

# 潤うるおい

2010年  
4月1日発行

No.  
40



(財)潤和リハビリテーション振興財団

潤和会記念病院

病院長 呉屋 朝和

〒880-2112 宮崎市大字小松1119番地

TEL0985-47-5555 FAX0985-47-8558

<http://www.junwakai.com>

## 移りゆく潤和会と地域医療連携

潤和会記念病院 事務長 東 明



昨年2月に所沢リハビリテーション病院（親しみを込めて以下「所リハ病院」と呼びます）を医療法人社団和風会に譲渡して、早1年が過ぎようとしています。所リハ病院は昨年2月末まで当財団傘下の病院でありました。当時はリハビリテーションという言葉すら市民権を得ていなかった25年前に、関東でも他に先駆けてリハビリテーション医療に取り組みを開始した老舗ブランドのりハ病院でありました。私は昨年3月までの約2年間、所リハ病院の副院長として老人保健施設への転換を支援するために、彼の地で試行錯誤を繰り返しておりました。しかし、最終的には所リハ病院の事業譲渡を手掛ける結果になりました。M&Aと言え少し聞こえはいいのですが、長年所リハ病院の発展を支えてこられた方々の苦労を思うと、今でも少しせつない気持ちになります。しかしながら、事業譲渡の決断は最善の選択であったと思います。折しも、所リハ病院は国の医療費増嵩対策、病床削減施策の大きなうねりの中で、医療のりハから介護のりハへと方向転換を迫られておりました。このことは所リハ病院にとって、これまで培ってきたリハビリテーション専門医療を放棄することを意味していました。それを思うと、事業譲渡という手段によって結果的に回復期リハビリテーション病院に展開されたことは、手前味噌ではありますが患者さまの医療ニーズの視点からも、地域の病床活用の視点からも、また高度な医療技術を持つ職員の視点からも病院が活かされるGood jobであったと思います。医療機関の間での連携も類似する部分があります。患者さまの利益を最優先に、連携する医療機関が結果として相互に活かされあうことが重要だと感じました。

さて、話を埼玉県所沢市から宮崎県宮崎市に転じます。

私が潤和会記念病院に理学療法士として入職（現在は記念病院の事務長とリハビリ学院副院長です）した昭和58年当時は、老人保健法が施行されて間もないころでした。市町村の保健師さ

んは熱心に身近な地域での機能訓練事業に取り組みをされていました。私も当時、覚束ない技術と経験しか持ち合わせていませんでしたが、記念病院からの派遣支援の形で協力をさせていただいておりました。その中でいつも感じていたことは、在宅保健サービスにつなげるための情報不足。記念病院は当時から、行政機関に対して患者さんの了解のもと、退院時状況通報を自主的に提供しておりました。こういった老人保健法におけるトライアルは全国各地でも展開されており、その後介護老人保健施設等の「退所時情報提供」さらには介護保険法におけるケアマネジメントの基礎になったのだと思います。医療連携においても効率のよい情報往来の方法を確立する必要があるといえます。そのための医療機関が連絡協議をする場がセットされる必要があります。

平成22年3月現在、私が入職した当時にあった財団所有の建物は、かつて潤和会記念病院として使用され、平成17年水害を乗り越えた建物の一部が、記念病院駐車場のはずれに静かに残っているのみとなりました。潤和会記念病院は、建物の更新と合わせてその役割の重きを高齢者中心の長期療養病院、リハビリテーション専門病院、急性期一般病院へと大きく変遷してきました。平成22年度は、救急医療の充実、療養病床の急性期病床転換、診療科のセンター化を重点事業としており、医療の内容はさらに急性期医療にシフトする計画です。こういった中で潤和会記念病院は地域の急性期とリハビリテーション医療を担う病院としての役割を認識し、患者さまの利益を第1に地域の医療機関との結びつきを強くしていかなければならないと考えます。なお患者さまには、今後地域連携室を通じて、当院にご協力をいただいている医療機関等への逆紹介をご相談させていただく予定です。当院での医療が必要となった時には、ご紹介を受けて速やかに対応できるよう準備いたしますので、どうかご理解をいただきたいと思います。

# 糖尿病・代謝内科を開設しました

糖尿病・代謝内科  
部長  
水田 雅也

潤和会記念病院では、2010年1月より糖尿病・代謝内科を新規に開設しました。どうぞよろしくお願いたします。糖尿病・代謝内科について紹介させていただきます。

## 糖尿病・代謝内科で取り扱う病気

当科で対象とする病気は、糖尿病（1型および2型）、境界型糖尿病、メタボリック症候群、脂質異常症（高コレステロール血症、高中性脂肪血症）、高血圧、高尿酸血症、などです。いずれも生活習慣に大きく影響される病気です。この他、甲状腺機能亢進症・機能低下症などの内分泌疾患も取り扱います。

## どのような症状があるとき糖尿病・代謝内科を受診すべきでしょうか。

糖尿病・代謝内科で取り扱う病気の多くは、初期には自覚症状を伴いません（糖尿病の自覚症状として、口渇・多飲・多尿、体重減少が知られていますが、このような症状がでるのはかなり病気が進行してからです）。最近、健診でこれらの病気が発見されることが多くなってきました。糖尿病や脂質異常症では、自覚症状が全くない時期でも合併症は進行していますので、症状のあるなしにかかわらず病気と診断されれば適切な治療を受ける必要があります。

## 糖尿病は怖い病気でしょうか？

放っておくととても怖い病気です。血糖値の高い状態が持続すると糖尿病特有の合併症（網膜症、腎症、神経障害）が出現し、動脈硬化が進行します（動脈硬化は脳卒中や心筋梗塞の原因になります）。日本では網膜症で失明される方が年間3,500人、腎症のために新規に透析が必要になる方が年間13,600人おられます。一方、血糖コントロールが十分されていれば、これらの合併症の進行を抑えられることもはっきりしています。糖尿病と診断され悲観する前に、糖尿病・代謝内科をぜひ受診して下さい。一緒に問題点を解決していきましょう。

## 受診を希望される患者さまへ

糖尿病を初めて診断された方や、治療を受けているがなかなかコントロールがうまくいかないという方は、是非一度受診して下さい。すでに他医で治療を受けておられる場合は、主治医の先生に相談し紹介状を持参されるようお願いいたします。その他、御自分の血糖値やHbA1cのデータ、治療薬の情報などを提供していただけると診療上大変役に立ちます。ご協力よろしくお願いたします。また、当科はじっくり患者さまとお話できるように原則的に初診・再診とも予約制としています。初めて受診される患者さまは、病院代表（0985-47-5555）までご連絡いただき予約を取っていただきますようお願いいたします。

微力ながら、地域の皆様を糖尿病による合併症からお守りできるよう最善を尽くす所存です。糖尿病・代謝内科をどうぞよろしくお願いたします。



# ビタミンCの摂取について

暖かい日も多くなりましたが、まだまだ風邪やインフルエンザに気をつけなければいけない時期です。みなさんは予防として何かしていることはありますか？今日は風邪を予防すると言われていたビタミンCについて、少し話してみたいと思います。

ビタミンCという名前はよく聞くとおもいますが、実際ビタミンCとはどういう働きをするのでしょうか。

## 1、抗酸化作用

細胞の老化につながる活性酸素という物質を抑える働き。

## 2、コラーゲン合成促進

コラーゲンは細胞と細胞の間にあるたんぱく質で、肌をみずみずしく保ちハリをあたえます。そのコラーゲンの合成を促進する。

## 3、ストレスの低下

人間はストレスがかかるとビタミンCが消費され、ビタミンCがなくなるとイライラがたまってしまいます。ビタミンCはストレスを緩和するホルモンの生成に関係しているのです。

## 4、貧血の予防

ビタミンCは摂取した鉄を体内で吸収しやすい形にしてくれます。

## 5、免疫機能を高める

風邪などの菌を抑える働きが強くなり、風邪の引きにくい体にしてくれます。



それではそのビタミンCを上手に摂取するにはどうしたらいいでしょうか。

ビタミンCの特徴として

- ・水に溶けやすい
- ・熱で壊れやすい
- ・空気に触れると分解してしまう

という点があります。これを踏まえて、料理をする際ビタミンCを失わないために次の点に注意しましょう。

### ○加熱しすぎない

熱に弱いので素早く火を通せるような切り方の工夫をしましょう。

### ○茹で物よりも炒め物、焼き物で

水に溶けやすいので、茹でるとお湯に溶け出てしまいます。野菜の下茹でには、鍋よりも電子レンジを使う方が短時間で済みビタミンCの損失が少ないでしょう。

### ○茹で汁、煮汁を有効利用する

野菜を茹でたり煮た場合、ビタミンCは水に溶けやすいため茹で汁に溶け出てしまっています。残りの汁をスープなどにするのも良いでしょう。

日本人の成人男女の必要摂取量は100mg/日です。

又、ビタミンCはたくさん取りすぎると体の外に排出されるため、取りすぎによる危険性が少なく上限量の設定がありません。

## 身近な食材でビタミンCの多いもの

100g当たり

パプリカ (赤)	150mg	柿	70mg
ブロッコリー	120mg	いちご	62mg
レモン	100mg	じゃが芋	35mg
カリフラワー	81mg	さつまい	29mg



特にこの中でじゃが芋やさつまいは、茹でてもビタミンCが損失しにくいという特徴を持っています。

ビタミンCは水に溶けやすく尿中に排出されやすいので、1回の食事で一気にとるより、3食に分けてとったほうが吸収率がいいようです。

ビタミンCはほとんどの野菜や果物に含まれるビタミンです。1つの食材にこだわらず色々な種類の野菜や果物から摂取しましょう。

いくらビタミンCだけ摂取しても、不規則な生活や食生活をおくっては意味がありません。規則正しい生活やバランスの良い食事を心がけて風邪を予防しましょう。

# みなさんこんにちは！

新任医師の紹介をします

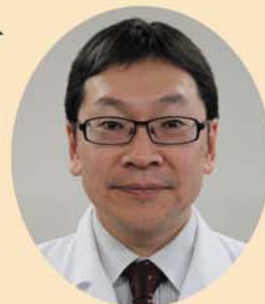
水田 雅也 (みずた まさなり) 48才

【担当科】糖尿病・代謝内科

【出身大学】宮崎医科大学

【趣味・特技】音楽鑑賞・ゴルフ

【自己PR】糖尿病は、ひとりで悩み込む病気ではありません。  
何でも相談して下さい。



## 記念病院 理念

「人間愛」

### 記念病院 基本方針

1. 患者様の人権と意思を尊重し、患者様の立場に立った医療を提供します。
2. 地域の中核的病院として、専門的且つ高度な医療を実践します。
3. チーム医療を推進し、より良い医療を目指します。
4. 豊かな人間性を兼ね備えた医療人を育成します。
5. 職員が意欲を持って働ける職場環境を作ります。

あ  
と  
が  
き

「本との出会い」

ようやく暖かく過ごしやすい季節になってきました。皆さんは休みの日には何をして過ごしていますか。ポカポカ陽気で外に出かけるのも気持ちがいいですが、最近私は読書をして過ごす時間が好きです。本といっても様々なジャンルがありますが、歴史物、推理小説、日本文学、ファンタジー小説などあまり捉われずに手を伸ばしているところですか。最近では書店に立ち寄ると映画になって話題となった小説や漫画があつたりしてつい手にとってしまいます。漫画についてはいえば、日本だけでなく世界各国にて翻訳されて発売されたり、アニメにもなつて放映されたりしており、一つの文化のようになつてきたように思います。世界の有名なスポーツ選手が日本の漫画に影響されていたなんてことも耳にするくらいです。漫画の影響力の大きさを改めて感じてしまいました。

日本文学については初め難しそうで手が出しづらかったのですが、有名なところでは芥川龍之介や太宰治、夏目漱石や樋口一葉など、読み始めてみると勉強になることが多く楽しんでいきます。毎回読むときには最後に掲載されている現代語訳とにらめっこしています。まだまだ読んで作品数は少ないですがこれからも読んでいきたいです。

最近では宮崎にも大きな書店ができ、さまざまなジャンルの本が並んでいます。足を運ぶだけでたくさんのお本の出会いがあると思います。自分のお気に入りの1冊が見つければ、それが人生の宝物の一つにもなるのではないのでしょうか。