

美原通信

2016年1月

第51号

新年のご挨拶



〔元日や 上々吉の 浅黄空〕 一茶

新年明けましておめでとうございます。

皆様のためまぬ努力と高い志のおかげをもちまして、無事に1年が過ぎ、今日の佳き日を迎えられる事深く感謝申し上げます。

「明るい未来を」と社会も医療も声高に掲げる昨今では在りますが、「未来」とは自分にとって何時なのかと、歳を重ねるにつれ不思議な感覚を覚えるようになりました。

日本人の人口動態は、この数十年の間に平均寿命は一気に上がり、また高齢化も倍の速さで進み、ともに世界一高齢国と化しています。人口構造も75歳以上だけが増え、更にこの60年で4,000万人と言う急激な増加、2060年には、8,000万人に成ると予想されています。

世界に前例のない超高齢化社会に、国としての対策も追いつかない状態の中、続く未来の社会に、私たちは、何を築き、伝え、残していかなければならないのかと問われることが益々多くなりました。

本年、当財団は、基本方針の一つである“街づくりの推進”の下、「認知症センター」、「地域包括支援センター」を新しく行政から委託されました。今後、益々当財団に寄せる地域の期待は大きくなると思われます。その付託に答えられるよう私たちひとりひとりが、今を賢明に生き、先人からも学び、支え合い、個々の力を重ねることから地域へ、社会へと「明るい未来」は繋がれていくはずで、本年も宜しくお願い申し上げます。

- CONTENTS -

表紙	新年のご挨拶	1
報告	インフルエンザの正しい知識と予防法	3
	3T-MRI が機器更新されました	5
	地域医療連携室からのお知らせ	6
	子育てサポート企業「くるみん」認定を受けました	8
	介護予防教室「いきいき音楽療法」	10
	冬のレシピ	11
	外来診療医一覧表	12

公益財団法人脳血管研究所関連施設

医療法人イアリ

美原診療所

372-0048



群馬県伊勢崎市大手町 1-1

TEL 0270-25-0112

FAX 0270-23-5522

介護老人保健施設

アルボース

372-0006



群馬県伊勢崎市太田町 427-3

TEL 0270-21-2700

FAX 0270-21-2704

特別養護老人ホーム

アミーキ

379-2217



群馬県伊勢崎市磯町 435-1

TEL 0270-20-2121

FAX 0270-20-2197

訪問看護ステーショングラーチア



TEL 0270-20-7676

FAX 0270-20-7677

ヘルパーステーションパテラ



TEL 0270-20-7678

FAX 0270-20-7677

372-0048 群馬県伊勢崎市大手町 1-1

居宅介護支援事業所みはら



TEL 0270-20-1551

FAX 0270-21-2704

ケアプランセンターみはら



TEL 0270-20-1551

FAX 0270-21-2704

372-0006 群馬県伊勢崎市太田町 427-3

ホームページアドレス：<http://mihara-ibbv.jp/>

【インフルエンザの正しい知識と予防法を身につけましょう!】

感染防止対策委員会 大野 雅志

冬になり空気が乾燥するにつれ、感染症のピークを迎えます。

主な感染症としては、かぜやインフルエンザなどの呼吸器感染症、ノロウイルスやロタウイルスなどのウイルス性の感染性腸炎があります。今回は、インフルエンザについてお話していきたいと思えます。

インフルエンザとは？

インフルエンザとは、“インフルエンザウイルス”によって引き起こされる感染症です。

これまで、2つのA型インフルエンザと1つのB型インフルエンザの3つのインフルエンザが流行していました。これらをまとめて季節性インフルエンザといいます。

インフルエンザとかぜの違い

従来、下の表のように考えられていましたが、診断技術の進歩によって、かぜと思われる症状でも、インフルエンザと診断されることが多くなっています。インフルエンザが流行しているときには、熱が低くても全身症状があるようでしたらインフルエンザの可能性があります。

	季節性インフルエンザ	かぜ
発熱	高い(38℃以上)	ないかもしくは微熱
主な症状	かぜの症状に加え、発熱、関節痛、筋肉痛、倦怠感など	のどの痛み、咳、鼻水など
発症	急激	ゆっくり
合併症	気管支炎、肺炎	ほとんどない

新型インフルエンザとは？

新型インフルエンザとは、今までと違ったインフルエンザウイルスによる感染症です。

ほとんどの人が免疫を持たないため、感染が拡大し世界的な大流行「パンデミック」を起こします。症状は、季節性インフルエンザとほぼ同じです。ただし、肺炎などの呼吸器障害を起こし重症化することが多いため、特に小児では注意が必要です。

インフルエンザの予防

最大の予防法は、流行前にインフルエンザワクチンの接種を受けることです。ワクチンの接種で、インフルエンザに感染しにくくなりますし、かかったとしても軽い症状ですむことが証明されています。現在、日本では新型インフルエンザの流行はみられません。流行することも考えられます。今までかかっていない人や、ワクチン接種をしていない人は、受けておいたほうがよいでしょう。

インフルエンザワクチンについて

ニュース等で報道され、ご存じの方もいらっしゃると思いますが、今期からインフルエンザワクチンが変ります。これまでの季節性インフルエンザ3つを予防するものから、さらにB型インフルエンザを加え4種類のインフルエンザを予防できるものに変更となります。納入価も上がり、患者さんの自己負担も増えることが予想されます。詳しい費用に関しては、病院医事課までご相談ください。

日常生活における予防法

- 人ごみを避け、外出時にはマスクを着用しましょう。
- 栄養と休養を十分に取らしましょう。
- 室内では、加湿と換気をよくしましょう。
- 帰宅時には、「手洗い」「うがい」をしましょう。



咳エチケット

- 咳やくしゃみをしている時はマスクを着用しましょう。
(マスクは説明書を読み正しく着用しましょう)
- 咳やくしゃみをする時、マスクを着用していない場合は、ティッシュなどで口を抑え、多の人から顔をそむけて1m以上離れましょう。
- 鼻水・痰などを含んだティッシュを、すぐに蓋付きのゴミ箱に捨てられる環境を整えましょう。

鼻全体を覆うようにする



口と鼻をしっかりと覆う



※マスクをして呼吸をした時に、呼吸に合わせてマスクが動けば正しく着用できていることになります。

3TMRI が機器更新されました

画像診断科 安居 剛

当院には患者さんの診断に必要とされる生体の画像を撮影する様々な医療機器があります。X線を使って撮影するレントゲンやCT, 磁力と電波を使うMRI, 超音波を使うエコー, 放射性同位元素を使うSPECTなどです。この度, その中のMRI装置が機器更新されましたのでお知らせしたいと思います。

当院では現在, 1.5T と 3T (T はテスラという磁力を表す単位)の2台のMRI装置が稼働しています。今回はそのうちの3T-MRI が約 10 年ぶりに更新となりました。MRI という機械は磁力が強いほど早く, 綺麗な画像が撮影できます。しかし高価であったり, 磁力が強いことで撮影ができない患者さん(体内に金属



が入っているなど)がいることから県内でも数台しか稼働していません。当院はよりよい診断のために3TMRI が発売されて間もない時期(約 10 年前)に県内で最初に導入しました。今回は老朽化に伴う機器更新となりました。

医療機器は自動車や家電製品などと同じように日進月歩で進化し, 新しい機能を搭載した機器が次々に発売されています。皆さんはMRIと聞いてどのようなイメージを持たれるのでしょうか。「音がうるさい」, 「狭くて怖い」, 「検査時間が長い」などでしょうか。今回導入された最新機器によりこれらが少し軽減されます。MRI装置とうるさい音は切っても切れない関係で, 新しくなるとはいえ全く音がしなくなるわけではありません。しかし, 撮影の種類によってはほとんど音がしなくなります。新しい撮影方法を用いてどうしても音が苦手な患者さんの苦痛を少しでも取り除けたらと考えています。

MRI装置はより鮮明な画像を撮影するために機構上, 狭い筒の中に体ごと入らないなりません。閉所恐怖症で撮影が困難な方が沢山いらっしゃいます。新しい機械はその狭い筒の横幅が少しだけですが広くなり, 開放感が増しますので狭いところが苦手な方はもしかしたら大丈夫になるかもしれません。検査時間に関しては, なるべく短い撮影を心がけたいと思っておりますが, CTなどに比べるとどうしても長くなってしまいます。特に小さなお子さんでは我慢できず動いてしまい, 綺麗に画像が撮れない場合があります。そうした中, 新しい技術として少しくらい体が動いても綺麗に撮影できるものがありますので, 体動のある患者さんの検査の質が向上するものと思われま。この他にも広い範囲を薄いスライスで撮影することで3次的に観察する技術, 脳動脈瘤の治療により頭の中にクリップなどの金属が入っていて血管の評価が難しい患者さんに対して金属に関係なく血管の画像を得られる技術など, 機械が新しくなることで今まで出来なかった撮影が出来るようになります。今後MRI検査を受けられる方にとってより有益な検査になるように新しい技術を提供できればと考えています。

新しい3T-MRIは12月11日から稼働しています。MRI撮影に関してご質問などがありましたら, 画像診断科スタッフまでお声がけください。

地域医療連携室からのお知らせ

一定以上の所得がある方は介護保険サービスを利用した時の負担割合が2割になりました

平成27年
8月から

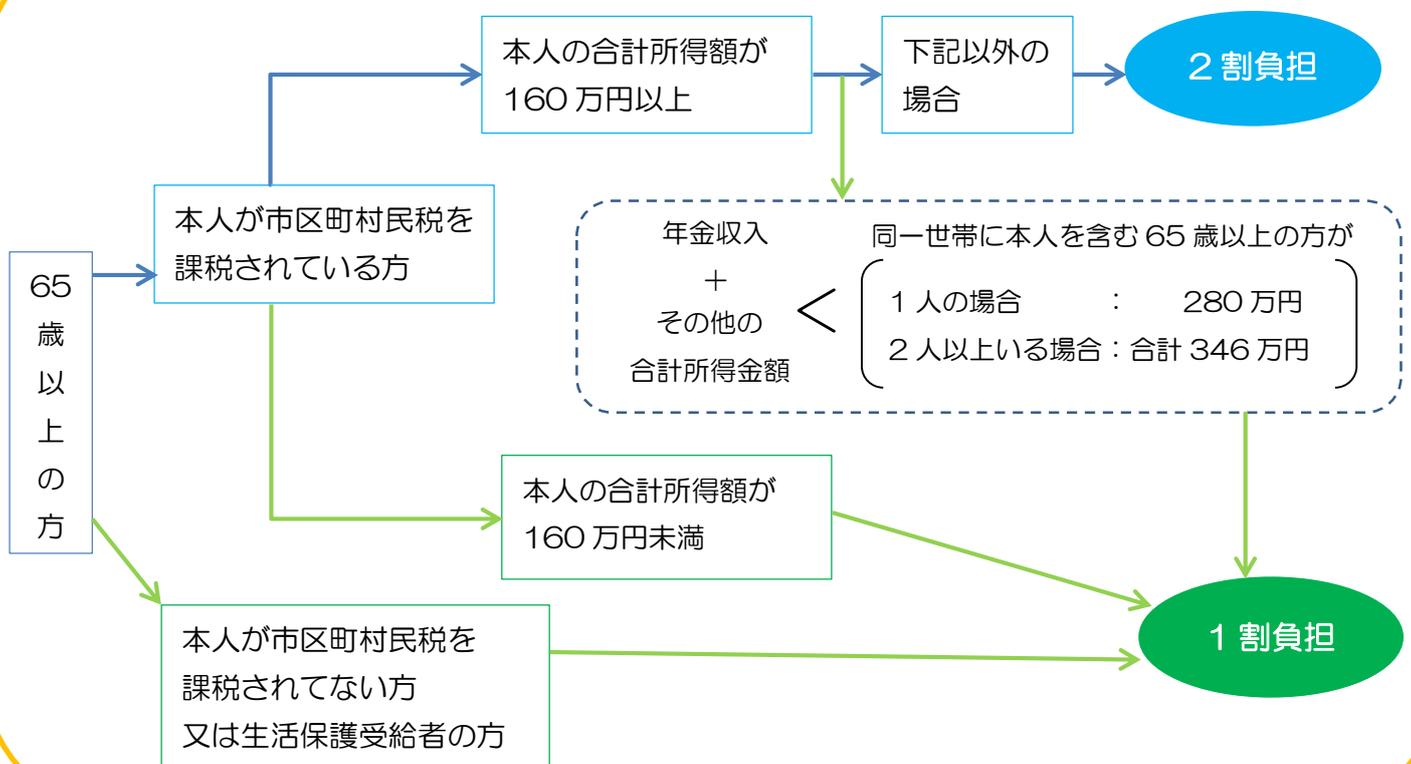
サービス利用費が2倍になる？いえ、そんなことはありません！

自己負担額が増えることを心配して、介護サービス利用を控えないで！

高齢化によって膨れ上がる介護給付費を抑制し、財政難を緩和させ、持続可能な介護保険制度とするため、高所得者が多くの利用料を支払う「応能負担」となりました。しかし、全ての方の利用料が増えるわけではありません。（下記の【2割負担になる方】参照）

利用者負担が最小限になるように「高額介護サービス費」が支給されます。利用負担の上限額を超えた場合は、払い戻されます。（次のページ参照）

【2割負担になる方】



知らないと損をする高額介護サービス費！

介護サービス利用費の利用者負担には月々の上限額が決まっています

在宅サービス（福祉用具購入費、住宅改修費を除く）および、施設サービス（居住費等・食事を除く）における1カ月に支払った利用者負担の合計が負担の上限を超えたときは、超えた分が払い戻されます。（下記の図参照）

※施設とは「特別養護老人ホーム」「介護老人保健施設」「グループホーム」などです。

どうやって申請するの？

市区町村から対象となる方へお知らせが届きます

市区町村から、お知らせが届いた方は、介護保険の担当窓口にて「高額介護サービス費等支給申請書」を提出してください。

区 分	負担上限（月額）
現役並み所得者に相当する方が居る世帯の方	44,400円（世帯）【新設】
世帯内のどなたかが市区町村民税を課税されている方	37,200円（世帯）
世帯の全員が市区町村民税を課税されていない方	24,600円（世帯）
上記の方で ・高齢福祉年金を受給している方 ・前年度の合計所得金額と公的年金等収入額の合計が年間80万円以下の方等	24,600円（世帯） 15,000円（個人）
生活保護を受給している方等	15,000円（世帯）

※「世帯」とは、住民基本台帳上の世帯員で、介護サービスを利用した方全員の負担の合計の上限額を指します。

「個人」とは、介護サービスを利用したご本人の負担上限額を指します。

「現役並み所得者に相当する方が居る世帯」とは

同一世帯内に課税所得145万円以上の65歳以上の方がいる世帯を指します。

ただし、下記に該当する場合は、その旨を市区町村にあらかじめ申請することで負担上限が37,200円になります。

- ・65歳以上の方が1人の場合 ：その方の収入が383万円未満
- ・65歳以上の方が2人以上いる場合 ：それらの方の収入の合計額が520万円未満

「子育てサポート企業」(くるみん)の認定を受けました

公益財団脳血管研究所は、先日12月8日、群馬労働局にて「子育てサポート企業」(くるみん)として認定され、その様子が群馬テレビで放映されました。

「子育てサポート企業」(くるみん)とは、次世代育成支援対策推進法に基づき、行動計画を策定した企業のうち、行動計画に定めた目標を達成し、一定の基準を満たした企業は、申請を行うことによって「子育てサポート企業」として、厚生労働大臣の認定(くるみん認定)を受けることができます。



くるみんマークの主な認定基準は以下の通りです。

1.次世代育成支援対策推進法に基づく一般事業主行動計画(従業員の仕事と子育ての両立を図るための計画)を策定し、**目標を達成**した。

※ 行動計画の計画期間は、2年以上5年以下であることが必要。

2. 計画期間内に、**男性の育児休業取得者が1名以上**いる。

※ 育児休業取得日数の基準はありません。労働者数が300人以下の場合、育児短時間勤務制度や、子の看護休暇を利用した男性も、育児休業取得者に含まれます。

3.計画期間内の、**女性の育児休業取得率が70%以上**である。

4.**小学校就学の始期**まで利用可能な**短時間勤務制度等**がある。

※ 法で義務付けられた3歳までの短時間勤務制度に加えて、小学校就学の始期まで利用できる短時間勤務制度、所定外労働の免除、時差出勤等の措置が必要です。

5.**所定外労働の削減**や、**年次有給休暇の促進**に取り組んでいる。



当法人の主な子育てサポートの取り組みは、1.女性の育児休業取得率の向上、2.男性育児休業取得などで、職員一人ひとりが能力を發揮し、仕事と家庭生活を両立できるよう働きやすい職場環境作りに取り組んできました。その結果、女性職員の育児休業取得率 100%、男性職員2名が育児休業を取得するなど大きな成果を上げることができました。

今後は、プラチナくるみん認定(くるみん認定後、さらに高い水準の取り組み)を目指して、さらにワークライフバランスの取り組みを進めていきたいと思っています。



↑
子育てサポート企業に認定された脳血管研究所の塚田さん(前列右端)と小椋さん(前列左端)

子育て支援企業 3社認定

脳血管研究所、三高産業、高崎信金

群馬労働局は、仕事と育児の両立支援に力を注いでいる「子育てサポート企業(くるみん)」として、伊勢崎市の脳血管研究所(医療業)、桐生市の三高産業(卸・小売業)、高崎市の高崎信用金庫を認定した。

認定には、2~5年の行動計画を立て、計画期間中に1人以上の男性が育児休業取得するなどの基準を満たす必要がある。

脳血管研究所では、女性の育児取得率が94%に達し、男性2人も育児を取った。長女が生まれた際に40日取得した塚田晃裕さん(34)は、「女性は出産で疲れているうえに、2時間おきに母乳を与えるなど大変。男性の育児は効果的だと話した。

同じく40日取得した小椋静麿さん(32)は、「妻が産後に合併症で入院したため取得した。仕事で看護師としてはあるが、育児は貴重な体験だった」と振り返った。

三高産業は、女性の育児取得率100%を達成、男性1人も取得した。高崎信用金庫は、出産した11人全員が育児を取るなどして、2回目の認定を受けた。

県内はこれまでに計32社がくるみん認定を受けた。だが、行動計画を申請した企業のうち認定を受けた割合は3.2%で、全国(3.8%)を下回っている。男性の育児取得率が対象者の13%に達するなどした「プラチナくるみん」の認定企業も、県内はゼロだ。

「くるみん」認定の様子が 12月18日付けの読売新聞に掲載されました。当院で育児休業を取得した2名の男性看護師のコメントが紹介されました。



介護予防教室「いきいき音楽療法」

音楽療法科 河野 小雪紀

いつまでも元気に暮らせるように

公益財団法人脳血管研究所では、誰もがいくつになっても元気で生き生きとくらすことができるように、地域の皆さまに向けて、世代を超えた交流、健康づくりの場を提供しています。元気で過ごせていることで、何か社会に役立つことができるように、それぞれの特技や持ち味を活かし、一緒に活動できるようになることが私たちの願いです。

平成27年12月22日から、JR伊勢崎駅前、美原診療所内のてんぼくホールにおいて、第一回「いきいき音楽療法」が始まりました。音楽を通して、地域の方々が心に潤いを保ち、いつまでも元気でいきいきと暮らしていただきたいという思いで企画いたしました。今回は、回覧板やチラシでご案内し、参加していただきました。一回およそ1時間、毎週火曜日と金曜日、各曜日計8回で一区切りとする予定です。



ところで音楽療法とは…??

「音楽の持つ生理的、心理的、社会的働きを用いて、心身の障害の回復、機能の維持改善、生活の質の向上、行動の変容などに向けて、音楽を意図的、計画的に使用すること」と定義されています。
(日本音楽療法学会ガイドライン11)

この教室では、美原記念病院の音楽療法士が担当し、皆さんに合わせた音楽を使って、楽しい時間を過ごしながら、元気が出てくるような活動を心がけています。歌いたいときは歌う、聴きたいときは聴く、といったように、「教室」といってもあまり肩を張らないで、リラックスしてご参加いただいています。

この日は、前半に「たき火」「七つの子」「赤城の子守唄」「きよしこの夜」を皆さんとピアノの伴奏に合わせて歌いました。「何十年ぶりに歌った」「懐かしい」という声が多く聴かれました。歌うだけでなく、その曲ごとに話題がたくさんあがりました。例えば、「たき火」ではさざんかの花が咲いていることや、「赤城の子守唄」では、忘年会などの余興で国定忠治の格好をしたりする、といったことです。後半は、鳴子や鈴、カスタネットやタンバリンといった楽器の中から好きなものを選んで、曲に合わせて歌いながら鳴らしました。今後は、ご自宅でもできる音楽に合わせて頭や手足を使った活動なども行っていく予定です。

【お問い合わせ】

公益財団法人脳血管研究所

〒372-0048 群馬県伊勢崎市大手町 1-1

TEL 0270-27-4546 地域連携室 仲山

冬のレシピ

<カブの中華炒め>

●材料（2人分）

カブ	150g	油	小さじ1
豚モモスライス	100g	塩	ひとつまみ
醤油	小さじ1	酒	大さじ1/2
酒	大さじ1/2	生姜	一かけ
小松菜	50g		
黒きくらげ	3g		
オイスターソース	小さじ2		



●作りかた

1. 豚肉は適当な大きさに切り、醤油と酒に漬ける
2. カブは一口大、小松菜は5cm程度にカット。
黒きくらげは水で戻し、生姜は千切りにする（写真①）
3. フライパンに油を引き、肉を炒める。肉に火が通ったら、カブを炒める
4. カブに火が通ったら、小松菜ときくらげを合わせて炒める
5. 全体に火が通ったら、調味料を入れて蓋をし、野菜に火が通るまで蒸し焼きにする
6. 器に盛り付けて完成



<マセドワーヌサラダ>

●材料（2人分）

さつまいも	100g	人参	20g
茹で大豆	25g	りんご	20g
マヨネーズ	20g	塩・胡椒	適量

付け合わせの野菜はお好みで

今回はトマト・キュウリ・ブロッコリーを使用しました



●作り方

- ①さつまいも・人参・りんごは、皮を洗って1cm程度の角切りにする
- ②さつまいもと人参は、柔らかくなるまで茹でて冷ます
※このときに蒸し器を使うと水っぽくならず仕上げることができます
- ③材料を和えて、マヨネーズと塩胡椒で味付けして完成

外来診察医一覧表

2016年1月1日現在

		月	火	水	木	金	土
神経内科	美原 盤	木村 浩晃	神澤 孝夫 (脳卒中)	美原 盤	神澤 孝夫 (脳卒中)	木村 浩晃	五味 慎太郎 (頭痛外来)
	片野 雄大 (脳卒中)						
脳神経外科	志藤 里香	望月 洋一		赤路 和則	谷崎 義生		
整形外科			美馬 雄一郎				非常勤医師
内科			美原 樹	荒井 泰道			
循環器科	江熊 広海					江熊 広海	
特別外来 (予約制)	午前		脳血管内治療 赤路 和則 9:00~		パーキンソン病 大平 貴之 午前		ボトックス 美原 盤 午前
							パーキンソン病 大平 貴之 午前
	午後	リハビリ 担当医師 13:00~	脳卒中 片野 雄大 13:00~	神経難病 美原 盤 13:00~	もの忘れ 木村 浩晃 13:00~	もの忘れ 久松 徹也 13:00~	神経内科 高尾 昌樹 (不定期) 13:30~
					循環器科 江熊 広海 13:00~		セカンド オピニオン 担当医師 14:00~
ガンマ ナイフ	☆ ご相談に応じて実施いたします。						

○ 受付時間 午前8時30分~午前11時30分

○ 休診日 日曜日, 祝日

※年末年始, お盆による休診日や担当医の変更は, ホームページまたは院内掲示板にてお知らせいたします。

※受付時間・休診日ともに, 急患の方は, この限りではありません。

○ 面会時間 午後1時~午後7時

※3階病棟311号室~317号室は午後3時~午後7時

○ 支払い 入院費等の支払いは午前9時~午後5時までにお済ませください。



(公財) 脳血管研究所美原記念病院

群馬県伊勢崎市太田町 366

TEL : 0270-24-3355

FAX : 0270-24-3359

Institute of Brain and Blood Vessels