

慈生会だより

Jiseikai public health care corporation since 1981



赤い実のなったピラカンサにとまるカワセミ。カワセミは“空飛ぶ宝石”とも称される美しい留鳥です。小魚を捕って食べるので、ピラカンサの実には食べません。ちょうど赤い実がなった枝にとまってくれ、撮影することができました。

撮影：谷口泰之（等潤病院副院長・等潤メディケア診療所所長）

特集 トータルリハビリケア

巻頭言

慈生会の「今」を伝える／小川剛史（等潤病院外科医長） 2

症状・症例ガイド

PICK UP! 「狭心症」／青木貴紀（等潤病院循環器内科） 3

特集

教えてドクター！／徳植一樹（等潤病院脳神経外科） 7

理事長コラム

どくとるまーしいの 外科医、理事長、ときどき、祭り。 3

／伊藤雅史（社会医療法人慈生会理事長・等潤病院院長）

小川 剛史

社会医療法人慈生会
等潤病院外科医長
整形外科

医学博士

日本整形外科学会会員

日本整形外科学会（専門医、脊椎脊髄病医）

日本脊椎脊髄病学会（専門医、外科指導医）

日本専門医機構（整形外科専門医、

脊椎脊髄外科専門医）

ほか



立秋を迎え、秋の気配を待ち望む季節となりました。いかがお過ごしでしょうか。

私の専門は、脊椎外科です。背骨は頸椎から腰椎・仙椎までと幅広く、さまざまな疾病や外傷などによる機能障害が起こります。それらの疾患に対し、薬物療法や手術療法を受けながら機能回復を促し、社会復帰やスポーツ活動への復帰を目指すために行う訓練が「リハビリテーション（以下、リハビリ）」です。ラテン語で「（再び）― habits（適した）」という語源から成るようです。特にスポーツにおいて、可能な限りパフォーマンスを下げないように早期の復帰を目指します。ポジションは、空けて待っているだけでは、例えばブレイン中、足関節脱臼骨折を受傷すると、骨折観血的手術（ギブス固定では治療が困難な複雑な骨折や重度の骨折）後すぐに以前のような生活が送れなくなり、即スポーツ復帰ができるわけではありません。まずは歩行訓練や日常生活におけるあらゆる動作の練習を行い、徐々にハードルを上げながら、スポーツ復帰を目指すための過酷なリハビリを行う必要があります。

令和5年現在、65歳以上の高齢者は3624万人、日本の総人口の3割と言われ、高齢者の骨折は必然と多くなります。高齢者の

3大骨折には、橈骨遠位端骨折、大腿骨近位部骨折（大腿骨頸部骨折、大腿骨転子部骨折）、胸腰椎圧迫骨折があり、特に大腿骨近位部骨折は全身状態が許す限り、手術療法を選択します。手術自体が比較的、患者様の体に負担の少ない低侵襲手術であることに加え、合併症（誤嚥性肺炎、認知症の進行、褥瘡の発生など）の予防や早期離床などの利点が多いため、リハビリを行う機会も多くなります。

リハビリは普段接する医師や看護師だけでなく、理学療法士（PT）、作業療法士（OT）、言語聴覚士（ST）などの専門知識を有したスタッフが携わります。具体的には、基本動作の回復を通して日常生活活動の自立あるいは介助の軽減を図るため、患者様の状態に応じて運動療法、物理療法、日常生活動作練習、装具療法などを組み合わせて計画し、治療の効果を定期的に評価して計画を見直しつつ実施されます。また、疾患発症からの期間で、術後の「急性期」、それ以降の「回復期」、退院後の「生活期」という時期に合わせてリハビリを適切に行い、個々に合わせたスケジュールを組み、スムーズに退院、社会復帰までサポートします。加えて、リハビリは後遺症リスクを緩和する目的もあり、発症以前と変わらない日常生活を目指して行う身体的・心理的訓練や、社会復帰を目指す職業指導などの種類があります。次に、予防医学の観点からお話

します。日本整形外科学会では、運動器の障害のために立ったり歩いたりするための身体能力（移動機能）が低下した状態を「ロコモティブシンドローム（ロコモ、または運動器症候群）」と定義しています。英語で移動を表す「ロコモーション（locomotion）」、移動するための能力を表す「ロコモティブ（locomotive）」からの造語です。ロコモティブシンドロームのチェックには、ロコモエックとロコモ度テスト（編集部注：QRコード①）があります。詳細はQRコードを読み込み、ご自身の身体能力を把握してください。その結果、ロコモティブシンドロームが疑われる場合、厚生労働省は運動と食事の対策を挙げています（編集部注：QRコード②）。



①ロコモONLINE
（日本整形外科学会）



②スマート・ライフ・プロジェクト
（厚生労働省）

なにより転倒を予防し、3大骨折を発症することなく、無事な日常生活が送れることが一番の理想で、これもリハビリの一つです。

中国の格言に、「上医は未だ病まざるものの病を治し、中医は病まんとするものの病を治し、下医はすでに病みたる病を治す」というものがあります。われわれ当院スタッフも、予防医学を行う上での立場でも、患者様のお役に立てるよう心掛けたいと思います。



文／等潤病院
循環器内科 青木 貴紀

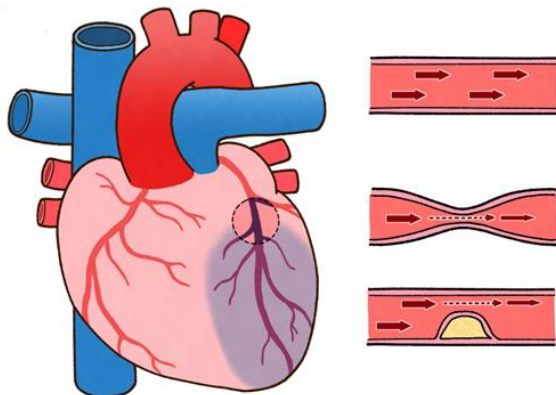
狭心症

狭心症とは、心臓に血液を送る血管(冠動脈)が狭くなり、十分な酸素やエネルギー源が供給されなくなることによって、胸の痛みや圧迫感などの症状が生じる病気です。当院の循環器内科では、**血液検査やレントゲン、心電図、心臓超音波検査**などに加え、**冠動脈CT**と呼ばれる検査も可能で、予防についても力を入れています。

狭心症とは、心臓の血管が狭くなることで胸の痛みや違和感を覚える病気です。狭心症の主な原因は、冠動脈の動脈硬化です。動脈硬化とは、右図のようにコレステロールなどの脂肪の塊（プラーク）が血管の壁に蓄積することで、血管が厚く、硬くなった状態をいいます。冠動脈に動脈硬化が起こると、血管の内側が狭くなって血流が低下します。特に、体を動かして心臓がたくさん働く状態のときに症状が出やすく、これを労作性狭心症と呼びます。症状は、押し付けられるような胸の圧迫感や締め付けられるような胸の絞扼（こうやく）感と表現され、人によっては、左肩から左上肢にかけて、顎（あご）や歯に痛みが広がる放散痛を伴います。

また、その血管内のプラークが破れることで血管内に血の塊（血栓）が形成されることがあります。その血栓によって冠動脈が完全に詰まってしまうと、心筋梗塞に至ります。心筋梗塞を発症すると、安静時でも強い胸部症状が出現し、“今まで経験したことのない激しい胸痛”を訴え、救急車で搬送されてくる方が多くみられます。心筋梗塞は、治療が普及した現在でも発症すると約7～10%の方が亡くなるという、非常に怖い病気です。

そこで重要になってくるのが、原因となる動脈硬化の予防です。喫煙・肥満・運動不足といった生活習慣が原因でなる生活習慣病、つまり高血圧症・脂質異常症・糖尿病によって動脈硬化の危険性が高まります。これらをしっかりと管理することで、動脈硬化の進行を抑え、狭心症や心筋梗塞の予防につなげることができます。ただ、生活習慣病は自覚症状がないので受診のきっかけを逃し、そのま



血管の内側が狭くなり血流が低下して酸素が不足した状態

まにしている方もいます。しかし、大病を予防する上では症状が出る前段階から向き合い、治療や対策を始めることが大切です。当院では、血液検査やレントゲン、心電図、心臓超音波検査などに加え、冠動脈CTと呼ばれる検査も可能です。最新鋭の検査機器を導入し、心臓の動脈硬化や血管の狭くなっている部分があるかなど詳しく評価ができます。

狭心症の症状は数分で治まることが多く、自覚しにくいため放置されがちですが、心筋梗塞などの重い病気につながる恐れがあります。心臓や血管に関する病気や不安な症状があれば、まず循環器内科を受診してください。当院では、適切な予防・検査・治療をご提案させていただきます。普段の生活の中で胸の痛みを感じたことがある方はもちろん、健診で指摘を受けた方、生活習慣が気になる方は、どうぞお気軽にご相談ください。

等潤病院の公式Instagramでは、当院のことや健康に関するお役立ち情報をわかりやすく発信します。Instagramをお使いの方は、ぜひフォローや「いいね!」をお願いします。

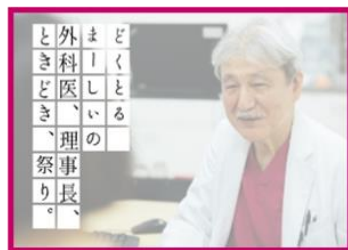
社会医療法人慈生会等潤病院
公式キャラクター
「どくとるまーしい」



理事長コラム 健康のおはなしvol.10



乾燥を防ぐ入浴法とスキンケア



特集

トータルリハビリケア

Focus

本会の掲げる「トータルヘルスケア」を担う現場に「Focus」を当て、医療・介護の「現在」について特集します。

慈生会の「トータルヘルスケア」の中核を担うリハビリテーション。病から立ち上がって日常生活を取り戻していただきたい。介護が必要になってもいつまでも自分の足で歩いていたいただきたい。そのために、一人一人の生活や人生に寄り添い、多職種専門家がチームとなってサポートを行うのがリハビリテーション（以下、リハビリ）です。WHOは、リハビリとは「医学的、社会的、教育的、職業的手段を組み合わせ、かつ相互に調整して、訓練あるいは再訓練することによって、障害者の機能的能力を可能な最高レベルに達せしめること」と定義しています。

また、リハビリはけがや病気の治療状況によって、急性期（手術直後や発症早期の症状安定を図る）、回復期（治療が終わって日常生活に必要な動作を獲得する）、生活期（退院後に社会生活への復帰をサポートする）などのそれぞれのステージがあります。また、自宅での生活や社会参加を支援するために、自宅に訪問したり、通って参加したりする介護リハビリもあります。それぞれのステージに合わせ、患者様・利用者様の思いを受けとめ、一人一人の「こうなりたい」を実現するために、心を動かし体を動かす慈生会のリハビリテーションを、われわれは独自に「トータルリハビリケア」と呼んでいます。

今回は、等慈さん（仮名）の視点を通して、慈生会の「トータルリハビリケア」のそれぞれのシーンを紹介します。

70歳の等慈さんは、妻潤子さんと二人暮らし。定年を延長して働きながら、孫の世話をするのが生きがいです。健診では血圧が高いと言われていますが、丈夫な体が自慢で病院にはかかっていませんでした。ある日、仕事から帰宅すると玄関で倒れてしまい、救急車で搬送された等潤病院で、脳梗塞の診断を受けて入院をすることになった。幸い命に別状はなかったものの左半身に重いまひが残りました。で歩けなくなってしまう。

【急性期から回復期へ →等潤病院のリハビリ】

4階の急性期病棟に入院した等慈さんは、後遺症のため、病室のベッドから自力で起きることができません。入院翌日から、理学療法士（座る、立つ、歩くなどの基本動作能力の回復の専門職）・作業療法士（食事やトイレ、家事など応用動作能力や社会的適応能力の改善の専門職）によるリハビリが始まりました。リハビリスタッフは等慈さんの身体機能の評価やご自宅での暮らし方などの様々な情報を把握し、「もう一度、仕事も孫の世話もしたい！」という思いを尊重した目標を設定します。そして、等慈さんと目標を共有した上で計画ができました。脳梗塞発症直後や手術後などは、意識低下を起こす方や痛みが強い方もいるので、リハビリスタッフは等慈さんの不安な気持ちに寄り添いながら、「この調子で頑張りますように」「よくなっ

ていますね！」と励ましました。入院から約2週間で3階の回復期病棟に移り、リハビリ中心の生活となりました。等慈さんは懸命にリハビリに取り組み、いつしか車いすに乗ってベッドを離れることができるようになりました。主治医より退院後の介護保険サービスが望ましいという助言があり、患者サポーターセンターの相談員がご家族に電話し、要介護認定の申請を勧めました。そこで、潤子さんは面会の帰りに病院の目の前にある地域包括支援センターツ家にいき、介護の相談や介護保険に関する説明を受け、介護認定申請を行いました。

現場で“トータルリハビリケア”、生の声を聞いてみた ～等潤病院編～



スタッフ 作業療法士Hさん

【病気に打ち勝ち家へ帰ろう】
 ～老健イルアカーサ～

等慈さんは、要介護3と認定されました。車いす移動から、装具と歩行器を使って歩けるまでに回復し、リハビリでは病院近くの一ツ家第一公園の散歩や新設した等潤メデイカルプラザの見学など、周辺への外出訓練も行いました。周辺への外出訓練も行った。だいたいぶ動けるようになった等慈さんでしたが、帰宅後は「部屋の移動、トイレ・入浴などの日常生活動作がもっとスムーズにできない」と、「パソコン仕事は再開できないだろうか」と不安もあります。

医師・看護師・リハビリスタッフをはじめとする多職種チームも自宅での生活に合わせたリハビリが必要と判断し、同じグループの介護老人保健施設イルアカーサでリハビリを継続することを提案したところ、等慈さんもぜひそうしたいと希望しました。電子カルテや患者様の機能回復が分かる分析動画が法人内で全て共有されているため、イルアカーサに入所された直後から、病院に入院していた頃と変わらないリハビリを行うことができました。

現場で“トータルリハビリケア”、生の声を聞いてみた ～イルアカーサ編～



利用者様が安心してご自宅に帰れるよう、入所後すぐにご自宅を訪問し、実際の環境を調査、評価してリハビリテーションの計画を立てています。帰宅後の環境を想定した訓練や、ご家族の方への動作指導、福祉用具の提案も具体的に行えることが強みです。不安を解消し、前向きに希望をもってご自宅に退所されるときが、私たちの一番の喜びです。

スタッフ 理学療法士 Tさん・Fさん

サービスを提供する施設です。

広く明るいリハビリ室で、マシントレーニングや歩行トレーニングロボットによる積極的なリハビリを行うほか、今年からは言語聴覚士による飲み込みや言葉に対するリハビリも始まりました。入所後1週間以内にご自宅を訪問する「入所後居宅訪問」や、同様に退所後1ヶ月以内に行う「退所後居宅訪問」では、福祉用具の選定や実際の在宅環境での動作指導を行います。また、退所前には試験外出・外泊を行い、ご自宅での実際の動作や環境を最終確認します。

そのほか、学校式介護「おとなの学校」をはじめとする豊富なアクティビティや納涼祭や花見などの年間行事、屋上農園での四季折々の花々や野菜の栽培に力を入れています。自ら収穫した旬の味覚を堪能していただき、病院とは一味違った表情が見られます。



【安心信頼の在宅サービスで生活期のリハビリも対応】

等慈さんはイルアカリサに入所して半年間のリハビリを行い、まひのない右手でパソコンを使うようになり、これで仕事に返れると自信を深めた等慈さん、在宅でもリハビリを続け、身体機能を維持したいと考えます。入院中に見学したいいきいき倶楽部等潤はスポーツジムのような雰囲気がよく、できればそこに通いたい。早速、イルアカリサの相談員に伝

現場で“トータルリハビリケア”、生の声を聞いてみた ～いきいき倶楽部等潤編～

私は2年前に交通事故で大けがを負い、右膝の下を切断する手術を受けました。手術後は等潤病院の回復期病棟へ。義足をつけ毎日リハビリに励み、自分の脚で歩いて退院を迎えました。退院後はいきいき倶楽部等潤に通い、今では家族と北海道へ旅行して野球観戦を楽しめるまでに。これまで関わって下さったスタッフの方々は温かく、熱心にサポートしてくださりました。慈生会にはいつでも安心してリハビリを行える環境が整っていると思います。



S様

慈生会のリハビリとの関わりは10年近くになります。これまでに股関節や膝関節の手術を受け、等潤病院で手術翌日から歩行訓練に励んだこともあり、回復期病棟での入院や外来リハビリなども経験し、現在はいきいき倶楽部へ通っています。私が経験しているように、どのような状態でもベストなリハビリを受けられるのが慈生会の強みだと感じます。これからも老いに負けないよう、健康的な身体を目指してリハビリを頑張っていきます。



N様

え、在宅で介護サービスを受けるためのケアプランの作成を「居宅介護支援事業所等潤」に依頼しました。

ケアマネジャーは等慈さんと一緒に「仕事に復帰する」という目標を掲げ、通所リハビリテーション・いきいき倶楽部等潤の利用を開始しました。3ヵ月が経つ頃には握力や歩くスピードが向上し、「見える化」にこだわった設備やレポートが、等慈さんの自信につながったようです。

ある日、リハビリを終えた等慈さんはマッソーヂェアでうたた寝をしていました。スタッフの声かけで目覚めると、こう言われました。「夢を見ていたようだ。あれは、初孫が生まれた日のことだったな。明日は、その孫にせがまれて、買い物に行くんだよ。病気になるって、こんな日常が戻ってくるなんて想像もできなかった。ありがとう」

突然の病に倒れながらも障がいと闘った等慈さんは、こうして仕事復帰とお孫さんとの交流の日々を取り戻すことができたのです。



通所リハビリ（デイケア）は、医師の指示のもと理学療法士や作業療法士などのリハビリ専門職とともにリハビリを実施し、身体機能や基本動作能力の向上を目指します。いきいき倶楽部等潤では、身体機能評価から最新機器を用いたマシントレーニング、マッソーヂェアなど充実のリハビリ体制

を整えています。利用者様同士、リハビリの目的や抱える悩みは違えど、お互いに励まし合って活気あふれる雰囲気です。

また、いきいき倶楽部等潤の隣に「わくわく倶楽部等潤」（通所介護・デイサービス）があります。デイサービスは、利用者様の心身機能の維持や社会参加、家族介護者の負担軽減を目的としています。「生活の全てを楽しくリハビリに」をモットーに、日替わりのカルチャール講座や本会療法士監修の運動メニュー、そして認知症予防の「おとなの学校」など、過ごし方を選んでいただくほか、大人気の高性能シミュレーションゴルフやウオーターベッドも好評です。



「買い物や旅行に行けるようになりたい」「家の中の移動を安全に行いたい」など、利用者様のリハビリの目的はさまざまです。そうした患者様のなかで通院や外出が困難な方には、訪問リハビリテーション等潤をご案内しています。これは理学療法士や作業療法士が直接ご自宅に訪問し、実際の生活場面に合わせて歩行訓練や生活動作訓練（トイレ、更衣、入浴など）、筋力強化や関節可動域訓練などのリハビリテーションを行うものです。経験豊富なスタッフが、個別性に合わせてリハビリを提供します。また、等潤病院を中心に訪問診療、デイケア、デイサービスと連携するので、ご家族が抱えている不安も一緒に解消できるよう、支援いたします。

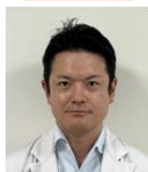


Jiseikai Doctors File

慈生会の医師をご紹介します。
プロフィール詳細は、等潤病院サ
イト「診療科・部門・センター」
ページをご覧ください。



非常勤



等潤病院 整形外科
大澤 克成（おおさわ かつなり）医師
日本整形外科学会（専門医）
日本体育協会認定スポーツドクター
診察日：水

私は主に膝関節を専門とし、スポーツ障害や変形性膝関節症に対する関節鏡手術や、骨切り、人工関節の手術を年間300例以上行っております。患者様が安心して治療に臨み、早期に社会復帰できるよう、リハビリスタッフと連携し、これからも質の高い医療を提供してまいります。

新入職



等潤病院 呼吸器内科
鈴木 貴大（すずきたかひろ）医師
日本内科学会（専門医）

診察日：水 午後、金 午後、土 午前

新入職



等潤病院 呼吸器内科
山口 玲（やまぐちれい）医師
日本内科学会（専門医）

診察日：月 午前、火 午前、土 午後

このたび入職することになった鈴木貴大と申します。
短い期間の予定ですが、皆さまの健康の手助けをさせて
いただきます。よろしくお願いいたします。

趣味：旅行

このたびご縁をいただき、等潤病院で勤務させていただきます。
誠心誠意努めますので、どうぞよろしくお
願いいたします。

趣味：登山

NEWS

慈生会の最新ニュースを
ホームページにて随時更新中！



等潤病院



等潤メディカル
プラザ



健診センター
等潤



介護老人保健施設
イルアカーサ

01 9月より循環器治療が再開 いたしました！

等潤病院 当院では、循環器内科を専門とする医師が在籍し、心臓や血管に関する病気の診断から治療まで、幅広く対応しています。動悸、息切れ、胸の痛み、足のむくみなどの気になる症状がある場合、循環器系の疾患が隠れている可能性があります。早期発見・早期治療が非常に大切です。検査が必要か分からない、気になる症状があるといったご相談から伺います。どうぞお気軽にお声がけください。

02 歩行解析ツール「リハケア」で あなたの歩行を「見える化」

等潤MP いきいき倶楽部等潤（ディケア）は、結果が「見える」リハビリテーションと題し、さまざまな視点で身体機能評価を行っています。歩行の「見える化」を担うのは、運動解析AIアプリ【リハケア】です。スマホで撮影して1分で高精度の歩行評価を行い、見やすいレポートを提供します。



看護部



総合リクルート

サイトも鋭意
制作中！



03 ご好評いただいたレディースデイ を今年も実施いたします！

健診センター等潤 スタッフも利用される方も女性だけのレディースデイ。スケジュールを掲載中です。

04 腎センター等潤より腎臓リハビリ テーションのご案内 **等潤MP**

05 看護部では個人情報研修を行いました **看護部**

06 笑顔と感謝に満ちた一日！「イル アカーサ納涼祭2025」 **老健**

Photo Gallery

慈生会式介護

「よく遊び、よく学び、よく鍛える。」

Vol. 1

介護老人保健施設イルアカーサの
利用者様による作品ギャラリー

介護老人保健施設イルアカーサは、足立区六木の葛西用水桜通り沿いにたたずみ、春は施設周辺が桜で満開となる自然に恵まれた環境です。
「イルアカーサ」は、スペイン語で「家へ帰ろう」という意味で、介護を必要とする高齢者の自立支援・在宅復帰を目指して、目標に向けた適切な理学療法・作業療法・言語療法をチームケアにて提供し、利用者様の自己実現に努めています。

スタンドグラス風塗り絵

カラーセロハンを丁寧に切り抜き、光に当てると本物のスタンドグラスのように。慈生会公式キャラクターのどくとるまーしにとにっこり。



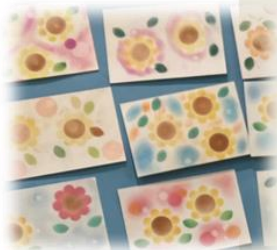
夏のフोटスポット

花火：好きな色や形を選択し配置にこだわって
すいか：丸めたお花紙で皮の細部まで再現して



パステルアート 『ひまわり』

粉にしたパステルを指でクルクルと塗るパステルアート。色を自分で選び、鮮やかに仕上げました。



こんにちは、放 射 線 科 で す ！

10月は乳がんの「早期発見・早期治療」の大切さを世界の女性たちに伝える「ピンクリボン月間」です。乳がんは女性の9人に1人がかかるといわれ、30代からの若い世代にも増えていますが、早期発見・早期治療により予後の良いがんもあります。これには検診の受診が有効ですが、足立区の乳がん検診

受診率は16.9%（令和4年度）と低いようです。この機会にご自身や大切な方のために乳がん検診を受けてみませんか？男性の皆さまも、ご家族やパートナーに検診を勧め、受診をサポートしませんか？当院では、通常の検査に加えて、無痛MRI乳がん検診も行っています。健診センターHPをご確認ください。

管理栄養士が教える！

健康食生活のススメ

秋は湿度や気温が低くなり、肌が乾燥し始める季節です。紫外線を浴びると、肌の乾燥が進むため、紫外線に気をつけている方も多いと思います。紫外線を浴びすぎると、日焼け・シミ・シワ・免疫機能の低下の原因となります。ビタミンA・C・Eは、紫外線による体内の活性酸素を抑えてくれる抗酸化力に優れた栄養素であるため普段の食事で積極的に摂取して予防しましょう。

ビタミンAはシミやシワ、肌荒れなどのトラブルを防ぐとともに、細菌やウイルスなどの外敵に対する抵抗力を高め、風邪などの感染症にかかりにくくします。レバー・鶏卵・にんじん・ほうれん草・かぼちゃ・柿・みかんなどに多く含まれます。

ビタミンCも肌のトラブル予防や抗酸化作用といった効果があります。水に溶けやすく熱に弱い性質がありますが、電子レンジで加熱すると損失を抑えられるため、加熱調理には電子レンジがおすすめです。いちご・オレンジ・レモン・ブロッコリー・パプリカに多く含まれます。

体内の脂質の酸化を防ぐビタミンEは、油に溶けやすく水に溶けにくい性質があり、油と一緒に摂取すると吸収率が高まります。また、熱に強い性質を持つため加熱調理に適していますが、加熱しすぎると栄養素が失われるおそれがあります。ビタミンEは、脂溶性ビタミンのため体内に蓄積されやすく、過剰摂取には注意が必要です。ナッツ類、大豆製品、銀鱈、めかじき、かぼちゃなどに多く含まれます。

紫外線対策は重要ですが、ビタミンDは紫外線を浴びる事で体内に生成される栄養素です。ビタミンDには、食物からのカルシウム吸収を促進し、血液中のカルシウム濃度を調節する働きがあります。ビタミンDが不足すると骨粗鬆症や骨折のリスクが高まります。さらにビタミンDが不足し欠乏状態になると、小腸や腎臓でのカルシウム及びリンの吸収率が低下し、石灰化障害（小児：くる病、成人：骨軟化症）が引き起こされることがあるため、適度に紫外線を浴びて生成する必要がある栄養素です。

ビタミンDには、植物性食品に含まれるビタミンD2と動物性食品に含まれるビタミンD3があります。どちらの食品にも体内で同等

●鮭ときこの野菜のチーズ蒸し焼き●



【材料（2人分）】

鮭	2切れ
ブロッコリー	60g
白菜	80g
にんじん	40g
きのこ(しいたけ・しめじ・エリンギ など好みのきのこ)	100g
シュレッドチーズ	30g
★料理酒	大さじ2杯
★醤油	小さじ1.5杯
★塩	適量
★こしょう	適量

【作り方】

- ① 鮭は水気をふき、3等分に切る。白菜はそぎ切りに、にんじんはせん切りにする。ブロッコリーは小房(食べやすい大きさ)に切り分ける。
- ② ★調味料を混ぜ合わせる。
- ③ フライパンに野菜、きのこを入れて鮭をのせる。②の調味料をふりかけ、チーズをのせ、蓋をして中火で10分加熱する。

鮭やきのこに含まれるビタミンDには、カルシウムの吸収を高める働きがあります。骨粗鬆症や骨軟化症予防に、カルシウムだけでなくビタミンDも積極的に摂取するのがおすすめです。



の効果を発揮します。ビタミンD2を多く含む食品には、しいたけ、エリンギ、しめじなどのきのこ類、ビタミンD3を多く含む食品には、鮭、秋刀魚、鰯、鰯などの魚類や肉類に多く含まれています。ぜひ、普段の食事に取り入れてください。

監修：診療技術部栄養科



慈生会の現場

JISEIKAI TOJUN PROFESSIONAL

ゲンバ
ビト



等潤病院 リハビリテーション部 副部長 池田 泰子

リハビリテーション職の仕事は、医療施設や介護・リハビリ施設などにおいて事故や怪我による身体機能不全を回復させるだけでなく、高齢や脳の病気による心身機能低下を改善させることでQOL（生活の質）を向上させ、日常生活の実用的な諸活動の実現に貢献する国家資格を有する専門職です。急性期から在宅医療・介護にわたる本会の「トータルヘルスケア」を支えるスペシャリストの素顔に迫ります。

池田泰子のこれまで

私は梨が特産の埼玉県蓮田市に生まれ、一時的に父の転勤で小学生の4年間を福岡で過ごしましたが、中学から再び蓮田に戻りました。高校時代はハンドボール部で汗を流す青春時代を過ごし、昔からものづくりが好きだったことから服飾系の短大に進み、卒業後は就職氷河期といわれた中、一般企業に就職しました。しかし、会社員生活に物足りなさを感じ、人の役に立つ仕事に就きたいと思っ一途一念発起。理学療法学科のある専門学校に社会人入学をしました。理学療法士免許取得後は、都内のとある総合

病院で6年半勤めましたが、経営不振で閉院となりました。その後、ご縁があって本会を知りました。急性期・回復期・通所リハ・訪問リハと幅広くリハビリを展開している点に惹かれて入職し、はや18年が経ちます。入職当初からリハビリ科内での新人教育に関わりましたが、1年半の産休を経て主任を拝命してからは、本格的に新人教育を中心とした業務をしています。

リハビリは目標設定や治療プログラムに絶対的な正解はなく、療法士が10人いれば10通りのプログラムが成り立ちます。私自身の教育に対するポリシーとして、私の考えをスタッフに押し付けることは避け、各自の考え方を理解しようという心がけています。



趣味は？

「コンサート。育児とコロナ禍で遠ざかりましたが、最近は高校生の息子の影響でMrs. GREEN APPLEにはまっています。」

池田泰子のこれから

のコミュニケーションをうまく取るコツなども一緒に伝えるようにしています。フレキシブルなスタッフたちが成長していく姿を、母親のような気持ちで見守っています。

当院入院中にリハビリを担当した患者様と、退院後の外来やいきいき倶楽部等潤で久しぶりに再会し、元気な声をかけていただいた時は、とてもうれしく思います。本会のトータルリハビリケアは、地域の患者様や利用者様との良い関係性を長く続けられる点に魅力を感じています。

私の入職当時と比べると、本会のリハビリスタッフはかなり増えました。急性期から回復期、生活期のシームレスなリハビリを目指すトータルリハビリケアはまだまだ発展中です。リハビリが本会の理念であるトータルヘルスケアの一翼となるよう、スタッフ一同で盛り上げていきたいと思っています。

急性期から在宅までを支える「トータルリハビリケア」。本号では現場の声を交え、ご紹介しました。読者の皆さまの日々の暮らしや健康を見直す小さなヒントになれば幸いです。（血液浄化 川鍋幸村）

編集後記



今年の夏は猛暑で家にこもりがちでしたが、秋風が心地よくなってきたので外の空気をしみながら体を動かしたいですね。リハビリはきっと気分転換にもぴったりです。（看護部 田口美紀）

広報誌に関するご意見ご感想は是非こちらまでご連絡ください！ tojun-koho@jiseikai-phcc.jp

外来受診表

受付時間 午前／ 8：45～12：00
午後／13：45～16：45
休診日 日曜・祝日

等潤病院サイトで
最新情報をチェック

休診・代診情報
診療科のご案内 など



ご予約・救急外来は
03-3850-8711
(病院代表)

患者サポートセンターは
03-3850-7518
(直通)



医師講演動画
配信中！

外科・叶典子医師

乳腺外科を専門とする等潤病院・叶典子医師による乳がん予防・早期発見に関する講演が行われました。医学的見地から、従来のマンモグラフィやエコー検査、そして当院MRIの高画質画像診断で痛みや被ばくのない検査について、それぞれの強みを解説しています。

医師が直接解説！
詳しくはQRコードを
チェック！



公式キャラクター
どくとるまーし

等潤病院 内科系		月	火	水	木	金	土
内科	午前	谷口 呼吸器内科 一般内科	山口 呼吸器内科 一般内科	谷口 呼吸器内科 一般内科	日下 緩和ケア 外科	久野木 消化器内科 一般内科	鈴木 呼吸器内科 一般内科
		山口 呼吸器内科 一般内科	杉山(瑞) 神経内科(認知症) 一般内科	久野木 消化器内科 一般内科	佐々木 循環器内科 一般内科	青木 循環器内科 一般内科	安部(衣) 呼吸器内科 一般内科
		阿部(大) 血液内科 一般内科	西島 呼吸器内科 一般内科	新井 循環器内科 一般内科	杉山(瑞) 神経内科(認知症) 一般内科	岡田 呼吸器内科 一般内科	
		本田 循環器内科 一般内科			寺嶋 呼吸器内科 一般内科	齋藤(宏) 糖尿病内科 一般内科	
					松岡 循環器内科 一般内科		
	午後	青木 循環器内科 一般内科	沖田 一般内科	青木 循環器内科 一般内科	小野 呼吸器内科 一般内科	鈴木 呼吸器内科 一般内科	山口 呼吸器内科 一般内科
		葛原 循環器内科 一般内科	久保田 呼吸器内科 一般内科	鈴木 呼吸器内科 一般内科	佐々木 循環器内科 一般内科	齋藤(宏) 糖尿病内科 一般内科	阿部(大) 血液内科 一般内科
		阿部(大) 血液内科 一般内科	佐藤 循環器内科 一般内科		松岡 循環器内科 一般内科		
		武内 呼吸器内科 一般内科	杉山(瑞) 神経内科(認知症) 一般内科				
			沼部 循環器内科 一般内科				

等潤病院 外科系		月	火	水	木	金	土
外科	午前	西富	伊藤(雅) 小関	西渡邊	仁瓶	富交代制 (※1)	吉井
	午後	渡邊	小関 勝谷	吉井 石川	仁瓶	交代制 (※1)	交代制 (※1)
乳腺外科	午前	叶(健診)		叶		叶	
	午後	叶		叶(健診)		叶(健診)	
整形外科	午前	堀越	江面	大澤	中山	小川 樋口	
	午後	堀越	江面	大澤	小川	樋口	
脳神経外科	午前	徳植	石井	徳植	石井	石井	徳植
	午後			杉山(夏)	田村		

※1 交代制のため、担当は直接病院受付にお問い合わせ下さい

等潤病院 その他診療科		月	火	水	木	金	土
泌尿器科	午前			安田			
	午後			安田		田中	松本(※3)
皮膚科	午前 午後	伊藤(聖)			伊藤(聖)		
リウマチ科	午後			川口(※2)			
放射線科	午前 午後	前嶋	前嶋	前嶋	前嶋	前嶋	交代制
	午前 午後	久野木	高橋	石川	久野木	小関	富
内視鏡 センター	午前 午後	小関		小関	久野木	久野木	

※2 第2,4週 ※3 第3週

等潤メディカル プラザ病院		月	火	水	木	金	土
※外来受付は等潤病院で承ります							
緩和ケア センター等潤		患者サポートセンターにお問合せください					
健診センター 等潤	午前	叶 黒川	黒川 葛原	黒川 小林	黒川	柳澤	國本
	午後	黒川	黒川	叶 黒川 小林	黒川	叶 柳澤	國本
腎センター 等潤	午前 午後	葛原	佐藤	葛原	伊藤(雅)	葛原	伊藤(雅)

等潤メディケア 診療所		月	火	水	木	金	土
総合診療科 ※完全予約制	午前		宮崎			谷口	
訪問診療	午前		沖田 丸島	杉山(夏)		延廣	
	午後	日下	丸島	日下 (隔週)	西山 杉山(瑞)	日下 交代制	

注) 学会参加等により、休診・代診や一部変更の可能性がございます。最新情報はホームページをご確認ください。