

## 季節を味わう

# なす

一年中出回っており、旬を感じなくなった野菜の一つですが、露地物は7月～10月が旬です。主成分は糖質ですが、ほとんどが水分でできている為、カロリーが低い野菜です。また、体を冷やしてくれる働きがあり、夏場に適しています。ナスの皮に含まれる「ナスニン」は、動脈硬化の予防と改善に効果があり、ガン抑制作用も認められています。ナスは油の吸収率が高いのですが、味がまろやかになり変色しにくくなる上、水溶性の「ナスニン」の溶出を防いでくれるのでおすすめです。選び方は紫色が濃く、艶がありヘタについたトゲがチクチク痛い位のものが新鮮です。

(管理栄養士 林邦子)



### 簡単レシピ ～しぎやき～

昔は鳥の鳴の形に作っていたことから、この名前がつけました。

**材料(4人前)**  
 なす・・・4個  
 きゃべつ・・・2枚  
 サラダ油・・・大さじ1

**調味料**  
 味噌・・・30g  
 砂糖・・・大さじ2  
 みりん・・・大さじ1  
 七味唐辛子・・・適量

**作り方**  
 ① なすはヘタを取り、好みの形に切る。きゃべつは、なすと同じくらいの大きさのざく切りにする。  
 ② 調味料は混ぜておく。  
 ③ フライパンに油を熱し、なすを炒め少し柔らかくなった後、きゃべつを入れ、さらに炒める。あわせ調味料で味をつける。(なすを色よくするには油で揚げます。)



## 薬剤科通信

### 第2回 紫外線について

(薬剤師 有泉 笑里)  
 参考資料:FANCL ESPOIR

紫外線はメラニンを過剰に生成してシミ・ソバカスを作るだけでなく、皮膚ガンや光線過敏症などの病気を誘発する可能性も指摘されています。紫外線は波長の違いによりUV-A・UV-B・UV-Cの3つに分けられます。実際に地表に届くのはUV-AとUV-Bで、特にUV-Aは真皮層と呼ばれる深い部分にまで影響します。

紫外線対策の1つである日焼け止めクリームを選ぶときに指標となる「PA」と「SPF」の数字は何を表しているかご存知ですか？



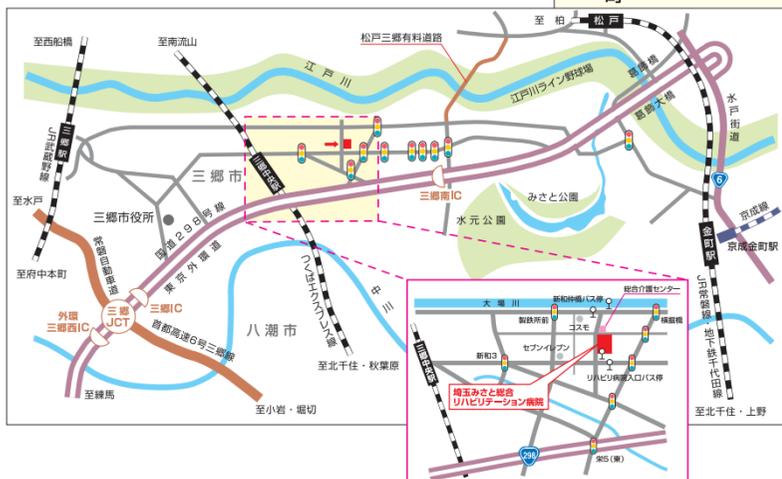
「PA」はUV-Aを、「SPF」はUV-Bをカットする能力を表示しています。例えば「SPF1」で約15～20分程度の紫外線を防ぎます。しかし、これらの数値が高いものが多いというわけではありません。通常は「SPF5～20」程度、「PA+」程度のもので十分。炎天下でスポーツをする場合なら「SPF20」以上、「PA++」以上のものを選ぶとよいでしょう。日焼け止めのほかにも、肌の露出を避ける、日傘を使うなど身近なことから心がけてみてはいかがでしょうか？

## 交通のご案内

### ■ お車の場合

- ① 東京外かく環状自動車道  
「三郷南インターチェンジ出口」より、約5分
- ② 東京外かく環状自動車道  
「外環三郷西インターチェンジ出口」より、約15分
- ③ 首都高速6号三郷線、常磐自動車道  
「三郷インターチェンジ出口(東)」より、約15分

### ■ つくばエクスプレス線路線図と所要時間



### ■ 電車の場合

- ① つくばエクスプレス線「三郷中央駅」より、バスで約5分
  - ② 地下鉄千代田線「金町駅」より、バスで約15分
  - ③ 京成電鉄金町線「京成金町駅」より、バスで約15分
  - ④ JR武蔵野線「三郷駅」より、バスで約20分
  - ⑤ JR常磐線「松戸駅」より、約10分
- ※ タクシー・松戸有料道路を使用した場合

### 編集後記

天の川は、夜空を横切るように存在する雲状の星の集まり。中でも夏は一番美しく見える時期ですが、近年、夜空が明るすぎて肉眼で天の川を確認するのは大変難しくなりました。それはまるで濁水した川のように、とうとうとした流れを都会で見ることが、夏夜の夢なのでしょうか……。

医療連携室 船崎 満春

# PLAZA IMS

## プラザイムス

2006/夏号 Vol.6

— 病院理念 —

**幸せ・満足に  
貢献する病院**

— 基本方針 —

- ・ 高度な医療・看護・リハビリテーションの知識を高め実践します。
- ・ チームアプローチに基づいた医療を提供します。
- ・ 早期の患者様の社会復帰を目指します。

### 埼玉みさと総合リハビリテーション病院

<p><b>病院概要</b></p> <p>開 院 / 昭和47年 平成15年12月(新設・増床)          開 設 者 / 中村 哲夫          院 長 / 黒木 副武          病 床 数 / 回復期リハビリテーション病棟:120床(2F・4F) 療養病棟:55床(3F) 計:175床          診療科目 / リハビリテーション科、内科、神経内科          主要設備 / マルチスライスCT・X線テレビ診断(VF)装置/特殊浴室、リハビリ浴室          附属施設 / 総合介護センター(通所リハビリテーション・居宅介護支援事業所)</p>	<p>発 行 / 埼玉みさと総合リハビリテーション病院 医療連携室          発行日 / 2006年7月          〒341-0034 埼玉県三郷市新和5-207          医療法人三愛会 埼玉みさと総合リハビリテーション病院          TEL. 048-953-1211 (代表)          FAX. 048-952-0127  <a href="http://www.ims.gr.jp/saitama_misato/">http://www.ims.gr.jp/saitama_misato/</a></p>
--	---

～四季の訪れを感じる写真と言葉～

## 向日葵

思えば、向日葵ほど夏が似合い、輝きに満ちている花もありません。  
 太陽の高々とした金色の光を一身に浴びて、夏のはらは一層際立ちます。  
 太陽にとどけとばかりにそびえ立つその姿は、勢いの象徴であり、  
 大いなる花は、生命力と躍動感にあふれています。  
 今年も暑い夏がやって来ました。

向日葵は 金の油を身にあげて  
 ゆらりと高し 日のちひさきよ

前田 夕暮



# 病院長だより

## 手を組み始めた医療機関

当院はこの度、聖路加国際病院（東京・中央区）との提携を開始しました。診療・教育・病院管理等について相互に協力することを目的としています。当院の患者様は、急性期病院からの紹介で入院となりますが、紹介元との連携が大事となり、この提携が有効に働くものと大いに期待をしています。

さて、厚生労働省は、この4月に大腿骨頸部骨折限定の「地域連携クリティカルパス（以下、連携パス）」を導入しました。これは、連携医療機関の一貫した診療計画を作成、共有していくもので、今後は脳卒中・心筋梗塞・癌など疾患別ごとに連携パスの範囲を拡大していく予定です。

患者様にとって急性期後の連携病院への転院は不安でありましょう。連携によって、患者様によりふさわしい環境への転院をスムーズに行うことができ、これからの病院運営には、この連携パスの導入が求められてくることでしょう。

当院は、これまでも入院待機期間の短縮・気管切開・経管栄養の患者様の受け入れなど、入院への基準を低くして転院がスムーズになるよう、努力をまいりました。

これからも、当院は、他の医療機関との連携を積極的に押し進めていく予定ですので、よろしくお願ひ申し上げます。



病院長 黒木 副武

## エッセー……天使のひとりごと① 患者様の「幸せ・満足」とは？

当院の病院理念は、「幸せ・満足に貢献する病院」です。しかし、病気をしていることは大変な最中と捉える患者様が多く、「幸せ・満足」と感じることは難しいことですね。「幸せ・満足」と感じることは、どうしたことなのでしょう。

2005年の秋、私は、この病院に再就職いたしました。その面接時のことです。面接官だった当院の看護部長が正直にも「先日、入院生活に幸せを感じているか患者様に聞いて回ったが、



幸せと答えた人は少ない…」と話されていました。私は「ここは決めないと！」という思い(?)で、こう答えました。「退院されてからも『幸せ・満足』と感ずることができていたら、良いのではないのでしょうか。」

人は、大変な状況に陥ると、それを乗り越えようと必死になります。そのような状況で「幸せ・満足」を感ずることは難しく、色々なことを感ずられるのは、自分の病気や状況を受容でき、心に余裕ができた時だと思うのです。

だから、患者様が退院後、入院生活を振り返った時に「幸せ・満足に貢献できていた病院」と感ずっていただけたら幸いだと思うのです。

…お陰さまで(?)私は採用させていただき、この病院理念の下、日々頑張っています。

(看護師 新美 千佳)

## 社会福祉相談室の窓 第2回 「高額療養費」制度について

高額療養費とは、1か月以内に同一医療機関に支払った医療費が自己負担限度額を超えた場合、その超えた額が払い戻される制度です。

### 高額療養費制度を受けられる場合

- 下記の表の自己負担限度額を超えた場合に受けることができます。
- 1日から末日まで(暦月)を、1か月として計算します。
- 2つの病院や診療所に同時に受診している場合、支払った金額は別計算になります。また、同じ病院や診療所でも、入院分と通院分とは別計算になります。
- 上位所得者とは、国民健康保険の方は年間所得670万円以上、健康保険組合の方は月収56万円以上です。また、低所得者とは、住民税非課税の人を指します。
- 入院時の食事療養費や差額ベッド代、リース代、オムツ代など保険外の費用は含まれません。

### お手続き

高額療養費の払戻しを受けるときには、申請が必要です。

- 持ち物 病院などの領収書、印鑑、保険証、預金通帳
- 窓口
  - 国民健康保険の方…市区役所・町村役場の国民健康保険課へ。  
※ 市区町村によって手続き方法が異なりますので、ご注意ください。
  - 健康保険組合の方…健康保険組合へ。
  - 政府管掌、船員保険の方…社会保険事務所へ。

区分	自己負担限度額(70歳未満の方)
上位所得者	139,800円+(かかった医療費-466,000円)×1%
一般	72,300円+(かかった医療費-241,000円)×1%
非課税世帯	35,400円

ご不明な点等ございましたら、総合受付または医療ソーシャルワーカーまでご相談ください。(医療ソーシャルワーカー 浦上 友理)

# 開校！「みさと」リハビリ塾

## 第2回 さあ、起きましょう！—寝て過ごす弊害・起きて過ごす有用性—

唐突ですが、これを読まれている患者様に質問です。皆さんはリハビリ以外の時間をどのように過ごしていますか？横になっている方、車いすに座る方など様々ですが、今回は寝て過ごす弊害と、起きて過ごす有用性について考えます。

寝て過ごす弊害の代表は、筋力の低下・骨の萎縮・関節の拘縮・褥瘡(床ずれ)・起立性低血圧などの廃用症候群(disuse syndrome)です。これらの状態になると病状(麻痺など)の改善を遅らせます。特に高齢者の場合、筋肉の衰えが速く一日寝ているだけで全体の3~5%の筋肉が低下します。長時間寝ていると体が動かなくなることがあるのです。

一方、起きて過ごすことで周囲の様子が見やすくなり、また音や匂いなどの感覚が刺激され、体と脳を動かすきっかけ

となります。認知症予防にもなるといわれるのは、このためです。もちろん起きて座っているだけでこれらの弊害を全て防ぐ事はできませんが、廃用症候群になる危険性は減らせます。

人間は元来、二足直立で生活していくために進化してきた動物です。我々にとって長時間寝ていることは、不自然なことなのかもしれません。

さあ、皆さんは寝て過ごすか？ それとも起きて過ごしますか？

(理学療法士 稲垣茂)



## こんにちは 心理士です！ 第2回 心理士の役割とは？

心理士室には毎日様々な患者様がやってきます。ある患者様は、楽しく毎日を過ごされていた生活から一変、ご病気により身体が思うように動かなくなってしまったことにショックを受け、ひどく落ち込んでいました。リハビリがはじまると、いつもイライラして、落ち着かず、夜も眠れず、悪いことばかりが頭をよぎり、不安に耐えかねて心理士室へ訪ねて来られました。私は、患者様と共に悩み、考え、そして喜びを分かち合いました。時にはご家族ともお話をし、ご本人がご家族へ言えないことを代弁することもありました。



退院が近づいたある日、その患者様は、これからの不安を抱えながらも強い意志のこもった口調で「私でも、楽しく生きることができのかもしれない。」と語るようになりました。「悩みの相談」だけでなく、「障害とともに生きる」という新たな人生へ向けた「旅のお供」として、そばに寄り添うことも心理士の重要な役割だと考えています。

(心理士 荻野 寛之)