

特集

パーキンソン病に対する
リハビリテーション

連載

診療放射線技師
の役割

連携医のご紹介



病院のうごき



(左から) 猪瀬看護部長、河野脳神経外科部長、小倉事務副部長
(救急責任者)

令和4年度茨城県救急医療功労者
知事表彰式が9月2日に茨城県庁で
行われ、会場には県内の救急医療に
従事する医師会や消防本部、医師な
どが招かれました。
救急医療に尽力し地域医療の発展
に貢献したとして大井川茨城県知事
から直接一人一人に表彰状が授与さ
れ、県内の救急医療機関としては当
院が唯一表彰されました。

当院の救急医療に対し
茨城県知事から表彰状

「選定療養費」が10月から改訂されます

医療機関の機能分担推進とかかりつけ医の推
進を図るため「選定療養費」の制度が定めら
れ、当院でも初診時と再診時に選定療養費を
患者さんに負担していただくことが義務付け

られています。この選定療養費が10月から下
記の通り改訂されますのでお知らせいたしま
す。

▶ 初診時の選定療養費

初診時に医院やクリニックなど他の医療機関
からの紹介状を持参されなかった方にご負担
いただきます。

2022年9月まで 2022年10月から

医科	5,500円(税込)	→	7,700円(税込)
歯科	3,300円(税込)	→	5,500円(税込)

▶ 再診時の選定療養費

- ・ 当院が患者さんに対して他医療機関への紹
介を説明したが、患者さんが当院での診療
を希望された場合。
- ・ 当院から他院への紹介状をお渡しした後、
他院からの紹介状を持参せずに当院を受診
された場合。

2022年9月まで 2022年10月から

医科	2,750円(税込)	→	3,300円(税込)
歯科	1,650円(税込)	→	2,090円(税込)

初診時の選定療養費が免除される場合

- ・ 救急車で搬送された場合
- ・ 外来・救急外来受診後にそのまま入院となった方
- ・ 各種公費負担制度（指定難病、自立支援、生活保護等）の受給対象の方
- ・ 労災、交通事故、自費診療の方
- ・ 特定健診、がん検診等の結果により精密検査の指示があった方
- ・ その他、医師が当院への受診が必要と認めた方（急を要しない時間外の受診等、
患者さんの都合で受診する場合を除きます）など

今月の表紙

パーキンソン病リハビリチームのメンバーです。
前向きにリハビリに取り組めるよう全力でサポートしていきます。

集 特 パーキンソン病の リハビリテーション

パーキンソン病と リハビリテーション

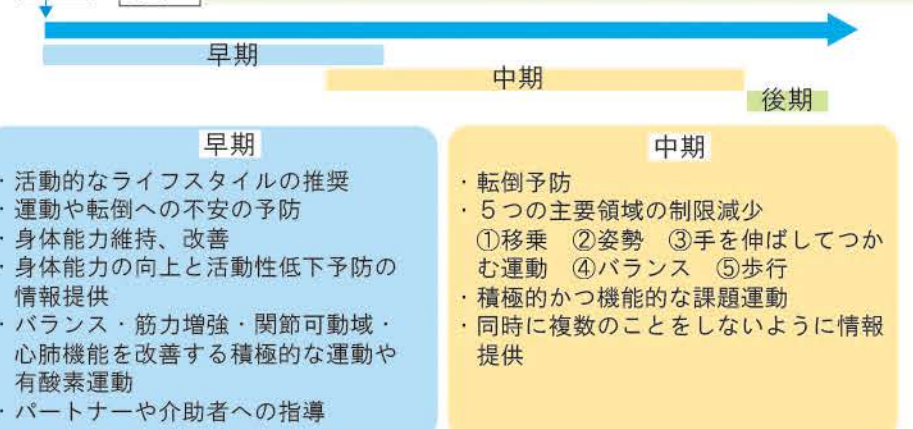
パーキンソン病は脳内のドパミンという神経伝達物質が減少してしまいう病気で、片側の手の震えや動きが何となく遅い、姿勢が前かがみになるなどの症状で気づかれることが多いです。治療は主に薬物療法と非薬

自主練習と 運動習慣の重要性

近年パーキンソン病の進行抑制と運動習慣や活動的な生活との関連が注目されてきています。1日1〜2時間程度のハードではない運動を週1〜2回継続しているの方が、運動習慣がない方と比べて、歩行や姿勢の不安定性の進行が長期間抑制されていた*と報告されています。病期に合わせた適切なリハビリテーション介入と、運動習慣をつけることで運動症状の進行を抑制できる可能性があります。

*Kazuto Tsukita et al. Long-term effect of regular physical activity and exercise habits in patients with early Parkinson disease. Neurology, February 22, 2022; 98(8).

図1 パーキンソン病の病気に合わせたリハビリテーション介入

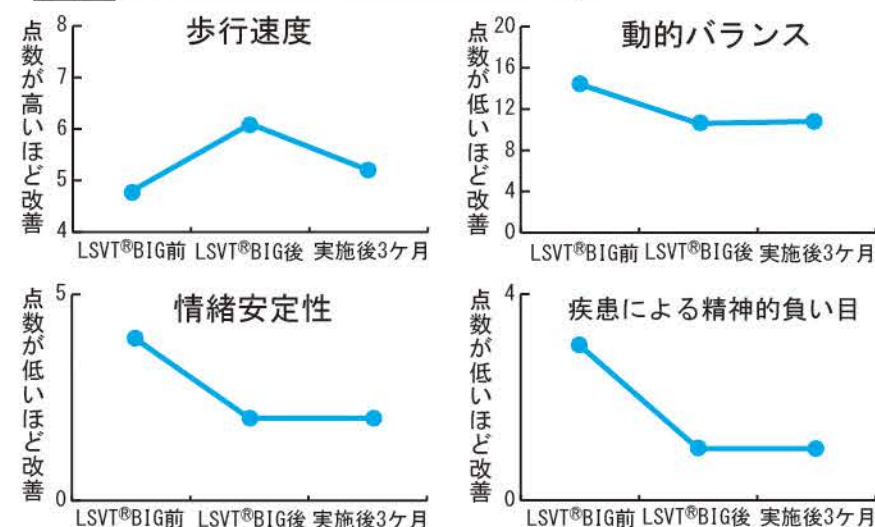


Keus SHJ, et al. Evidence-based analysis of Physical therapy in Parkinson's disease with recommendations for practice and research. Movement disorder, 22(4): 451-460, 2007. より改変（後期の介入は割愛）

リハビリテーション部の 取組み

当院ではパーキンソン病の運動療法として、LSVT®BIG、LSVT®LOUDと言われる米国で開発された運動療法プログラムを行っています。講習会を受講した認定セラピストのみが実施でき、当院では3名の認定セラピストが在籍しています。1時間のリハビリテーションを週4日間、計16回実施し、大きな動きを意識して動くことや大きな声を意識して出すことを反復します。自宅でも与えられた課題を実施し、日常生活で自然に大きな動きで動くことや大きな声で会話ができるようになることを目指します。当院では2022年8月現在までに延べ30人以上にプログラムを実施しています。実施前後の効果として、歩行速度の向上や歩幅の拡大、バランス能力の向上、QOLの向上が確認されており、実施後3ヶ月にお

図2 当院におけるLSVT®BIGの効果 ※LSVT®終了者33人の平均値



いても不安症状や精神的な負い目などの情動面の改善が維持されていました。（図2）目標に向かって、リハビリテーションスタッフと共に努力し達成していく過程は、当事者の方にとっても自信につながり、自己効力感が向上すると考えられます。

共に不安な気持ちを乗り越え、
行動変容を導くために

短期集中リハビリテーション入院と

短期集中外来リハビリテーション

より多くの方に効果的なリハビリテーションを提供できるように、上記のLSVT®BIG、LSVT®LOUDとは別に、短期集中リハビリテーションプログラムを2022年5月より開始しました。2週間の入院で行われる短期集中リハビリテーション入院プログラム（図3）と、1時間の外来リハビリテーション（図4）を実施する短期集中外来リハビリテーションプログラムに分けられます。（図4）

運動機能が 維持されるように 運動の習慣化を 促します

本プログラムの特徴はプログラム実施後も運動機能が維持されるように運動の習慣化を促すことを目的として構成されて

図3 短期集中リハビリテーション入院プログラム

期間 2週間

対象 Hohen-Yahr 1〜3

*基本的に認知機能が保たれており、入院による精神機能の悪化リスクが低いと判断された方

プログラム内容

■ リハビリテーション
1日2時間の個別リハビリテーション(PT, OT, ST)
1時間の自主トレーニングを週5〜6日間実施

■ 学習プログラム(患者・ご家族に対して)

- ・脳神経内科医師：疾患に対する講義
- ・薬剤師：薬物療法についての講義
- ・リハビリテーション部：運動の習慣化について

図4 短期集中外来リハビリテーションプログラム

期間 5〜8週間

対象 Hohen-Yahr 1〜3 *週2〜3回通院可能な方

プログラム内容

- ・1時間/回の個別リハ(PT)を週2〜3回
- ・困っている運動症状に対して、評価を行いプログラムを作成し実施していきます。
- ・自宅での自主トレーニング方法の指導、毎日の歩数チェック、運動の記録を習慣化し運動習慣がつくことを目指します。

筋力強化トレーニング



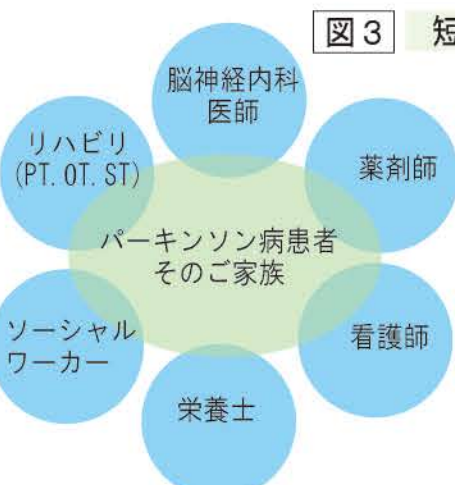
有酸素トレーニング



姿勢・運動制御
トレーニング



歩行トレーニング



専門的知識を元にパーキンソン病患者・ご家族に対して行うチームアプローチを目指しています。

おいしい治療食のレシピ

JAとりで総合医療センター 栄養部

腎臓病食



材料 1人分

スパゲティミートソース

- ・低たんぱくスパゲティ（乾） 100g
- ・牛豚合挽肉 40g
- ・玉ねぎ 30g（1/6個）
- ・にんじん 10g
- ・サラダ油 8g（大さじ2/3杯）
- ・トマトケチャップ 30g（大さじ2杯）
- ・トマトピューレ 10g（大さじ2/3杯）
（トマトジュースでも代用可）
- ・塩 0.5g（ひとつまみ）
- ・コショウ 少々
- ・パセリ あれば彩りに少量

コールスローサラダ

- ・ゆで卵 50g（1個）
- ・キャベツ 20g
- ・きゅうり 10g
- ・セロリー 10g
- ・人参 10g
- ・冷凍コーン 10g
- ・マヨネーズ 10g
- ・パイナップル 40g
- ・オレンジ 35g

果物

作り方

スパゲティミートソース

- ① 玉ねぎ、にんじんはみじん切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を敷き、①の野菜と牛豚合挽肉を入れ炒める。
- ③ ②のフライパンにトマトケチャップ・トマトピューレを加え、弱火で水気が少なくなるまで煮詰める。（数人分まとめて作る場合はローリエを入れて煮てもよい）
- ④ 塩、コショウで味を調える。
- ⑤ 別鍋にたっぷりのお湯を沸かし、低たんぱくスパゲティ（乾）を既定の時間ゆでる。ゆで上がったらずるに上げ、オリーブオイル（分量外）を絡める。
- ⑥ 皿にゆでたスパゲティを盛り付け、④のソースをかける。あれば刻んだパセリを飾る。

コールスローサラダ

- ① 冷凍コーンはゆでておく。
- ② 野菜は全てよく洗い、干切りにしておく。（カリウムを減らしたい場合は流水に15分程度さらす。）
- ③ 器に野菜とゆで卵を盛り付ける。
- ④ マヨネーズなどドレッシングをかける。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩 (g)	カリウム (調理前)(mg)	リン (mg)
スパゲティ ミートソース	567	8.7	16.5	99.4	1.4	396	99
コールスロー サラダ	155	7.1	12.7	4.7	0.5	208	112
果物	37	0.6	0	8.9	0	109	12
合計	759	16.4	29.2	113	1.9	713	223

たんぱく質調整食品について

腎臓病の方は腎機能に応じてたんぱく質を摂りすぎないようにする必要があります。主食をたんぱく質調整食品に変えることで、おかずの量や内容は家族と同じにすることもできます。今回の献立では、スパゲティでたんぱく質調整食品を使用しており、これを普通のスパゲティで作る場合は、コールスローサラダのゆで

卵を無しにすると良いでしょう。（普通のスパゲティで作り、ゆで卵を無くした場合の合計栄養量：エネルギー679kcal、たんぱく質22.7g、脂質25.0g、炭水化物99.5g、食塩1.7g、カリウム830mg、リン243mg）※たんぱく質調整食品は、当院の売店や調剤薬局、ネット通販などで購入できます。

診療放射線技師の役割

No.2 CT検査部門



キヤノンメディカルシステムズ社製320列CT



診療放射線技師が画像解析をしている様子

今回は画像検査の一つであるCT検査について紹介します。CTとは「Computed Tomography」の略称で、「コンピュータ断層撮影を意味します。体の周りを回転しながらX線を照射し、通り抜けたX線を検出器で読み取ることで体の輪切りのデータを収集します。このデータをコンピュータで計算することで画像を作成し体の中を観察する検査です。

CT検査では病変の存在、形状や性質などがより詳しく描出されます。病気の原因を調べるためや治療した病気の状態を把握するために、どちらの検査を選択するかは目的に応じて医師が判断しています。CT検査ではX線を使用して画像を取得するため、被曝が心配との質問を受けることがあります。CTに限らず、放射線を利用した画像検査では被曝を避けることはできません。しかしながら、病気を正確に診断するために必要な最低限の被曝量で検査が受けられるよう適切に管理し、設定を行っています。それが我々、診療放射線技師の重要な役割です。どうぞ安心してCT検査を受けてください。（診療放射線技師 東峰 智史）

わたしたちの職場をご紹介します



採血室

採血室

当院では、医師から採血の指示が出ると2階の採血室で患者さんの採血を行っています。以前はそれぞれの外来で採血していましたが、外来看護士の負担を軽減し、血液検査の迅速化を図るため検査室の中に採血室を設けて行うようになりました。手作業で行っていたスピッツ（採血用の容器）の準備も現在は自動化され、バーコード認証も行っています。

患者間違いを防ぐために、採血前に患者さんからフルネームを名乗って頂いていますのでご協力をお願いいたします。採血台にビニールシートを設置し、テーブル、駆血帯のアルコール消毒など感染対策も入念に実施しています。1日の採血件数は約300件で、多い日は400件近くになることもあります。看護師と臨床検査技師が6人で採血し、できるだけお待たせしないように心掛けています。通常は採血台での採血になりますが、横になった姿勢での採血も出来ますのでご希望される方はスタッフにお申し出ください。採血後に血液が漏れて洋服を汚される方もおられますので、穿刺部を5分間は押さえて十分に止血していただくようご協力をお願いいたします。

転倒を予防するには

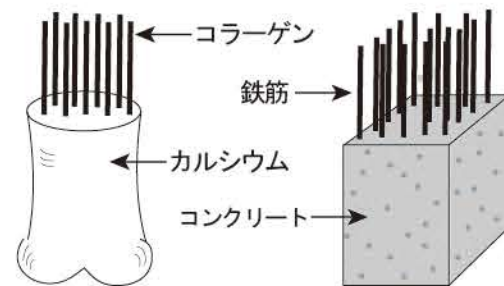
年齢を重ねると転倒する危険性が高くなります。転倒して骨折し、寝たきりの生活にならないよう加齢に応じた転倒防止の方法をご紹介します。

第1回 丈夫な骨をつくるための食品

骨のつくりを鉄筋コンクリートに例えると

骨を鉄筋コンクリートに例えると、コンクリートに当る部分がカルシウムで、鉄筋に当る部分がコラーゲンです。

コンクリートが欠けたり、鉄筋が弱くなると建物が崩れやすくなるのと同じで、骨もカルシウムやコラーゲンが不足するとろくなり骨折しやすくなります。つよい骨をつくるのに必要な食品を意識して摂るようにしましょう。



骨をつくるための栄養素と食品(例)

カルシウム

骨の材料。毎日、700～800mg 摂取する。

乳製品



野菜



海藻



魚介類(小魚)



大豆製品



たんぱく質

コラーゲン(骨の成分)の原料となる。

魚介類・肉類



たまご



大豆製品



乳製品



ビタミンD

腸管からのカルシウムの吸収を促進する。

魚



きのこ



ビタミンK

カルシウムの骨への取込みを助ける。

納豆



小松菜



※転倒予防についてご質問等がある方はリハビリテーション部の受付けへお声掛けください。

当院のリハビリテーション部のInstagramでは、この他にも患者様に有用な情報を発信しております！
こちらのQRコードからアクセス、フォロー宜しくお願いします！



連携医のご紹介

いなば耳鼻咽喉科クリニック

院長 稲葉 雄一郎

診療科目 耳鼻咽喉科

診療時間 午前：火・水・木・金・土 9時～12時
午後：火・水・木・金 14時30分～17時30分
午後：土 14時～16時30分

休診日 月曜日・日曜日・祝日

連絡先 TEL 0297-86-8080
〒302-0014 取手市中央町2-25取手iセンター3階



当院は耳鼻咽喉科の一般診療に加えて「睡眠時無呼吸症候群」「めまい」「鼻や副鼻腔の日帰り内視鏡手術」に力を入れています。

取手駅西口のウエルネスプラザ前の医療モール内にあり、公共機関を利用される患者様、自家用車を利用される患者様のいずれにも便利が良いかと思います。

軽症から重症まで、もれなく診察する心積

もりで診療に当たっていますが、やはりクリニックでは手に負えない症例もあり、耳鼻咽喉科を主体に、各症例にマッチする貴病院の専門科を選定し、相談させていただいております。できる限り丁寧・簡潔な診療情報提供させていただきます。医療連携の際にはどうぞ宜しくお願い致します。

うちの新人をご紹介します

横島 美緒

よこしま みお

診療放射線技師

4月に入職した、小柄ながら胆の据わった放射線部の大型新人です。現在は、一般撮影とCT撮影を担当しています。業務を覚えよ

うと日々頑張っていますので今後の成長を期待しつつ温かく見守って下さい。
(山下 ひろみ)



岡本 太郎太

おかもと たろうた

臨床工学技士

新卒1年目の岡本君です。日々体を鍛え、絵を描くことが好きな彼は、現在透視センターで楽しく元気に修

行中です。いずれ病棟や各部門での業務時はよろしくお願ひします
(平木 祐哉)

