

2010年11月22日

(第30号)

# 獨協医科大学病院だより

— Dokkyo Medical University Hospital News —



日本医療機能評価機構 日本医療機能評価機構認定病院

平成22年(2010年)

11月



第30号



## 身近な病気 Q&amp;A



## リハビリテーションについて

獨協医科大学リハビリテーション科 教授 古市 照人



## 「リハビリテーション」って、どんなことをするの

リハビリテーションとは、いろいろな障害の影響を減らすことと、障害をこうむっている人達の、広い意味での社会への参加を実現するためのあらゆる手段を含むものです。リハビリテーションは、障害を持ってしまった人達を、環境に適合するように訓練するばかりでなく、障害を持った人達の社会参加を促すために、身近な環境や社会において間をとりもつことをも含んでいます。



## リハビリテーションが対象としている「障害」とは、どんなもの

国際的に、病気やケガなどから個人に発生する障害を機能障害・活動の制限・参加の制約の3つの側面から分析することになっています。機能障害とは生物学的なレベルの障害で努力してもどうにもできない問題。活動の制限は日常生活上の能力上の障害で個人の努力により一部解決可能な課題。参加の制約とは社会的に不利となる障害で環境や社会側の課題とされています。



## リハビリテーションの「目標」とは

障害のある人や高齢者を含めたすべての人が、一人の人として尊重され、一生安心して安全でかつ快適に、自己選択と自己決定が尊重され、等しく社会参加の機会が持てるように、ハードとソフト両面にわたる思いやり豊かな共生社会を創出することです。



## 「共生社会」とは

普通の社会とは、健常者も障害者も含めたさまざまな特質を持った人々の集まりでなければならないとされています。あらゆる場面において障害者と健常者が共に存在することが正常で普通の状態であるという認識です。健常者のみ存在するような特別な状態を創り出すことではなく、すべての人々が共に生きている理想的な生活を創り出す社会が共生社会です。これは「ノーマライゼーション」とよばれています。日本の各地でみられる「里山」や「雑木林」を連想してください。多様な生物が共生して、いつまでも完成しない魅力と強さを秘めていることが常態とされています。

【病氣療養中のやさしい食事について】4回シリーズ 第4回

# **外食・中食を賢く!**

獨協医科大学病院 栄養部



飽食の時代。最近は洋食・中華・和食など様々なお店が多く、スーパーやコンビニでは手軽にお弁当やお総菜を購入することが出来ますね。

**外食・中食（お店で総菜を購入し自宅で飲食すること）**を利用する機会が多いですが、**自宅で料理を作るよりも脂質や塩分量が多くなる傾向**です。

## **各食種の傾向と注意点**

### 和食

和食は洋食や中華に比べてエネルギーが低めですが、しょうゆやみその多用による食塩過多になりがちです。

**おすすめ** 刺身定食、焼き魚定食（または弁当）

青菜のお浸しや筑前煮などの副菜があればバランスもよい。



**たまにはOK** さばの味噌煮定食（または弁当）

甘辛いたれでご飯がすすみがち。青魚はEPA・DHAが豊富だが、エネルギーが高いので適量を。



**なるべく控えたい** 天ぷら定食（または弁当）

低脂肪の素材でも、揚げ物は要注意。厚い衣は思った以上に高エネルギー。



### 洋食

洋食は油脂類が多くエネルギーが高め。食べる機会を減らしたり、肉の脂身を残すなど気を配りましょう。

**おすすめ** シーフードリゾット

野菜も多めの具たくさんものを選ぶとよい。



**たまにはOK** 海の幸スパゲティ

殻付きのエビやアサリは早食い防止に。見た目もボリュームがあり満足感が得られる。サラダで野菜を補うこと。



**なるべく控えたい** クリーム煮、バター炒め

こってりとしたソースは控えめに。肉料理は特に高脂肪なので、選ぶなら白身魚のものを。



### 中華

中華は具が多く、比較的バランスがとりやすいのですが、調理に油を沢山使うので、ご飯などの分量を減らすようにしましょう。

**おすすめ** レバニラ定食

不足しがちなビタミン・鉄分の補給によい。



**たまにはOK** タンメン、中華丼

具沢山の種類も豊富なら、バランスもまずまず。タンメンのスープ、中華丼のあんがついたご飯は全部食べないようにする。



**なるべく控えたい** チャーハン

糖質と脂質がかなり多い。ラーメンとの組合せはなるべく避けたい。



### 丼もの・単品

丼ものは、普通のご飯茶碗の1.5～2倍のご飯があるので要注意。炭水化物に偏りやすいので、副菜を追加するか、野菜ジュースやヨーグルトなどで栄養素の不足を補う必要があります。

**おすすめ** ビビンバ

丼ものの中では比較的野菜が多く食べられる。



**たまにはOK** 海鮮丼、鉄火丼

お浸しや海藻の酢の物など小鉢を追加して。ご飯は $\frac{2}{3}$ 程度におさえる。



**なるべく控えたい** カツ丼、うな重、牛丼

高エネルギーの代表選手。食べる頻度と量に気をつける。



お弁当などは野菜量が少ないので、1～2品野菜料理をプラスすると良いでしょう。

嗜好に偏らずに栄養バランスの良い食事内容になることでしょう。

ぜひライフスタイルに合った食事を選び、食生活の楽しみを広げていただければと思います。

## 部門紹介

## シリーズで当院の各部門をご紹介します

## 治験管理室

治験管理室はその名称の通り院内で実施される治験のとりまとめをする部署で、治験の申請受付から終了までの手続き、管理、コーディネートが主な業務です。

治験という言葉はあまり耳にすることがないと思いますので、ここで簡単に説明いたします。今私たちが使っている薬の殆どは、10年前、またはそれ以前から開発が始まり、いくつもの動物実験やヒトを対象とした臨床試験が行われ、有効性と安全性が確立された後、厚生労働省から製造販売の承認を受け、やっと一般の患者さんが使えるようになったものです。



治験管理室事務局スタッフ



治験審査委員会



治験の様子

ここで言う「治験」というのは、製造販売の承認を目的とした臨床試験（ヒトを対象とした試験のこと）を指します。

「治験」は主に薬の代謝を観察する「薬理学試験」、少数の患者さんを対象として、薬の使い方を探る「探索的試験」、多数の患者さんを対象として、有効性と安全性を確かめる「検証的試験」の3段階に分かれ、この3段階の試験に合格したものが晴れて薬として世の中にデビューすることとなります。このように、一つの薬が世に出るには、気の遠くなるような研究と時間と費用、それにたくさんのボランティアの方たちの協力が必要不可欠であるということをご理解ください。

治験は「治療」と「試験」の二つがひとつになったものと考えてください。巷では人体実験ではないかという言葉を目にしますが、治験は科学的・倫理的に検討され、患者さんの人権と利益を最大限に確保して行なわれますので、結果の见えない実験ではありません。

現在、当院では20件以上の疾患を対象とした治験を実施しておりますので、参加を希望される方や治験について興味をお持ちの方は、治験管理室までご連絡ください。治験に関する疑問や詳細は、治験コーディネーター（CRC）が懇切丁寧に対応させていただきます。



治験コーディネーターのみなさん

業務時間 月～金 9:00～17:00  
土 曜 9:00～14:00（第3土曜は休診）  
Tel：0282-87-2275  
E-Mail：[chiken@dokkyomed.ac.jp](mailto:chiken@dokkyomed.ac.jp)

現在当院で実施している治験については、治験管理室ホームページをご覧ください。

皆様のご協力をお待ちしております。

ホームページアドレス：<http://www.dokkyomed.ac.jp/dep-m/chiken/index.html>



## 解剖慰霊祭に寄せて



獨協白菊会 献体事務室

今年の解剖慰霊祭は10月23日（土）に行われました。慰霊祭にご遺族、献体登録者の方々をお迎えしてつくづく思うことがあります。それはこれほど多くの方々の「献体」に獨協医科大学は支えられているのだということです。

「献体」は解剖実習を毎年実現させて下さる解剖学教育の根幹であることはいうまでもありません。しかし「献体」には将来は自分をと登録下さる方々の声や心もあるのです。その願いはとても強く、深く学生達に伝わります。献体を決意された方々には既にご家族を献体されたご遺族であることも珍しくありません。献体の意義を身をもって理解された方は多くを語りませんが、医療と医師に託す強い願いが献体の連鎖という答えになるのだと思います。今回は慰霊祭のご紹介に代えてご遺族でもあり、ご夫婦で獨協白菊会の会員である平松様の手記をご紹介します。



### 母の献体と散骨

獨協白菊会 平松 緑

母が亡くなって3年余りが過ぎ、長年の母の希望であった献体と散骨を済ませて今、長女の私は時々寂しく思うことはあっても、悲しくはありません。

大正元年生まれの母は、大変に進歩的なモガ（モダンガール）で運転免許証は日本女性で4番目に取得、オープンカーに乗り、ダンスを教え、着物から洋装に変わる時代、ドレスメーカー女学院の2期生でした。洋装に切り替える奥様、お嬢さん達の下着から全部、作っていました。今で云う所のコーディネーターかスタイリストの走りでしょうか？進歩的な夫の影響を受け、どんどん前に突き進んでいく人でした。そして太平洋戦争を世田谷で体験しました。5歳の私の一番最初の記憶は、戦火にまみれ、火の海の中、水につけた布団をかぶせられ、リアカーに乗せられて、父母、妹と私で甲州街道を逃げ惑った思い出です。母はとても強く魅力的な女性で、戦後、母のふるさとの山口に帰っても、物資のない頃なのに、毎週末、里親として孤児院の子供達を、2～3人自宅で面倒を見ていました。私と妹とその子供達に、すべてのことが平等でした。



でも、そんな母が昔から自分も入るであろう墓参りに行く度に、こんな冷たく狭い石の中に入りたくない、灰になって、何処かに飛んで行きたいと言っていました。30年も前、献体の事を知り、本人は決めつつも古い里の親、兄弟を説得する事は大変な事でした。医科大学を目指していた従兄も手伝ってくれて、献体登録と一緒に、散骨の会にも入りました。母の口癖の精神は私の物、体は天から借りているので、人の役に立つ献体にするとの、精神を私も尊重しました。母の最後の心配は、こんなにヨボヨボに年取った体が、医学の役に立つのかしら、という事でした。獨協医大の会に出席する度に、こんなに厳かに、そして学生さん達の献花、先生達や皆様に祈っていただいて母も本望ではないかと思えるようになり、 私たち夫婦も献体登録をしました。火葬に立ち会い献体事務室の方々にも散骨の事を伝え、お手伝いしていただきました。

お母さん！これで一人のお医者様を生み出すお手伝いが出来て善かったね！と心で祈りました。散骨も富士山の見える駿河湾の海に、段ボール箱一杯分のバラの花びらと一緒に散って行きました。今頃、母は好きだったアフリカやベネチアの海を旅している事でしょう。獨協献体事務室の方々、先生方、お医者様の卵の方々、すべてに感謝です。

どうぞ卵の方々も、親鳥になるまで、頑張ってください。世界中でお医者様を待っている人が、たくさんいます。必ず、研究者やお医者様になると信じて解剖の実習にのぞんで下さい。多分、これが献体を登録されている方々の希望だと思います。

## 入院・退院時の荷物搬送用カートを導入しました

入院課

患者様より以前から強く要望がありました入院・退院時の荷物搬送用台車の設置について、医療サービス委員会の協力を得て導入いたしました。今回導入した機種については、利便性及び安全性を考慮しスーパーマーケットで使用されているカートを選定いたしました。初めての試みになることから、試験的に10台を入院受付の横に配置しております。

ご使用の際は入院受付にお申し出ください。多くの患者様に利用して頂きたいと思しますので、使用後は、速やかに所定の場所にお戻しください。また、院内や駐車場でカートが放置されていた場合は、お近くの警備員または守衛室までご連絡願います。皆様のご協力をお願い申し上げます。

これからも、患者様からのご要望に対して可能な限り対応できるよう、努力してまいります。



## 看護専門外来のご案内

### お一人で悩んでいませんか？

当院では、本年7月より看護専門外来を開設しました。

**ご相談は無料です。**

看護協会認定された看護師が、皆様のお手伝いをさせていただきます。

ご希望の方は、お電話又は看護専門外来窓口でご予約下さい。



看護専門外来の場所は本館2階  
エスカレーター付近です



■がん看護・がん化学療法・乳がん看護・緩和ケア  
一人で悩んでいませんか？ 皆さんの手助けをさせていただきます  
お気軽にお立ち寄り下さい

■救急看護・集中ケア  
救急で来院した患者様や重症の患者様に強いチームです  
救急隊士法で患者様を助ける技術を持っています

あなたらしく生きる  
お手伝いをさせていただきます

■新生児集中ケア  
小さな命を応援します  
子育てが早くお楽になつてほしい。赤ちゃんを小さく抱  
てほしい。病気の赤ちゃんを抱えるご家族の方、育児に戸惑  
っている方、一人で悩んでいませんか？  
どんな事でもご相談下さい

■感染管理  
二人合わせて院内の感染防止  
に力を入れています

■小児救急  
お子様の健やかな成長発達を  
応援します  
また家族での悩み・相談を  
お受けします  
お気軽にお声をおかけ下さい

■糖尿病看護  
糖尿病についてお一人で悩ま  
ずにご家族の方と一緒に相談  
下さい  
一緒に「糖尿病との付き合い  
方」を考えていきましょう

■皮膚・排泄ケア  
スキンケアに関するお悩みは  
お受けします  
また、スキンケア・失禁に関  
するご相談をお待ちしています

—ご利用は完全予約制になっています—

受付時間：

月～金 9:00～16:00

TEL: 0282-86-1111

(内線5343 看護専門外来／褥瘡  
対策室)

ご予約の方が優先になりますが、  
予約状況により当日の参加も可  
能です。



# 病院への手紙



## 病院へのお手紙に関するご回答

当院では、「病院への手紙」をご来院される皆様から募集しております。  
ご意見箱に寄せられるご意見・ご要望に対するご回答をご紹介します。

### 外来駐車場について

60歳男性・25歳女性 他多数

- ・外来駐車場が狭いので、もう少し広いと良いと思います。
- ・駐車場がとても混雑するときがあるので、駐車可能台数を増やしてください。

#### \* 当院からの回答 \*

- ・外来駐車場に関するご意見は多数頂いております。当院では皆様から頂いたご意見を踏まえ、平成22年度中に外来駐車場のリニューアル工事を実施いたします。駐車可能台数及び一台あたりの駐車枠の拡張を予定しております。工事の際には皆様にご迷惑をおかけいたしますが、今後とも患者様へのサービス向上に努めて参りますので、ご協力をお願いいたします。

### 敷地内禁煙について

45歳男性・30歳女性 他多数

- ・喫煙場所を設けてほしい。
- ・私は愛煙家ですが、この病院は禁煙とのことで、禁煙のルールを守っています。  
しかし、マナーの悪い方が時折見受けられ、喫煙する方、たばこのポイ捨てをしている方もいらっしゃいます。とてもきれいな病院なのに、ちょっとした隙間に吸殻が捨ててあるのは残念です。

#### \* 当院からの回答 \*

- ・敷地内禁煙に関するご意見は多数頂いております。当院では、健康増進法に基づく受動喫煙防止に積極的に取り組んでおり、敷地内全面禁煙とさせていただいております。このため、喫煙所は設置しておりません。愛煙家の方にはご不便をお掛けしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。  
なお、敷地内での喫煙・吸殻等のポイ捨ては火災の原因にもなりますので、ご遠慮ください。





## 専門・認定看護師がお伝えする 健康生活情報



あつという間も紅葉も色づき、冬の到来。食欲の秋、師走に新年を迎えるにあたりカロリーが気になる季節となりました。平均的な体重や体格を維持することは、健康の維持には大切なポイントとなります。

食べ過ぎたとき、ちょっとした工夫でカロリーを消費することを一緒に考えてみませんか？

目安ではありますが、一部の食品と運動のカロリーと標準体重の出し方をご提示させていただきました。



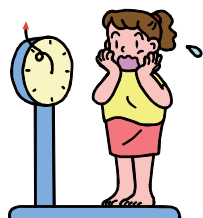
| 食品        |           | カロリー(kcal) |
|-----------|-----------|------------|
| ショートケーキ   | 1個        | 450        |
| チョコレートケーキ | 90g(四角)   | 330        |
| レアチーズケーキ  | 150g      | 315        |
| 焼チーズケーキ   | 85g       | 378        |
| ご飯(白米)    | 軽く1膳      | 160        |
| 餅         | 切り餅 1個    | 100        |
| そば        | 200g(約1袋) | 240        |
| うどん       | 200g(約1袋) | 220        |
| 天麩羅そば     | 海老2本      | 500        |
| 鳥のから揚げ    | 3個        | 200        |
| ビール       | 大瓶 1本     | 200        |
| 日本酒       | 1合180ml   | 200        |
| 焼酎        | 200ml     | 300        |
| ワイン       | 100ml     | 75         |
| ウイスキー     | シングル30ml  | 70         |



| 運動       | 時間(分) | カロリー(kcal) |
|----------|-------|------------|
| ウォーキング   | 30    | 100        |
| サイクリング   | 20    | 100        |
| 水泳(クロール) | 20    | 150        |
| なわとび     | 30    | 250        |
| 階段を上がる   | 10    | 70         |
| 掃除       | 10    | 30         |



例えばショートケーキを1個食べて運動をしてカロリー消費を考えると、1時間自転車に乗っていても帳消しにならない！？以外に大変なことが解ります。でも、何もしないよりはお掃除を10分実施するなど、無理のない範囲でおこなうことも大切ですね。カロリーの高いものを食べたら1品は低カロリーのものにするなど、工夫をしてみましょう。



BMI (BodyMassIndex：体脂肪) とは、体重と伸長のバランスをチェックして外見の肥満度を調べる指数です。

BMI=体重(Kg)÷身長(m) 2 例：体重50Kg 身長160cmの場合  
 $50 \div (1.6 \times 1.6) = 19.5$

指標：やせ 18.5未満・適正18.5~25未満・肥満25以上



☆☆日常医師から指導を受けている方は、そちらをご参照ください☆☆

運動時は空腹をさけ外に出るとき防寒対策などに気をつけて

気候に合わせた服装で無理はせず楽しく冬を過ごしましょう。

文責：がん看護分野(岸田・上野・町田・渡辺・村川)・協力：栄養部 中三川貢一

### 編集後記

今年の夏は猛暑が続き、9月のお彼岸の頃まで暑い毎日を過ごしました。と思ったらお彼岸が過ぎたとたん、半袖から長袖と上着が必要になるくらい急に寒くなり、あつという間に秋が来たような気がします。

秋と言えば読書の秋、スポーツの秋など皆さんそれぞれに秋の楽しみ方があると思いますが、私は何と言っても食欲の秋です。この時期マツタケ、秋ナス、サツマイモなど秋の味覚が豊富です。そして、秋の味覚のひとつ、秋の魚と言えば、やはりサンマですね。今年はちょっと高いかも？サンマはただ美味しいだけでなく、健康に良い栄養素がたくさん含まれています。他の青魚にも多く含まれているEPA(エイコサペンタエン酸)が豊富に含まれていて、EPAには血液をサラサラにして、血栓を予防する作用があります。血栓を予防することができれば、動脈硬化や脳梗塞、心筋梗塞などの生活習慣病を予防することもできます。是非、みなさんも秋の味覚を楽しんでください。



獨協医科大学病院だより第30号

〒321-0293

栃木県下都賀郡壬生町大字北小林880番地

TEL 0282-86-1111 (代表) FAX 0282-86-4775

当広報誌は当院ホームページよりご覧いただけます。

獨協医大病院 検索

<http://www.dokkyomed.ac.jp/hosp-m/>

発行年月日／平成22年11月22日

編集・発行／獨協医科大学病院広報誌委員会

印刷／(株)松井ピ・テ・オ・印刷