④15:30

(検査のみであれば健診の
オプション検査として随時申し込み可)

料金

診察料 2,000円(税込)
検査費用 30,000円(税込)
栄養指導 2,600円/30分(税込)

予約・問合せについて

健康管理センター
電話番号:059-375-1294
予約受付時間:平日10:00~16:00



Part2 StayHome中の体力アップ

今回は「StayHome中の体力アップ」として、ふくらはぎの筋力訓練を紹介します。

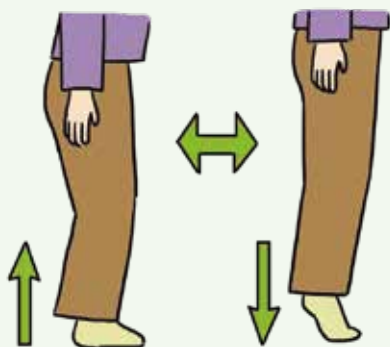
ふくらはぎの筋肉は体全体を支えており、鍛えることで日常生活・スポーツ共にパフォーマンスアップが期待できます。強化されることで下半身の血液や水分が上へと押し戻されやすくなり血流改善にもつながります。立ったままできるのでデスクワークの合間や隙間時間に行うのも良いでしょう。



理学療法士
伊藤明日香

Step 1 >>

立った状態で踵を上げて
てゆっくりと降ろします



Step 2 >>

自信のある方は片脚だ
けでも行ってみましょう



*歩行が不安定な方
や自信がない方は
椅子の背もたれなど
に手をつきましょう



Point

- 自分に合った段階で行いましょう
- 踵を上げ過ぎると転びやすくなるので注意して下さい
- 10～20回を2～3セットを目安で状態に合わせて行って下さい

発信@

栄養管理室

管理栄養士
村上 清香



●厚揚げ

厚揚げは豆腐を揚げたものなので脂質は多めですが、良質タンパク質であり、比較的調理しやすい食材です。ご飯や麺など栄養バランスが偏りがちな朝食や昼食にプラスしてみてもいかがでしょうか。

意外にもカルシウムが豊富です。今回のメニューでは牛乳ビン1本の約3倍入っています。

Ca
up

●ポイント

フライパンで焼くときには厚揚げ自体の油を利用して、香ばしく焼きあげ、ソースをつけて食べるだけのレシピです。煮込み料理と比べて焼き上がったものにソースをつけて食べるため、減塩です。ピリ辛がお好きな方はAの調味料に豆板醤を小さじ1入れたり、野菜を準備するのがおっくうな方は野菜なしで食べたりするだけでも美味しいです。

厚揚げ

ピックアップ食材

タンパク質を
摂ろう!!



カリッと厚揚げ ～ピリ辛ソースと共に～

【材料】2人分

厚揚げ	500g
白ネギ	半本
きゅうり	1本
トマト	1個
ホワジャオ(中国山椒)	少々
砂糖	小さじ2
穀物酢	大さじ2
しょうゆ	小さじ3
ラー油	小さじ2
ゴマ油	小さじ1

A

【作り方】

- ①厚揚げは油をひかずにフライパンで焼く
- ②白ネギは白髪ネギにし、胡瓜は細く切り、トマトは角切りにする
- ③Aを全て混ぜ、ソースを作る
- ④①に②をトッピングし、③と中国山椒をかけて完成

【栄養成分】1人分

エネルギー	330kcal
たんぱく質	14.2g
脂質	19.3g
塩分	1.6g
カルシウム	634mg

Families List

このコーナーでは毎号当院の
コメディカルを紹介してまいります。

薬剤師



杉本 恵理 Eri Sugimoto

資格/認定:日本糖尿病療養指導士



日本糖尿病
療養指導士

Q1. なぜこの職種を めざしたのですか?

幼いころに、風邪をひいて薬を飲むとなぜ熱が下がったり、咳が治まったりするのか不思議に思っていました。進路を決める際に、医療関係の仕事に興味を持ち、薬剤師を目指しました。

Q3. 回生病院のいいところを教えてください。

違う職種の方と連携し医療が提供できていると思います。

Q4. 趣味や好きな事は何ですか?

今はできませんが、国内、海外問わず旅行することです。毎年、海外旅行に行っていたので、またいけるようになればと思っています。国内では、コロナが落ちたらもう一度、富士山に登り御来光をみたいです。



Q2. この認定を取得するのに 苦労したことなど

薬の知識だけでなく、専門外の栄養療法、運動療法の知識も必要となります。症例は先輩方の協力もあり仕上げることができました。資格取得後は患者さんの生活習慣に合わせた治療を心がけるようになりました。

薬剤師



上林 愛 Ai Uebayashi

資格/認定:日本糖尿病療養指導士



日本糖尿病
療養指導士

Q1. なぜこの職種をめざしたのですか?

祖母が糖尿病でインスリン治療をしていたことがきっかけで、薬物治療に興味を持ちました。また、資格のある職業に就きたいと思い、薬剤師を目指しました。

Q3. 回生病院のいいところを教えてください。

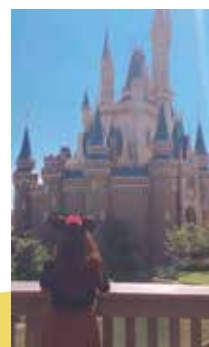
病院の雰囲気が良いところです。他職種のスタッフとの交流が多く、コミュニケーションがとりやすいため、より良いチーム医療につながります。

Q2. この認定を取得するのに苦労したことなど

認定を取得するには、指導症例の提出(10症例)と認定試験に合格する必要があります。私は2019年度に受験申し込みをしていましたが、新型コロナウイルスの影響で認定試験が1年延期となりました。また、試験方法もマークシートを使用した筆記試験からコンピューターを使用した試験へ変更となり、例年と異なることが多い受験で不安でしたが、今年、無事に合格することができました。現在は、入院の糖尿病患者さんへの療養指導を行い、他職種のスタッフと連携しています。また、糖尿病教室の開催にも関わっています。

Q4. 趣味や好きな事は、 何ですか?

趣味は旅行です。特にディズニーランドとディズニーシーが大好きで、新型コロナウイルス流行前は毎年かかさずに行っていました。



腎臓病教室のお知らせ

「食事と運動こそすべての養生の基本」とあるということを楽しく学べる教室です。当院通院中の方だけでなく、ご家族の方や他院に通院中の方、腎臓病ではなくても関心のある方などなたでも参加していただけます。この機会に腎臓病について学びませんか？

9/21 (火)	14:00～15:00
10/19 (火)	14:00～15:00
11/16 (火)	14:00～15:00

糖尿病教室のお知らせ

糖尿病と上手に付き合うために楽しく学べる教室です。当院通院中の方だけでなく、ご家族の方や他院に通院中の方、糖尿病ではない方でも関心のある方などなたでも参加していただけます。この機会に一緒に糖尿病について学びませんか？

9/29 (水)	14:00～15:00
10/29 (金)	14:00～15:00
11/26 (金)	14:00～15:00

お申し込みまたはお問合せ先

栄養管理課：059-375-1329 参加費：無料（食事療法に役立つサンプル付き）
※やむを得ず教室が中止になる場合があることをご了承下さい。

TOKYO2020

パラリンピック競技大会

北村綱為

8月24日～9月5日まで開催される東京パラリンピックに、当院スポーツ医学センターの北村がパラリンピック射撃の日本代表チームのトレーナーとして帯同、また同施設ヘトレーニングに通われる伊藤智也選手が陸上競技にて出場します。



新任医師のご紹介

消化器内科

三浦 広嗣

(みうら ひろし)



ほっと smile

国体カヌー選手が活躍しています



コメント

トップアスリート就職支援によって、この4月より入職した健診センター所属の藤井南帆です。現在カヌーの国体強化選手として、看護師として働きながら、日々練習に励んでいます。小学校3年生の時、兄の友人がカヌーで全国優勝し地域新聞に載ったのですが、それをみた母に、「カヌー体験を募集してるからやってみたら？」と勧められたのがきっかけで、カヌーを始めました。仕事との両立が大変ではありますが、大好きなカヌーをしながら働いていた看護師として働く事ができて、とても幸せです。今後も、看護師の仕事とカヌーの練習を両立し頑張りますので、応援よろしくお願いいたします！



編集後記

今回は「脳神経外科 PART⑥」を中心にお送りいたしました。皆さんから本誌へのご意見・ご感想・ご要望等がございましたら、広報委員会までお寄せください。

鈴鹿回生病院 広報委員会

〒513-0836 三重県鈴鹿市国府町112番地の1

TEL059-375-1212 mailinfo@kaiseihp.com

病院の理念

生命への奉仕

病院の方針

- ▶ 地域の基幹病院として医療と健康の増進に貢献します
- ▶ 個人の尊厳を守ります
- ▶ チーム医療を推進し安全で高度な医療を提供します
- ▶ 将来を担う有能な医療従事者の育成に努めます
- ▶ 地域と連携し災害時救援活動を行います
- ▶ 働きやすく健全な病院運営に努めます