

# さっそん通信

# グリーンロード

札樽病院  
広報誌  
2024年春夏号

リバビリテーションに力を入れています

地域の皆様との交流を大切にし、信頼され親しまれる病院を目指しています

札樽病院敷地内の桜2024年4月

## TOPIC

- 神経難病・脳卒中のマヒにお困りの方へ
- ひまわりのエール：体に必要なアラーム機能「疲労」
- 管理栄養士のワンポイント：糖尿病の食事療法ってどんなもの？
- 地域連携部より

# 神経難病・脳卒中の後遺症にお困りの方へ

パーキンソン病などの神経難病や脳卒中の後遺症で、身体が動かしにくくなつたと感じませんか？

例えば、歩くのが大変になつてきました、転びやすくなつた、姿勢が悪くなつたなど…

病気の発症から時間がたつと、どうしても関節が硬くなつたり、筋肉がこわばつたりします。

自分ではなかなか正しい運動ができなくてもりハビリ専門職とリハビリをして、リセットする機会があります。2週間程度の短期入院で、集中してリハビリをしてみませんか？

困っていることの解消に向けて、毎日1日1時間以上マンツーマンのリハビリや自主トレーニングを行います。また、必要に応じて、ご家族への介助指導なども行っています。

再びご自宅で安楽に過ごせることを目指してサポートいたします。

お気軽に当院の地域連携部へご相談ください。



## 脳卒中後遺症の治療法

ご希望の方は以下の治療も受けられます



### ボツリヌス治療

脳卒中で生じる痙攣（筋肉が硬くなる症状）に対する治療法です。超音波エコーを使用して的確に注射を行います。ボツリヌス菌には、硬くなつた筋肉を緩める働きがあり、リハビリーション効果を発揮できます。

### レスパイト入院とは？

レスパイトには、「休息、休み」の意味があります。

普段、ご家族の介護をしている方が休息の必要を感じるとき、または、冠婚葬祭などで介護ができないときなどに、一時的に要介護者の入院をお受けしています。これをレスパイト入院といいます。

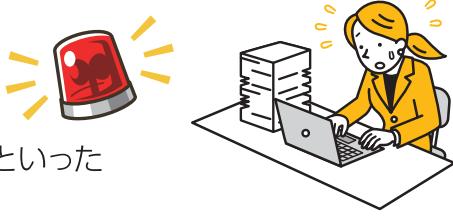
お気軽に当院の地域連携部へご相談ください。



# ひまわりのエール

## 体に必要なアラーム機能「疲労」

仕事や運動、ストレスなど様々な場面で“だるい”や“しんどい”といった感覚で「疲れた」と感じることがありますか?これは、脳から「これ以上、運動や仕事などの作業を続けると体に害が及ぼしますよ」という人間の生体におけるアラーム(警告)で、痛みや発熱とともに「3大生体アラーム」の一つです。しかし、疲労は、痛みや発熱と比べて危機感を感じにくく、対処しきれないことが多いのが現状です。



### 疲労と疲労感

疲労は、「疲労」と「疲労感」として区別して用いられます。「疲労」は、心身への荷重負荷により生じた活動能力の低下のことで、「疲労感」は疲労が存在することを自覚する感覚をいいます。

疲労していても疲労感がないことがあります。疲労感は、思考や感情をコントロールするなど様々な情報処理を行う前頭葉の眼窩前頭野で感じますが、物事に対して楽しい、嬉しいなどを感じると前頭前野が疲労のシグナルを上書きしてしまい、疲労感を感じにくくするからです。

### 日本人の睡眠時間はワースト1位!?

一般社団法人日本リカバリー協会が行った調査(2023年)では、「疲れている」人は約8割に上りました。勤勉で真面目な国民性ゆえに、残業が多く休暇が取りにくいなどの要因で、疲労をため込んでしまう傾向があるかもしれません。また、経済協力開発機構の調査(2021年)では、日本人の平均睡眠時間は、33カ国の中で最も短いことが分かりました。

中枢神経系や脳は休息が必要で、そのための唯一の方法は眠ることなのです。  
疲労を感じたら、睡眠を含め生活習慣を見直してみるのはいかがでしょうか?



## 管理栄養士のワンポイント 糖尿病の食事療法って どんなもの?



糖尿病になると甘いものを食べてはいけないというイメージがありますか?実際には、食べてはいけないものは無いんですよ。糖尿病の食事療法は、必要なカロリーの範囲内でバランスよく摂取して、血糖値を良好にコントロールすることを目指します。

主治医や栄養士の指導に従いつつ、取り組んでいただけるポイントをご紹介いたします!

### 1 栄養バランスを 大切に

主食  
米・パン・  
麺 など



1日の中で  
極端に偏らないこと

主菜  
肉・魚・卵  
など



副菜  
野菜・キノコ  
など



### 2 血糖値を急激に 上げない

血糖値を上げる食べ物は、果物・お菓子、さつまいも・長芋類・パン・麺・米などがあります。血糖値の上昇を穏やかにするために、お菓子はナッツ類に、パンは全粒粉パンに、麺は田舎そば・十割そばに、米は玄米・雑穀米に変えることをお勧めします。

コツは、1日のバランスを考えて、血糖が上がりやすい食べ物の量や回数を調整することです。また、規則正しく食べて、間食はできれば避けることも大切です。

美味しく食べつつ、血糖値の急激な上昇を避ける工夫をしていきましょう。

# 地域連携部より

はじめまして 地域連携部 社会福祉士の高崎です。

2024年2月15日から札樽病院の地域連携部 部長として配属になりました。

## 病院の相談窓口です!

地域連携部は、「医療機関や介護サービス事業所などとの連携窓口」です。患者さんが他の病院にかかりたい、入院したい、福祉サービスを利用したい時などに「つなぎ」の役割を果たしています。

### どんなことを相談できるの?



病気になると通院、入院、この先の生活のことなど、不安なことが次々と出てくることがあります。そのようなご相談に乗り、病気を持ちながらでも住み慣れた地域で安心して生活が送れるようにお手伝いいたします。「介護サービスの利用方法を知りたい」「老人ホームってどんなところ?」など、さまざまなお相談に対応しておりますので、お気軽にお問い合わせください。

## 担当医表

		月	火	水	木	金	土
内科	午前	高野(消化器・糖尿病外来)	石井(消化器) 三浦(循環器)	高野(消化器・糖尿病外来) 三浦(循環器)	石井(消化器) 三浦(循環器)	高野(消化器・糖尿病外来)	輪番制
	午後	三浦(循環器)	高野(消化器・糖尿病外来)	石井(消化器)	田村(循環器)	石井(消化器)	
脳神経内科 てんかん・もの忘れ・頭痛外来	午前	須藤	須藤	須藤	須藤	山口	
外科	午前	池田	鈴木	鈴木	池田	鈴木	輪番制
	午後	池田	鈴木		池田	鈴木	
整形外科	午前	大塩	大塩	大塩		大塩	
脳神経外科	午前	村井		村井		村井	



## 医療法人ひまわり会 札樽病院

〒047-0261 小樽市銭函3丁目298番地

📞 (0134)62-5851

URL : <https://www.sasson-hospital.jp/>



診療時間：平 日9:00～11:30／13:30～16:30

土曜日9:00～11:30（土曜午後、日祝休診、年末年始休み）

※24時間救急対応しています

診 療 科：消化器内科／循環器内科／脳神経内科／外科／整形外科／脳神経外科／人工透析

無料送迎バス運行中／無料駐車場あり



札樽病院 LINE公式アカウントパレット

健康に関するトピックスやスタッフの小話など、

お役立ち情報を配信しています。お友達登録はこちら⇒

