

季刊紙

医療法人社団 岡田会
理念
正義・友愛・奉仕
基本方針
医療にヒューマンズムを

やまのべ

第58号

令和4年5月1日発行

(題字) 奈良県指定無形文化財保持者
無監査 刀匠 月山 貞利



【宇治 平等院】

関節リウマチ.....	01
これからの季節 ヒト(人)は眠り、菌は目覚める.....	02
やまのべオレンジヒルズ 投扇興	03
Youは何している人?	04
自宅で出来るリハビリ体操／新入職者のお知らせ／美味しいレシピ.....	05
連載：地域の光と風.....	06
花粉症対策／編集後記.....	07
送迎車時刻表／外来診察一覧表.....	07

発行 医療法人社団 岡田会

〒633-0081 奈良県桜井市草川61番地の1 TEL 0744-45-1199 FAX 0744-42-1320
e-mail office@yamanobe.or.jp https://www.yamanobe.or.jp

責任者 編集委員会



関節リウマチ

関節リウマチは多発性の関節炎を主症状とする、自己免疫性疾患です。関節や腱周囲の滑膜が自己免疫異常反応により滑膜炎や関節炎となり、関節破壊や機能障害を引き起こします。

有病率は約0.5～1%であり、日本では約83万人と考えられています。女性の罹患率は男性の約3～4倍であり、平均好発年齢は40代後半ですが近年高齢発症が増えています。

はっきりとした原因は解明されていませんが、遺伝的素因に喫煙などの環境因子が加わって発症すると考えられます。よって、禁煙の必要が大きいです。

関節症状は関節炎（関節の痛み・腫れ）、朝のこわばり、動揺性、可動域制限、手指変形（ボタンホール変形、スワンネック変形など）、足趾変形（外反母趾、鉤爪趾など）、頸椎障害などがあります。関節外症状は間質性肺炎、血管炎、腎臓・消化器障害、骨粗鬆症などがあります。

周辺疾患に脊椎関節炎、変形性関節症、痛風、偽痛風、他の自己免疫性疾患などがあり、これらと鑑別をする必要があります。

触診・視診で関節炎の有無や程度を診ます。画像検査としてX線で骨びらんや関節破壊、MRIで炎症性滑膜、超音波検査で滑膜肥厚や滑膜部位の異常血流の描出を確認します。血液検査で炎症反応、血沈、リウマトイド因子、抗CCP抗体、MMP-3などの項目の高値が指標となります。

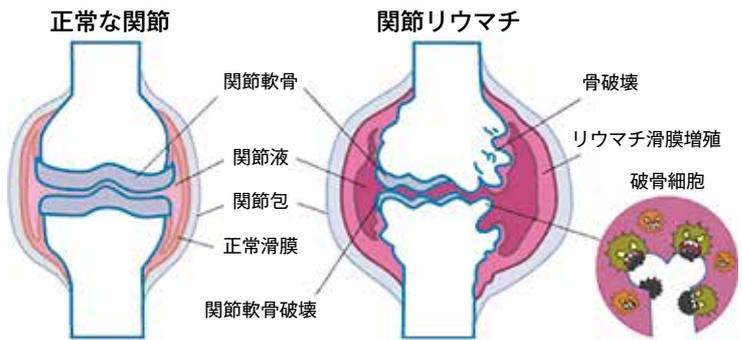
診断は米国リウマチ学会 / 欧州リウマチ学会による基準（ACR/EULAR2010分類基準）で6点以上の場合、一般的に関節リウマチと分類されます。しかし6点未満の場合や特徴的な血液検査項目が陰性であっても関節リウマチと診断する場合があります。何かの所見に偏ることなく総合的に診断する必要があります。

治療はまず薬物療法を行います。中心となる薬剤はメトトレキサート（MTX）という免疫抑制剤であり、感染症、間質性肺炎、肝腎機能障害などの副作用に注意

します。補助的にステロイドや他の免疫抑制剤を使用し、ステロイドの長期使用はできるだけ回避する方が良いです。MTXの効果が不十分な場合や身体的事由でMTXが使えない場合は、生物学的製剤や細胞内シグナル伝達阻害薬という薬剤を使います。

薬物治療によって関節破壊を抑制できない場合や著しい機能低下を認める場合は、手術療法が選択されます。具体的には滑膜切除術、関節固定術、関節形成術、人工関節置換術、腱移行術、脊椎手術などがあります。

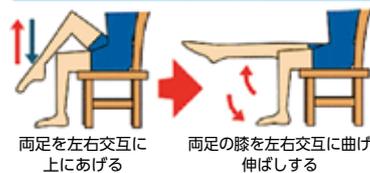
関節拘縮予防や機能改善の為にリハビリテーション治療を積極的に行う必要があります。理学・作業・装具療法などを組み合わせて行います。具体的にはリウマチ体操、プールでの運動、装具を使った関節運動、そして屋内設備改善などがあります。



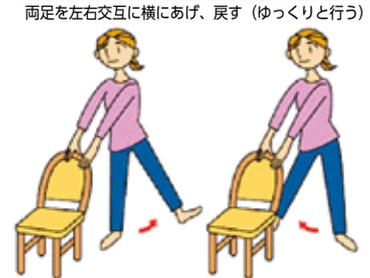
足指の運動 (1)



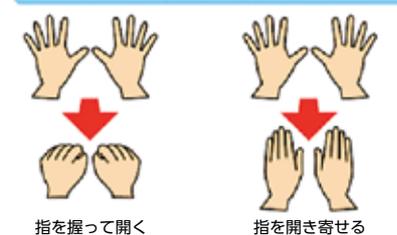
足指の運動 (2)



足指の運動 (3)



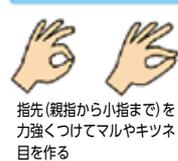
手指の運動



握力の運動

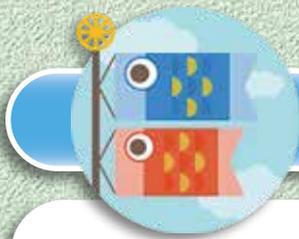


手の指先でつまむ運動



手首の運動





これからの季節 ヒト(人)は眠り、菌は目覚める

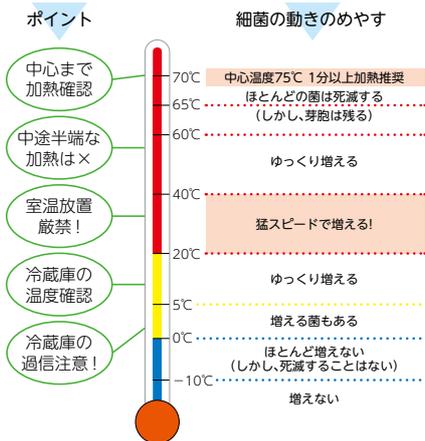
私たちが眠くなるのは、理由があります。

新社会人や転勤、また新しい学校生活が始まって一か月。そろそろ張りつめた緊張も緩みだし、寒かった冬も終わり、暖かい陽ざしもあって体に異変を感じたことはありませんか？

何をやっても力が入らない。不安も襲う…そう、3～4割の人が経験したと答える五月病です。



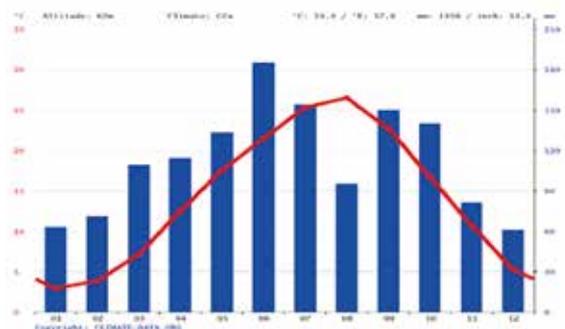
細菌を増やさないための食品の温度管理



一方、菌は5度程度で活動を開始し、20度ぐらいになると、一気に加速して増殖を始めます。

弱った体と猛威を振る細菌やウイルス。

今回は、ウイルスと細菌、食中毒について取り上げました。



菌というものは自己増殖！身近な菌の主な種類菌とウイルスは増え方に違いがあります。一人では生きていけないウイルスに対して菌は一人での細胞分裂繰り返し増えています。



<p>1 サルモネラ属菌</p> <p>症状 下痢・腹痛 発熱・嘔吐</p> <p>注意 生肉、レバー、卵など</p>	<p>2 腸管出血性大腸菌 O157</p> <p>症状 腹痛・水様性の下痢 (重症では下痢を呈す)</p> <p>注意 生肉 (主に牛肉) など</p>	<p>3 カンピロバクター</p> <p>症状 頭痛、倦怠感、発熱の後に腹痛・激しい下痢・嘔吐 ※潜伏期間が長い (感染から発症まで2～7日)</p> <p>注意 生肉 (主に鶏肉) など</p>
<p>4 腸炎ピブリオ</p> <p>症状 腹痛・下痢・嘔吐、発熱</p> <p>注意 魚介類、寿司など</p>	<p>5 ポツリヌス菌</p> <p>症状 運動神経の麻痺、呼吸困難など</p> <p>注意 瓶詰め、缶詰、真空パックの食品など</p>	<p>6 ウェルシュ菌</p> <p>症状 腹痛・下痢</p> <p>注意 肉類、魚類を使ったスープ、カレーなどの食品</p>

●食中毒予防のポイント

汚染を広げない

食中毒菌に汚染している疑いのある食材は、冷蔵庫などでの保存中に他の食材と接触しないようにする。生肉、生魚を扱ったまな板や包丁、手指などを、そのまま他の食材に触れさせない。

増やさない

低温で保存する。室温で放置は厳禁。こぼれた水分はキレイにふきとる。道具、食器はこまめに洗う。

加熱殺菌する

中心部までしっかり加熱する。(中途半端な加熱は余計に危険である)

基礎代謝をあげましょう!

食中毒や菌による感染症は、体の免疫が働き、体内に入ってきたウイルスや菌を排除して、感染を防ぎます。しかし免疫力が低下している場合や、そのウイルスや菌に特化した免疫を持ち合わせていない(自然免疫では足りない)と、感染するリスクがあります。

健康な人であっても、寝不足やストレスなどが原因でもホルモンバランスを崩し、免疫がうまく機能せず、結果として感染する場合があります。

マスクや手洗い、そして代謝を上げて、コロナや食中毒のウイルスや菌も、シャットアウトしましょう。

やまのべオレンジヒルズ 投扇興



投扇興とは

投扇興（とうせんきょう）とは、日本伝統の京都に伝わる昼遊びの1つです。「枕」と呼ばれる箱の上に「蝶」と呼ばれるイチョウ型の的を立て、それに向かって扇を投げて落ちた位置や形によって、技の優劣を競うものです。

投扇興が始められたのは江戸時代の中期と言われています。1773年に中国から伝わった投壺（とうこ）という遊びを真似て、女性や子供でも遊びやすく考案されたものが「投扇興」と言われています。

やまのべオレンジヒルズでは、季節に合わせた行事を行っており、その中でも利用者様に人気のある行事で投扇興を紹介させていただきます。

1人1本の扇を使用して、銘定表と呼ばれる点数表を貼り出し、みんなで判定して司会者に点数を表示して貰うルールです。従来は利用者の皆様が半円になり、おひとりずつ投げていただいていたのですが、感染予防対策として、今回はテーブルごとに5人ずつになりチーム対抗戦にしました。

高得点は狙って出せるものではありませんが、少しでも自分たちのチームの点数を上げようと、皆様、高得点を狙っておられました。

途中、スタッフも参加し、夢中になって、高得点を出そうと利用者様より必死になっているスタッフや、巨大な扇を持ち出すスタッフもいて、一緒に笑い楽しいひと時を過ごしました。

投扇興は銘定表から得点を探したり、手を使って的を狙って集中したり、いろいろな要素の入ったりハビリになるのではないかと思います。

今後も、感染対策をしながら、行事やレクリエーションを一緒に楽しんで頂けるよう努めてまいります。



Day Services Yamanobe



YOUは何している人?

What do you do? インタビュー

デイサービスやまのべ
看護師



◆施設での看護師の役割は?

看護師は3名在籍しており、普段は2名体制で勤務し、介護スタッフと連携を図りながら、安心してご利用していただけるように、健康管理を行い、より快適な日常生活を送ることができるよう機能訓練を行っています。

◆高齢者施設での仕事を 選んだ理由は?

家族が施設を利用していただくこともあり、興味がありました。また、育児と仕事の両立を考えた時に、日中の仕事で看護の経験を活用し、高齢者の方と関わっていききたいと思ったからです。

◆他部署との連携などは?

法人内にはリハビリ専門職が在籍しているため、理学療法士と共同で利用者様に合わせた、機能訓練計画書を作成しています。専門職の方の介入での確かなアドバイスを受けることで、利用者様の生活の質が向上していると実感しています。

◆仕事の上で成長を感じる ところは?

多くの利用者様から、日々教わることが多いですが、機能訓練に意欲的に取り組んでくださる利用者様を見ていると、とてもうれしく感じ、また三カ月ごとの体力測定で、その数値が改善



されていると利用者様と共に喜び、機能訓練をやっているとよかったですと感じます。利用者様から「体力がついた」「腕が上がるようになった」など喜びの声を聞かせていただけることもあり、やりがいを感じます。



■山の辺病院
■やまのべリハビリセンター
☎ 0744 (45) 1199
桜井市草川 60 番地

■介護老人保健施設(従来型)
やまのべグリーンヒルズ
☎ 0744 (45) 5960
桜井市大豆越 104 の 1
◇入所 ◇短期入所療養介護
通所リハビリテーション
介護予防通所リハビリテーション(デイケア)

■介護老人保健施設(ユニット型)
まきむく草庵
☎ 0744 (45) 1502
奈良県桜井市草川 58 番地
◇入居 ◇短期入所療養介護
通所リハビリテーション
介護予防通所リハビリテーション(デイケア)

■指定通所介護施設
デイサービスやまのべ
☎ 0744 (45) 0280
桜井市大豆越 104 の 1

■短期入所生活介護施設
やまのべオレンジヒルズ
☎ 0744 (45) 5966
桜井市大豆越 104 の 1

■訪問看護・訪問介護
アップル
☎ 0744 (45) 0604
桜井市大豆越 104 の 1

■在宅介護支援センターやまのべ
☎ 0744 (45) 5962
桜井市大豆越 104 の 1
各種介護保険サービスのご相談はお気軽にお問い合わせ下さい。(相談は無料です。)

■児童発達支援・放課後等デイサービス
発達・教育支援センター アミークス
☎ 0744 (46) 3730
桜井市辻 53 番地
営業時間：火・金・土 9:00 ~ 17:00
水・木 11:00 ~ 18:45
※日・月・祝はお休みとなります
対象：0 ~ 18 歳までの受給者証をお持ちの方

自宅で出来るリハビリ体操 part18

【コグニサイズってご存知ですか？】

コロナ禍の最近、散歩や屋外での運動をする機会が減っていませんか？室内にすることが増え、認知力の低下を気にしている方はいらっしゃいませんか？

そこで皆さん、コグニサイズって聞いたことがありますか？コグニサイズとは、コグニション（認知）とエクササイズ（運動）を組み合わせた造語で、頭で考えるコグニション課題と身体を動かすエクササイズ課題を同時に行うことです。例えば、計算をしながら散歩をすることで、脳と身体の機能を効果的に向上させることが期待されます。

今回は簡単なコグニサイズを紹介します。



基本編

数を1～30まで数えながら、①～③の動きを繰り返しましょう。

※慣れてきたら、回数を増やしても、構いません。疲れが出ない程度に、続けてください。



応用編

歌いながら①～③の動きを行いましょう

例：ふるさと、星影のワルツなど3拍子の曲が合います。



2022年

病院 15名、

介護事業部 9名が入職しました。

宜しくお願いします。

旬の食材を使った 美味しいレシピ

夏バテ防止！夏野菜の生姜焼き



〈材料〉	(2人分)
豚肉	100g
トマト	1個
玉ねぎ	1/2個
ピーマン	2個
生姜	1欠け
コーン	少々 (5g程度)
酒	小さじ1
醤油	大さじ1.5
塩コショウ	適量
ごま油	大さじ1

〈作り方〉

- ①トマトと玉ねぎはくし切り、ピーマンは細切りにする。豚肉は5cm幅に切り、酒を振る。生姜はすりおろす。
- ②フライパンにごま油を敷き、豚肉・ピーマンを炒める。
- ③火が通ってきたら、トマトを加える。生姜と醤油を入れ、塩コショウで味を調えたら、コーンを散らす。

〈ポイント〉

- ①豚肉に多く含まれているビタミン B1 は糖質をエネルギーに変える働きを持っており、夏バテ防止に最適な食材です。
- ②トマトを入れたらサッと火を通すくらいにし、形を残しておく方が良いでしょう。加熱することで、トマトのうまみ成分グルタミン酸を感じやすく、うまみがアップします！
- ③ピーマンの代わりに茄子やオクラ、しし唐などお好みの夏野菜に代えてもおいしく出来上がります。



地域の光と風



鑑真和上のお寺 唐招提寺について

唐招提寺 録事 山蔭誠悟

唐招提寺は759年(天平宝字3)に鑑真和上により創建された律宗の総本山です。平城京の右京五条二坊に位置し、付近は西ノ京と呼ばれています。鑑真和上は仏法を正しく日本へ伝える為、5度の渡航の失敗にも志を曲げることなく、中国から海を渡ってこられました。当時の日本は仏教伝来の時より200年が過ぎており、経典や仏像は既に大陸から伝わっていました。けれども、仏法の実践面を正しく伝えられる僧侶はまだ、十分には渡って来てはいませんでした。僧侶の正しい資格を得るには、授戒という儀式を受ける必要があります。けれども儀式を行うには、既に資格を有している10人の僧侶が必要でした。しかし当時の日本では、一度に10人の有資格の僧侶を揃えることは出来ませんでした。そこで鑑真和上は授戒を行うことの

できる有資格の弟子達と共にやって来られたのでした。そして、授戒の後には5年の間、教師役の師僧から僧侶の実践面を学ぶ決まりがありました。その修行の場として開かれたのが唐招提寺でした。

仏法の一つに生き物を殺してはならないという大切な教えがあります。今も700年続く伝統行事、うちわまきで知られる覚盛上人(鎌倉時代)は、この教えを厳しく守られました。唐招提寺では動物でも、植物でも、あらゆる物の命を大切にするという伝統があります。建造物では、8本の円柱が立ち並ぶ姿が印象的な金堂、平城宮の宮殿の遺構である講堂、2棟の高床式の校倉など奈良時代建立の建造物(国宝)が現存しています。さらに、金堂内の盧舎那仏坐像、千手観音立像をはじめ、鑑真和上将来の仏舎利など多くの(国宝)も現在まで伝えられています。約



盧舎那仏(国宝)

2万坪を有する境内には様々な生物が共生しています。春には桜と鑑真和上の故郷の揚州の花である瓊花、初夏にはツツジとサツキ、夏には赤、白の蓮、秋に萩や紅葉、冬から春にかけては様々な種類の椿と山茶花が咲き続けます。このような植物以外にも七色にきらめく玉虫、キツツキやカワセミといった野鳥、テンや狐などの小動物も生息しており自然の豊かさを感じることが出来ます。

鑑真和上は日本に渡って来られてから10年後、763年(天平宝字7)この世を去られます。そしてその和上のお姿を今に伝える鑑真和上坐像(国宝)は御影堂(重要文化財)に安置されています。堂内には東山魁夷画伯によって描かれたお厨子の扉絵や、日本の代表的な海と山の景色を表現する襖絵などにより美しく荘厳されています。来る6月には、6年に及ぶ大修理を終えた御影堂落慶記念法要が行われ、御影堂が公開される予定です。

鑑真和上の精神を現代に伝える、唐招提寺へ是非お参りください。



宝蔵(左) 経蔵(右)(国宝)



鑑真和上 御廟

花粉症対策

暖かい季節になると、花粉が飛びやすくなります。スギやヒノキ、またイネといった植物の花粉は、花粉症を引き起こす事が知られています。現在、日本人の5人に1人(約20%)が花粉症であるといわれています。また、花粉症は人によって症状が出るまで耐えられる花粉量は異なり、その為、花粉症が出現する人は、今日、明日急に発症することもあります。そこで今回は日常生活でできる花粉対策の一例をご紹介します。



- ・外出時マスク、眼鏡、帽子を着用する。
- ・コートや上着など、一番上に着るものはウール素材を避ける。
- ・帰宅時に衣服や髪をよく払ってから家に入る。
- ・窓、戸をなるべく閉めておく。換気時には窓を小さく開け、短時間にとどめる。
- ・洗濯物の外干しは避けて室内干しや乾燥機を使用する。
- ・こまめに掃除する。特に窓際を念入りに掃除する。
- ・空気清浄器を使用する。

花粉名	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
ハンノキ属 (カバノキ科)	■					■						
スギ		■			■					■		
ヒノキ		■	■		■							
イネ				■			■					
ブタクサ属 (キク科)								■				
ヨモギ属 (キク科)								■				
カナムグラ (アザ科)								■				

木本の花粉飛散量情報
 ■ 多い (50.1~個/cm²/日)
 ■ やや多い (5.1~50.0個/cm²/日)
 ■ 少ない (0.1~5.0個/cm²/日)

草本の花粉飛散量情報
 ■ 多い (50.1~個/cm²/日)
 ■ やや多い (1.1~5.0個/cm²/日)
 ■ 少ない (0.05~1.0個/cm²/日)

また他にも喫煙・睡眠不足・過労・ストレス・偏った食事などは、症状を悪化させる要因といわれています。花粉症を悪化させないよう、また花粉症にならない為にも万全なアレルギー反応対策をしていきましょう。

編集後記

『あれ?ここはどこ?』

ここは奈良や大阪ではありません。静岡県榛原郡川根本町で有名な、塩郷のつり橋から撮影された近鉄特急です。この車両は、間違いなく、吉野から阿部野橋(近鉄吉野線 南大阪線)間で走っていましたが、大井川鐵道株式会社で第二の人生を再出発していたんですね。

その大井川と言えば、「箱根八里は馬でも越すが、越すに越されぬ大井川」の『箱根馬子唄』で有名なところ。最近、近くでは見かけなくなり、記憶から薄れた車両が、ふと、活躍していたことを目にし、感慨無量になりました。



写真提供 大井川鐵道

近鉄桜井駅

YAMANOBE HP やまのべりハセンター

送迎車時刻表

桜井駅(北口) → 山の辺病院	山の辺病院 → 桜井駅(北口)
8:00	8:23
9:05	9:28
9:40	10:03
10:15	10:38
10:45	11:08
11:25	11:48
12:30	12:53
15:55	16:13
	20:10
	20:33

15人乗りです。運転手を除いて定員は14人です。
 7人乗りです。運転手を除いて定員は6人です。
 ■ 職員送迎専用です。
 ■ 職員送迎専用です。同乗できます。
 ※片道20分程度を見込んでおりますが、遅れる場合がございます。
 ※当分の間、平日の午後、日祝日は運休いたします。
 ※その他については、病院事務所にお問い合わせ下さい。
 ※但し、日曜・祝日/年末・年始は運行していません。

桜井駅北口待合所

無料送迎車運行中!

医療法人社団岡田会 山の辺病院 外来診察一覧表 (2022年5月1日現在)

		月	火	水	木	金	土	日
内科一般	一診	藤本	福居	若月 (9:15~)	築瀬	田中	藤本	-
	二診	田原	浪崎	近森	-	若月	松山	-
内科 専門外来	糖尿病 田原	-	-	糖尿病 若月 (9:15~)	-	-	-	-
皮膚科		-	-	-	樋口	-	-	-
整形外科	(第1・3・5) 岡本		岡田憲	岡橋	山藤	磯本	(第1・3・5) 中西	-
	(第2・4) 尾崎						(第2・4) 松井	-
整形外科 専門外来		-	-	膝関節 岡橋	-	足・足関節 磯本	(第1・3・5) 手の科 中西	(第2・4) 足 松井
外科系総合外来		-	-	-	-	-	岡田	-
外科		山田行	-	山田行	-	國重	-	-
脳神経外科		-	山田修	-	-	-	-	-
リハビリ		岡田	藤本	若月	田原	山田行	田原/石田*	-
午後診	内科一般	田原	浪崎	藤本	田原	藤本	-	-
	処置外来	山田行	担当医	山田行	担当医	-	-	-

診察時間 午前診 9:00~12:00 午後診(内科一般) 17:00~18:00
 (処置外来) 月・水 17:00~18:00 火・木 18:00~19:00
 石田* 小児リハビリ 要予約 不定期

医療法人社団岡田会 山の辺病院 歯科口腔外科外来診察一覧表 (2022年5月1日現在)

	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:00	○	○	-	○	○	○	-
13:00~16:30	○	○	-	○	○	○	-
17:00~19:00	○	-	-	○	-	-	-