

日光医療センター通信

～いろは～



獨協医科大学日光医療センター
Dokkyo Medical University Nikko Medical Center

2016.11 第31号



中禅寺湖（栃木県日光市）

主な内容

診療紹介（神経内科）	2
部門紹介（リハビリテーション部）	3
生理検査室の新規検査項目紹介	4
透析棟建築の経過報告	4
かるしおレシピとは	5
LDMAT誕生／求人情報	6



診療紹介 シリーズで当センターの診療内容についてご紹介いたします。

▶ 神経内科【地域で完結できる医療の提供を目指して】

超高齢社会に入る日本では、脳血管障害や、認知症など、高齢者に多い疾患が増加していくことが予想されます。高齢者の割合が高い栃木県県西地区での神経内科医が果たす医療の役割の重要性を認識し、「地域で完結できる医療の提供」を目指しています。

上都賀地区では唯一の神経内科医が常勤でいる病院です。リハビリ部門と連携し、脳卒中の急性期治療を行っています。また、神経内科専門医、認知症専門医、頭痛専門医のいる病院として機能しています。ぜひご相談ください。

★神経内科ではどのような症状を診るのか

頭痛、めまい、けいれん、もの忘れ、手足の震え、物が二重に見える、呂律がまわらない、言葉が出てこない、手や足に力が入らない、うまく歩けない、触っている感覚が分からないなどの症状があげられます。

★どのような病気をみるのか

脳卒中、頭痛（片頭痛など）、認知症、てんかん、パーキンソン病、多発性硬化症、筋ジストロフィー、筋炎、重症筋無力症などを診ます。

当院では主に脳卒中、パーキンソン病、認知症、頭痛を診ています。

■パーキンソン病の主な症状

- ①じっとしていると手や足が震える
- ②動きが遅くなる、歩くのが遅くなる
- ③筋肉が硬くなる
- ④体のバランスが取りづらくなる
- ⑤便秘、排尿障害 など

■片頭痛の主な症状

- ①主に片側の脈打つような頭痛がある
- ②月に数回～10数回頭痛がある
- ③吐き気を伴う事がある
- ④動くと痛みが増悪する
- ⑤目がチカチカするなどの前兆がある など

■脳卒中の主な症状

- ①体の片側の力が入らない、しびれる
- ②しゃべりづらい、話がかみ合わない
- ③突然の視力障害
- ④歩行障害・めまい・ふらつき
- ⑤激しい頭痛 など

■認知症の主な症状

- ①最近の出来事を忘れる
- ②日時、場所などが分からない
- ③考えるスピードが遅くなる
- ④思い込みが強くなる
- ⑤不安感が強くなる、落ち着きが無くなる など

●●● このような症状が疑われた際には当科へご相談を ●●●
受診希望の方は当院へ事前にお問い合わせください

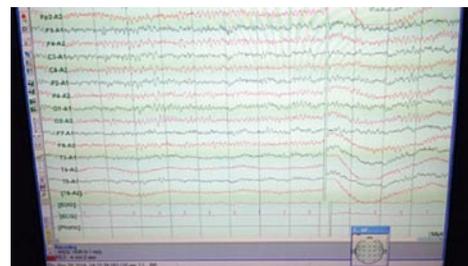
MR I



CT



脳波



部門紹介 シリーズで当センターの各部門をご紹介します。

▶リハビリテーション部

リハビリテーション部長 安 隆則

様々な疾患や事故の後遺症や障害を持つ方に対して心身ともに回復を促すとともに日常生活や職場復帰を目指して、さらに同じ疾患にかからない2次予防としてリハビリテーションは重要な役割を担っております。私たちリハビリテーション部は、患者様1人1人の疾患ごとに最適かつ最先端なテーラーメイドのプログラムを提供できるように、運動器部門（整形外科領域）、呼吸器部門、心大血管部門、脳血管部門、癌部門、地域包括ケア病棟部門に分かれて励んでおります。4人の部門長医師（長田、原澤、安、渡邊）と田村主任（理学療法士かつ医学博士）を中心に理学療法士13名、作業療法士3名、言語療法士1名、外来看護師1名、非常勤エアロビインストラクター1名が在籍しております。

安倍首相は、東京一極集中を是正し、地方の人口減少に歯止めをかけ、日本全体に活力を上げることを目的に、「地方創生」政策を掲げました。日光市は本邦中でもいち早く超高齢化が進んでいる地域であり、この場所で地方創生の旗頭としてのリハビリテーションサービスを私たちは提供したいと思っております。リハビリテーション部は臨床のみならず、教育と研究にも力を注いでおります。皆様からのご意見をお待ちしております。



生理検査室の新規検査項目紹介

24時間ホルター心電図に加え、新しい機能が加わった
ホルター心電図



左：長期間ホルター心電図

24時間ホルター心電図で捕らえられなかった不整脈を長期検査(最長3週間)することで発見しやすくする検査

右：TWAホルター心電図

(TWA:T Wave Alternans) 心臓突然死のリスクを調べる検査



体組成検査

人体基本成分(体水分、タンパク質、ミネラル、体脂肪)等を定量的に分析し過不足を評価する検査

透析棟建築の経過報告

12月竣工予定の透析棟は土台の基礎工事が終わり、屋根や壁を建築する工程に入っています。



かるしおレシピとは

塩分を減らすと、「おいしくない、ご飯が進まない。」との声をたびたびお聞きすることがあります。そこで、「うまみ」をプラスして、素材のうまみを引き出す調理方法を病院では取り入れました。塩分を減らすだけでなく、バランスのとれた味付けのなかで、必要な塩分を“軽く使う「かるしおレシピ」”。ここでは「かるしおレシピ」のポイントをお伝えします。

いつもの料理をかるしおにするコツ！

★調理のかるしおポイント★

①八方だしで下ゆでする

牛肉や豚肉を炒めもの、煮物に使うときは、あらかじめ八方だしで下ゆでします。(八方だし次ページ参照) 臭みやアクをとると同時に、だしのうまみと下味をまとわせて、風味をアップ。仕上げの時間を短くできるため、炒め油は少なく済み、少ない煮汁、調味料を効率的に利用することができます。

②野菜はゆでてから調理

野菜はさっとゆでてから調理します。仕上げの加熱時間が短くできるため、炒め油は少なく済み、少ない煮汁、調味料を効率的に利用することができます。

③だし汁や八方だしで下味をつける。

魚や鶏肉を使うときは、だし汁や八方だしなどにつけ1時間～1時間半ほどおいてから調理します。臭みを除き、うまみや風味をここでしっかりとしみこませれば、余計な塩分を使わなくてもおいしく仕上がります。

④加工品は脱塩してから調理

ハムやベーコンなど、塩分を多く含む加工品は、一度湯通してから水につけ、塩分を抜いてから調理します。

⑤「煮る」より「蒸す」で下味を生かす

しっかりと下味をまとわせた魚を煮ものに使うときは、煮るより蒸すほうが、煮汁に下味が溶けることなく仕上げられるため、効率的です。身に水滴が落ちるとせっかくの下味が薄まりますから、必ずラップしてから蒸し器に入れてください。

⑥とろみで味のからみをよくする

煮汁や調味料にとろみをつけることで、しっかりと素材に味がからみ、少ない調味料を効率的に口に運ぶことができます。調味料に片栗粉を加えるときは、ダマにならないよう、水に溶いてから加えてください。

⑦煮ものは火からおろして味を含ませる

煮ものは冷めていくときに味がしみていきます。煮えたら、一度火からおろし、冷めるまで待つて味を含ませれば、薄味でも美味しく仕上がります。

基本のだし汁と八方だしの作り方

▶だし汁の作り方

【材料】

削り節……20～30g
 ※削り節は10gまで減らしてOK！
 水……1.8ℓ

1

水を沸騰させ、火を止めてから削り節を加える。そのままゆっくりと削り節がひたるのを待つ。

2

削り節が完全にひたったら、軽くひと混ぜし、そのまま20～30秒おく。

3

ガーゼなどを敷いたざるでこし、削りぶしに残っただし汁をしぼる。

▶八方だしの作り方

【材料】

だし汁(上記参照)……1.3ℓ
 砂糖……30g
 薄口しょうゆ……1/4カップ

1

鍋にだし汁を入れて火をかけ、砂糖、塩、薄口しょうゆの順に加えてしっかりとかす。

2

ひと煮たちしたらすぐに火をとめる。ぐらぐら沸騰させないのがコツ。



続 国循の美味しい！かるしおレシピ 独立行政法人国立循環器病研究センター著

栃木県LDMAT隊の1チーム誕生について

日光医療センターがより災害時に活躍出来る病院となるため、7月24日に県内限定の災害派遣医療チーム(LDMAT)の研修へ参加し、現在のDMAT体制に加え、新たにLDMATが1チーム誕生しました。



当センターと一緒に働いてみませんか？

平成29年度採用 看護職員募集中

詳細なお問い合わせは下記まで
 TEL 0288 - 76 - 1515 (内線270) 看護部

※平成28年度採用についても随時対応いたします。

編集後記

日光の山々も少しずつ色づきはじめ、暑かった夏ももう終わりです。振り返ると、この夏いろいろな出来事があったように思います。まずは、リオオリンピック！日本は過去最高のメダル獲得。どの選手も日々の努力から生み出される力を全力で燃やして、その姿にとっても感動しました。それと同様に高校野球です。優勝はなんと地元の作新学院。やった～！！という感じですね！さあ！秋は活動の季節。秋といえば、「スポーツの秋」「芸術の秋」「食欲の秋」「読書の秋」などの言葉がありますが、みなさんはどんな秋にしますか？新しく何かはじめたいとか、どこかへ旅行でも…とお考えの方も多いのでは？何はともあれ、秋は過ごしやすい季節です。冬に備え、大いに英気を養ってください。と言っても、食欲はほどほどに…。(美季)

日光医療センター通信 ～いろは～ 第31号

〒321-2593 栃木県日光市高徳632番地 TEL 0288-76-1515(代表) FAX 0288-76-1611

<http://www.dokkyomed.ac.jp/nmc/indexj.html>

発行年月日／平成28年11月30日

編集・発行／獨協医科大学日光医療センター広報委員会

印刷／(株)松井ピ・テ・オ・印刷

携帯サイトはこちら

<http://www.dokkyomed.ac.jp/nmc/i/>
 または、右記のQRコードを読み取りアクセスして下さい。

