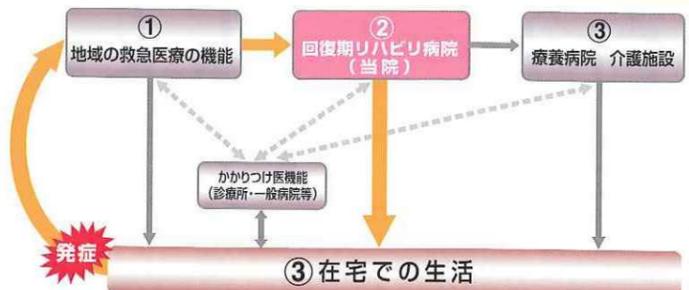


## 医療機関同士の地域で問われるネットワーク力

**質問** 医療機関ごとに役割分担があると聞きましたが、本当ですか？

**答え** はい。本当です。  
厚生労働省は、質の高い医療を効率的に提供できるように、医療機関が機能別に分かれ、お互いが連携し協力し合っていくことを推進しています。患者さまの不満や不安のない、地域の医療機関同士が密に連携を取れる体制の構築が急務といえます。

例えば脳卒中の場合、病状に応じ、次の①～③の流れで医療を受ける必要があります。



- ①地域の救急医療の機能を有する医療機関で、手術など集中的な治療および急性期のリハビリを行います。
- ②回復期リハビリテーション病棟を有する医療機関で、集中的なリハビリによる機能回復を図ります。
- ③在宅あるいは多様な居住の場で、生活目標型の横断的なリハビリを継続、機能維持を図ります。

医療連携室 船崎 満春

**交通のご案内**

至練馬 至水戸 至西船橋 至南流山 至北千住・秋葉原 至北千住・上野

外環 三郷西IC 三郷IC 三郷南IC 常磐自動車道 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

JR武蔵野線 三郷駅 三郷中央駅 三郷南駅 三郷市役所 三郷市 八潮市 水元公園 みさと公園 水戸街道 京成線 京成金町駅 三郷南IC 三郷南インターチェンジ出口より、約5分

JR常磐線 三郷駅 三郷中央駅 三郷南駅 三郷市役所 三郷市 八潮市 水元公園 みさと公園 水戸街道 京成線 京成金町駅 三郷南IC 三郷南インターチェンジ出口より、約5分

JR常磐線 三郷駅 三郷中央駅 三郷南駅 三郷市役所 三郷市 八潮市 水元公園 みさと公園 水戸街道 京成線 京成金町駅 三郷南IC 三郷南インターチェンジ出口より、約5分

三郷中央駅 新和3 センイレブン コスモ リハビリ病院入口バス停 総合介護センター 横堀橋

■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「三郷駅」より、タクシーで約10分  
※松戸有料道路を利用した場合

■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

**病院概要**  
開院/昭和47年 平成15年12月(新設・増床)  
開設者/中村哲也  
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・F4)  
障害者病棟: 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)

— 編集後記 —  
近頃はお正月らしさというものが薄くなってきたように思います。病院も年中無休ですので新年を感じにくい場所です。しかし、新しい一年を向かえ心構えを新しくするという意味では、このような節目はとても大切だと思います。今年も新たな抱負を心に抱きがんばってまいりますので、みなさまよろしくお祈りいたします。  
広報委員 石崎 均

発行/埼玉みさと総合リハビリテーション病院 広報委員会  
発行日/2008年1月  
〒341-0034 埼玉県三郷市新和5-207  
医療法人三委会 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  
[http://www.ims.gr.jp/saitama\\_misato/](http://www.ims.gr.jp/saitama_misato/)

2008年1月 Vol.11  
PLAZA IMS  
プラザイムス  
埼玉みさと総合リハビリテーション病院  
Japan Council for Quality Health Care  
日本医療機能評価機構  
(財)日本医療機能評価機構認定病院

— 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。

**《患者様の権利》**  
当院では理念と基本方針に基づき、患者様の権利を尊重いたします。

- 1.患者様は、差別されることなく、良質で最善な医療を公平に受ける権利があります。
- 2.患者様は、ご自身の病気や治療について十分な説明を受ける権利があります。
- 3.患者様は、ご自身が治療方針を選択した予想される結果に関する情報を得る権利があります。
- 4.患者様は、治療方針を決定するために、他の医師の意見(セカンドオピニオン)を求める権利があります。
- 5.患者様は、ご自身の医療の内容を知る権利があります。
- 6.患者様は、個人情報及びプライバシーの保護を求める権利があります。

C O N T E N T S

■ 新年のご挨拶	1P	■ 医療機関同士の地域で問われるネットワーク力	4P
■ 病院長だより	2P	■ 交通のご案内	4P
■ 便秘について	2P	■ 病院概要	4P
■ 身につけたい運動習慣	3P	■ 編集後記	4P

職員一同、がんばってまいります。  
本年もどうぞよろしくお祈りいたします。



病院長だより



埼玉みさと総合リハビリテーション病院として新規に開業して、5年目に入りました。最初の3年間で基礎を作り、日本医療機能評価機構の審査を受け、合格となりました。そして1年が経過して2008年の新年を迎えました。これからの3年間は、病院の質の向上が大きな目標です。さて、2008年度は4月に2年ごとの大きな医療費の改定があります。リハビリ病院としてもその影響は大きく、2年前の改定でリハビリテーションの通減など医療費削減が実施され、全国の回復期の病院では大きな減益となりました。医療費の改定がなされるたびに、これまで実施できた医療ができなくなるという事態が起きています。リハビリテーションも同様で、多くの患者さまが継続したリハビリができなくなっています。重度の脳卒中の患者さまは早期のリハビリは困難で、回復期リハビリができない状態で他の施設に移らなくてははいけません。つまり、ADLの向上がないまま医療は打ち切られます。慢性期の障害患者さまにとっては、冷たい医療となっているのが実情で、医療費の削減により、さらに悪化の傾向は続いています。寝たきりをなくし、自宅へ帰すという厚労省の考えは、掛け声だけで全く中身がないのです。当病院の目的は、障害のある患者さまが社会復帰することにあります。医療知識や技術の向上、安全な医療の提供、快適な環境づくり、組織の円滑化など多くの取り組むべき内容があります。一步一步着実に目標を掲げて前進してまいりますので、今年もご指導よろしくお願いたします。

病院長 黒木 そえむ 副武



便秘になると腸内の細菌が正常に動かなくなり、免疫機能も衰えてしまいます。腸内細菌は食習慣・ストレス・薬・年齢などによって影響を受けています。

# 便秘

そして、細菌は直接腸管に働き、宿主の栄養・薬効・生理機能・老化・免疫・感染などに影響を与えるのです。毎日のお通じを習慣化して便秘を解消し、健康を保ちましょう。

## 便秘の種類

- ①生活習慣タイプ(直腸性便秘)  
便意を感じないからしたくない
- ②運動不足タイプ(弛緩性便秘)  
残便感があってすっきりしない
- ③ストレスタイプ(痙攣性便秘)  
コロコロしたウサギの糞
- ④ダイエットタイプ  
便になるものがないから出ない



- ②水分を十分にとる。  
水分80%のウンチが理想的。それより少ないと硬いウンチになってしまいます。
- ③食物繊維を多く含む食品をとる。  
野菜は強い味方、毎食とりましょう。他海草・芋類・豆類・果物にも含まれています。
- ④油も適度にとる。  
ダイエットで油をとっていないと便秘に繋がります。適度に油もとりましょう。
- ⑤酸味や香辛料で腸に刺激を与える。  
酸味のある食品や香辛料は腸に刺激を与え排便に効果的です。



## 便秘の食事療法

- ①時間を決めて、規則正しく食べる。  
特に大事な朝ごはんです。胃に食べ物が入ると腸が刺激されて動き始めます。その後トイレに行く習慣をつけましょう。

体を動かすことも大切です。階段を利用したり、歩く距離を伸ばしたりとできるところから始めましょう。

(万有製薬 便秘の食事療法冊子参考)

栄養科 林 邦子

# 身につけたい運動習慣

今回は新たな年を迎え身につけたい運動習慣をご紹介します。昨今はメタボリックシンドロームといった耳の痛い言葉も多く聞かれるようになり、老若男女を問わず日ごろの運動の必要性が叫ばれています。しかし、いざ健康のための運動をしてみてもなかなか続かないものです。『運動』というとなんだか構えてしまいがちですが、ちょっとしたポイントを押さえておくだけでも、日常生活で効果的に身体を動かせるようになると思います。今回はそのポイントをご紹介します、効率的な運動習慣を身につけていただきたいと思います。

身体を健康な状態に保つために必要な運動の種類は大きく分けて以下の通りです。

## 1.有酸素運動 2.柔軟運動 3.筋力・バランス運動

### 有酸素運動とは

酸素を取り込みながら続ける運動で、全身の持久力を高めるような運動のことです。これによって心肺機能が高まり、余分な脂肪を燃焼することができます。ウォーキングやジョギング、水泳などが代表的ですが、要は酸素を取り込みながら長い時間行なえる活動なら何でも良いわけです。そう考えると意識して行えば普段の家事なども有酸素運動と言えるかもしれません。身体に負担がかかり過ぎないように注意して『楽～ややきつい』程度の運動を10分以上続けられると良いでしょう。

### 柔軟運動は

体の筋肉や関節の柔軟性を高めるような運動です。体が硬いと腰痛や肩こりの原因となり、ちょっとした運動でも怪我をしやすくなってしまいます。こまめに柔軟運動をして柔軟性を保ちたいものです。柔軟運動のポイントは風呂上がりなど体が温まっている時に行なうこと、反動をつけず呼吸を止めないことなどです。自分で『気持ちよく伸びている』といった感覚がある範囲でストレッチ運動を行なってみてください。

### 筋力・バランス運動は

瞬間的に出す力の強化と必要に応じて筋力を調節して発揮する能力の練習です。一般的に筋力やバランス能力は使えば発達し、使わなければ衰えます。筋力を鍛えることによってバランスも良くなります。布団の上げ下げや階段を使うように心がけるだけでも筋力が衰えるのを予防できると思います。無理をしない範囲で、楽をし過ぎないように運動することを心がけましょう。



理学療法士 稲垣 茂

参考・引用資料 埼玉県健康づくりプログラム ときめき健康運動