



リハビリテーション科外来

きのした しょうじ
木下 翔司 先生

非常勤医(東京慈恵会医科大学附属第三病院リハビリテーション科)
日本リハビリテーション医学会専門医/日本スティミュレーションセラピー学会評議員

痙縮(筋肉の緊張・手足のつっぱり)に対してボツリヌス療法を行い、自主トレーニングなどのリハビリテーションを併用することで機能改善を図る外来です。

ボツリヌス療法とは

ボツリヌス療法とは、食中毒の原因菌で知られるボツリヌス菌が作り出す天然のたんぱく質(ボツリヌストキシン)を有効成分とする薬(ボトックス)を筋肉内に注射する治療法で、痙縮(筋肉の緊張・手足のつっぱり)をやわらげる効果が期待できます。ボツリヌス菌そのものを注射するわけではないので、ボツリヌス菌に感染する危険性はありません。リハビリテーション科では、主に脳卒中後遺症や頭部外傷、脊髄損傷により生じる痙縮に対してボツリヌス療法を行い、自主トレーニングなどのリハビリテーションを併用することで機能改善を図ります。

ボツリヌス療法の効果

- 手足の筋肉がやわらかくなり、動かしやすくなることで、日常生活動作(ADL)が行いやすくなる
- 関節が固まって動きにくくなったり、関節が変形したりするのを防ぐことができる(拘縮予防)
- 手足のつっぱりによる痛みをやわらげる
- リハビリが行いやすくなる ●介護の負担が軽くなる

ボツリヌス療法の進め方

ボツリヌス療法の効果は、注射後2~3日目から徐々にあらわれ、通常3~4カ月間持続します。効果は徐々に消えてしまうので、治療を続ける場合には、年に数回、注射を受けることになります。ただし、効果の持続期間には個人差があるので、医師と症状を相談しながら進めていきます。

※診察の結果、医師から「ボツリヌス療法の適応がある」と判断された場合のみボツリヌス療法を受けることができます。
※①紹介状、②保険証、③障害者手帳(お持ちの方のみ)をご持参ください。紹介状はなくても受診可能ですが、ご持参いただいた方が診察が円滑に進みます。

診察日 ◆火曜日 14:00~17:00【予約制】

外来診療予約専用 TEL (通話料無料) 0800-800-6456

※あらかじめ外来診療担当表をご確認の上、ご予約をお取りいただいてからご来院ください。

講座・イベントのご案内

◆医学健康講座 ※時間…14:00~15:00 / 会場…STR ホール (新百合ヶ丘総合病院 3F、定員 150名、先着順)

1月14日(火)	高齢者の膝の痛み ~手術いろいろあります~	副院長/整形外科 部長 齋藤 泉 先生
1月29日(水)	アトピー性皮膚炎 ~新しい治療~	皮膚科 窪田 茶月 先生

◆市民医学講演会 ※時間…14:30~15:30

1月21日(火)	手のふるえの新しい治療	脳神経外科(機能外科部門) 部長 仲野 雅幸 先生	調布クレストンホテル / 8F クレストンルーム(定員 120名)
1月22日(水)	自分でできるフットケア教えます ~自分の足でいつまでも歩けるように~	透析看護認定看護師 神川 由美子	調布クレストンホテル / 8F クレストンルーム(定員 120名)

※講座の講師および演題は予告なしに変更になる場合がございます。

2019年11月の救急車受け入れ台数は535台でした

しんゆりニュースレター Vol.30 2020年1月1日 発行 3,000部
発行：南東北グループ 医療法人社団 三成会 新百合ヶ丘総合病院(神奈川県川崎市麻生区古沢都古255) TEL 044-322-9991(代) http://www.shinyuri-hospital.com

しんゆり

題字/笹沼 仁一 院長

ニュースレター



新百合ヶ丘総合病院 広報紙 vol.30

2020年1月1日発行

〈病院の理念：すべては患者さんのために〉

新百合ヶ丘総合病院を 首都圏一の病院に

南東北グループ 総長
医療法人社団 三成会 理事長

わたなべ かずお
渡邊 一夫 医師

【プロフィール】

福島県立医科大学卒業。南東北脳神経外科病院院長、財団法人脳神経疾患研究所理事長、同南東北病院院長などを歴任し、現在、南東北グループ、一般財団法人脳神経疾患研究所附属総合南東北病院理事長・総長。

医学博士
日本脳神経外科学会専門医
日本脳卒中学会専門医



明けまして おめでとうございます

開設8年目の新百合ヶ丘総合病院は、一日の外来患者数が1,000人に届くようになり、常勤医師は140名となり、手術症例は年間6,000件余り、救急車の受け入れ台数は年間7,000台を超えるようになりました。また、南東北グループの理念「すべては患者さんのために」を支える指針「ゆりかごから墓場まで」の一つの柱である「予防医学」の健診の数も、年々増加しております。病院運営は順調に経過しており、これも地域の皆様、開業医の先生方のご指導、ご鞭撻の賜物と深く感謝申し上げます。

病院を評価する上で数字は重要ですが、私が病院経営で最も大切にしているものは「人間愛」です。言葉だけでなく、弱い人の味方になることを実践しています。今から三十数年前、総合南東北病院に高校1年生になったばかりの男の子が頭頸部の悪性腫瘍を患って入院しましたが、治療の甲斐なく亡くなってしまいました。その時に、その子の父親から病院に贈られた大きな時計が、一秒も遅れることなく、現在も時を刻んでいます。また、毎年、ご自

分で生産されている美味しい林檎を送ってくださるので。愛情というのは、人が亡くなくても消えるものではありません。そのような、患者さん・ご家族様と医師との絆を大切にしたい病院運営を心がけています。

新百合ヶ丘総合病院は今年4月に新棟がオープンします。186床増床(一般病棟、回復期リハビリテーション病棟、緩和ケア病棟、救急専用病棟)し、563床となります。ER型救急センター、外傷センターができ、屋上にはヘリポートも設置します。燃料備蓄の増強なども行い、「神奈川県災害拠点病院」や「地域がん診療連携拠点病院」に相当する機能を果たせる施設になります。この増床を機に、首都圏でナンバー1を目指せる病院になることができれば、と願っています。

新しい年も、より一層地域の皆さんの立場に立った身近な医療を促進し、病診連携を進めてまいりますので、よろしくお祈り申し上げます。心から皆様のご多幸とご活躍を祈念しまして、年頭のご挨拶にかえさせていただきます。



首都圏の南東北グループの施設

●総合東京病院 東京都中野区江古田3-15-2 TEL:03-3387-5421(代表)

病床数451床(急性期306床・回復期145床)。脳卒中センター、脊椎脊髄センター、心臓血管センター、リハビリテーションセンター、糖尿病センターをはじめ専門性の高いセンターを配備することで、予防医学から超急性期、回復期に至るまでの医療サービスを提供できるようになりました。

●東京クリニック 東京都千代田区大手町2-2-1 新大手町ビル TEL:03-3516-7151(代表)

従来的一般診療や健診を主体とするクリニックとは違い、「診療の羅針盤的役割」が東京クリニックの最大の特徴です。患者さんにとって信頼のできる、国内有数の「専門医」による診療枠を、それぞれの専門分野において開設しています。

●東京リハビリテーションセンター世田谷 東京都世田谷区松原六丁目37-1 TEL:03-6379-0427(代表)

2019年4月、世田谷梅ヶ丘にオープンした、回復期リハビリテーション病院、介護老人保健施設、障害者支援施設などを有する大規模複合施設です。地上8階建て、延床面積15,000㎡。脳卒中や大腿骨骨折などの急性期治療を終えた患者さんが在宅に戻るまでのリハビリテーションの提供、在宅で過ごされている障害を持つ皆様や高齢の皆様の療養支援(長期入所・短期入所)および各種訪問事業、さらには障害児通所事業などを行っています。

●東京総合保健福祉センター 江古田の森 東京都中野区江古田3-14-19 TEL:03-5318-3711(代表)

東京都中野区のPFI事業(公共施設などの建設、管理、運営などを民間の資金、経営・技術能力を活用して行うこと)として運営している国内最大級の介護・福祉の複合施設です。地上7階/地下1階、延床面積約18,260㎡。高齢者福祉および障害者福祉の地域の拠点として、地域の皆様やご利用者様・ご家族様に「安全と安心」を提供しています。

●新百合ヶ丘総合病院 神奈川県川崎市麻生区古沢都古255 TEL:044-322-9991(代表)

2020年4月に新棟がオープンします。186床(一般病棟45床、回復期リハビリテーション病棟100床、緩和ケア病棟21床、救急専用病棟20床)増床し、563床となります。新棟は地下1階/地上5階、延床面積約6,730㎡。◆1階…ER型救急センター、救急専用病棟、放射線室◆2階…外来、検査室◆3階…回復期リハビリテーション病棟、リハビリテーション室◆4階…緩和ケア病棟、一般病棟◆5階…リハビリテーション室、他◆屋上…ヘリポート◆地下1階…手術室、他。ER型救急センター、緩和ケア病棟ができることにより、「神奈川県災害拠点病院」や「地域がん診療連携拠点病院」に相当する機能を果たせる施設になります。また、回復期リハビリテーション病棟ができるのに伴いリハビリテーション室を2室設置し、リハビリテーション機能を充実させます。

増床に伴い職員を増員し、スタッフ一丸となって時代のニーズに合わせた病院づくりに全力を尽くします。そして今後もさらなる地域貢献、先進医療、救急医療の充実を目指して邁進してまいります。

【南東北グループ基本方針】 ●患者さんに公正な医療を提供いたします。●医師による説明と患者さんの選択に基づく医療を進めます。●患者さんのプライバシーを尊重します。●診療情報を患者さん自身にお伝えします。●よりよい医療が行われるよう研修・研鑽いたします。●患者さんの人生が最後まで豊かであるようにその意志を尊重します。

【新百合ヶ丘総合病院の目標】 1. 地域医療 2. 高度先端医療 3. 最良の安心
地域医療と高度先端医療を通して、病院としての社会的使命を果たすことにより、職員が誇りを持って働きたいと感じ、患者さんが安心してかかりたいと感じる「最良の安心」となる病院を目標とします。※「最良の安心」は新百合ヶ丘総合病院独自の造語です。

【患者さんの権利】 1. 人格が尊重され、最善の医療を公正に受ける権利があります。2. 症状や医療行為について納得できるまで十分な説明を受ける権利があります。3. ご自身の選択に基づく医療を受ける権利があります。4. 他の医師の意見(セカンドオピニオン)を受ける権利があります。5. ご自身の診療記録の開示を受ける権利があります。6. 診療上得られた個人情報やプライバシーは保護される権利があります。



栄養管理科コラム

2020年「食塩改革」

栄養管理科 管理栄養士 望月 環子

皆さんは1日にどの程度食塩を摂取しているか考えたことはありますか? 食塩は主に、塩・醤油・味噌・ドレッシングなどの調味料に多く含まれており、他に干物や練り物などの加工品や漬物にも多く含まれています。日本の食文化「和食」は、このような食塩含有量の多い食材や料理が多いため、自然と食塩摂取量が増えてしまいます。また、最近では外食や中食(お店で買ったものを自宅へ持ち帰って食べる)をする機会も多いため、ますます食塩摂取量が多くなりがちです。

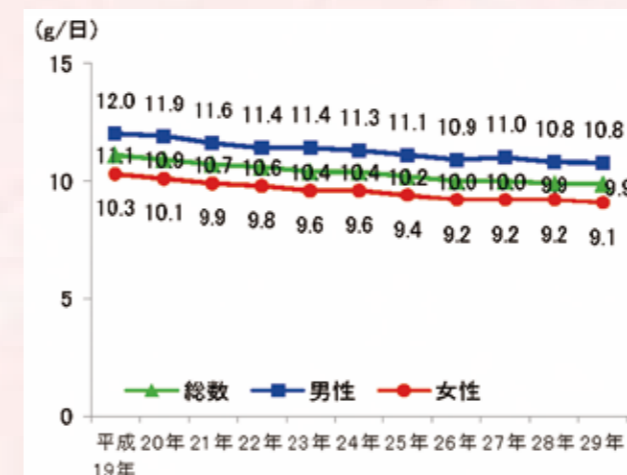
日本人の食事摂取基準

食塩摂取量	成人男性	成人女性
2010年	9g未満	7.5g未満
2015年	8g未満	7g未満
2020年	7.5g未満	6.5g未満

※基準が厳しくなっているのがわかります

私たちが日々どのくらい食塩摂取をしたら良いのかは、「日本人の食事摂取基準」に記載がされています。日本人の食事摂取基準2015年版では1日当たりの食塩摂取量が、成人男性8g未満・成人女性7g未満と設定されています。この10年間でみると食塩摂取量は年々減少傾向にありました。しかし、平成29年国民健康栄養調査では日本人の食塩摂取量は9.9gで、男女別にみると男性10.8g・女性9.1gでした。私たちは国で定められている食塩摂取量よりも多く食塩を摂取していると結果が出ています。

実はこの日本人の食事摂取基準が2020年に改正されます。改正後の食塩摂取量は1日当たり成人男性7.5g未満・成人女性6.5g未満と変更になりさらに食塩摂取量を減らしていくことが求められています。今回の改訂では食塩の過剰摂取による生活習慣病の発症および重症化予防の観点から国内外のガイドラインを踏まえて改訂されたようです。2012年のWHO(世界保健機関)のガイドラインが成人に対して強く推奨しているのは食塩相当量として1日5g未満となっています。このWHOのガイドラインの推奨量と日本人の食塩摂取量の中間値から算定されたそうです。なお、高血圧および慢性腎臓病(CKD)の重症化予防のためには男女とも1日6g未満の食塩摂取量とされています。



食塩摂取量の平均値の年次推移(20歳以上)(平成19~29年) <厚生労働省 平成29年国民健康栄養調査結果の概要より>

【減塩のコツ】

- 酢や香辛料やダシの旨みなどを利用し食塩量の少ない調味料で味付けをしましょう
- 献立の味付けは薄味のものや普通の味付けのものを用意してメリハリをつけましょう
- 汁物、漬物、佃煮、加工品の使用は控えましょう
- 主食は白米を選択しましょうパンや麺類に含まれる塩分に注意
- 減塩の調味料を上手に活用しましょう
- 食品の栄養成分表示を確認する習慣を身につけましょう

	分量	塩分(g)
アジの干物	1枚(85g)	1.4
梅干し	1個(10g)	2.2
きゅうりの漬物	5切れ(30g)	0.8
ちくわ	1本(30g)	0.7
ソーセージ	3本(60g)	1.5
ベーコン	3枚(27g)	0.6

	目安量	塩分(g)
こいししょうゆ	大さじ1	2.6
うすししょうゆ	大さじ1	2.9
減塩しょうゆ	大さじ1	1.4
みそ	大さじ1	2.1
ウスターソース	大さじ1	1.5
中濃ソース	大さじ1	1.0
トマトケチャップ	大さじ1	0.5
マヨネーズ	大さじ1	0.3
コンソメスープの素	1個(5.3g)	2.3
和風だし	小さじ山盛り1(4g)	1.3
ノンオイルドレッシング	大さじ1	1.1
ボン酢	大さじ1	1.3