



当センターの理念

リハビリテーション医療の技術を通じ、身体障害者（主に肢体障害者）のQOL（生活の質の向上）に奉仕する。

吉備高原医療

リハビリテーションセンター広報誌

2021年（第130号）

病院食について

病院での食事は味気なく、美味しくないなと思っていませんか？

以前は、病院食は冷たくて味がないと言われてきました。現在は温かい食事を提供する設備をできて温かいものは温かく、冷たいものは冷たく提供が行われています。

しかし「味」に関しては今もかわらず「味気ないな」と言われます。

実は日本人は辛いもの好きです…というところとエスニック料理に比べれば日本食は辛くないと思われるかもしれませんが、しかし日本の食事は「塩辛い」料理が多くあります。

醤油、味噌、漬物、つくだ煮、干物など塩分を多く含んだ調味料や貯蔵品が多く存在しています。白いお米にあういわゆる「ご飯の友」といわれるものです。極端な話、ご飯と漬物だけでも食事を終えてしまえるほど日本人の食事には「塩辛さ」は重要な位置を占めています。

日本人の塩分の平均摂取量は1日10g程度といわれます。一時に比べると減塩ブームや健康志向で平均塩分摂取量は下がっています。しかし「日本人の食事摂取基準」の目標量（男性7.5g女性7g以下）からいえばまだまだ塩分摂取量は多いです。

日本では、高血圧治療のためには食塩制限を重要とし、その推奨値は1日6g未満です。かなり低い数値ですが世界に目を向けるともっと低い数値が設定されています。

病院の食事は、皆さんの健康を維持し、疾病予防や疾病治療としての一環としてエネルギー量、たんぱく質量、脂質量、糖質量、塩分量が考えられています。しかしながらおいしい料理＝健康的な料理とは一概には言えず、また皆さんのご家庭の味をお持ちですので、美味しい味付けの基準は個々によって異なります。塩分量を控えてしまうとどうしても基準から外れてしまい物足りなさや味気なさを感じてしまい、病院食はちょっと口に合わないなと思われるかもしれません。しかし、逆にご自分のもともとの味の基準が濃い…塩分を多く摂取していたのかもしれないと、気づきの一つになればと思います。

また、当院では、患者様や御家族のみなさまが安心して食事療法を継続できるよう外来栄養指導を行っています。

生活習慣病は、食習慣の改善が合併症予防に大きな効果をもたらします。患者様お一人おひとりに合わせ、日常に取り入れやすく、また、日頃の食事が「楽しく、おいしく」なるよう指導をさせていただきますので医師や管理栄養士にご相談いただければと思います。



外来担当表 (令和 3年10月1日現在)

受付時間 午前8時15分～午前11時30分まで

		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
午前	内科 1診		長谷川		吉岡/三道 毎月第2,4	宮地
	内科 2診	上野				
	内科 3診					渡邊
	胃カメラ			他院医師		
	神経内科	高宮				
	整形外科1診	茂山	徳弘	茂山	茂山	
	整形外科2診	池田(吉)	(近藤)	池田(吉)		池田(吉)
	リハ科	岩井	池田(篤)	古澤	池田(篤)	池田(篤)
	泌尿器科	国立医師				岡大医師
	皮膚科 (完全予約制) 受付時間8:15～11:00		国立医師 (第2・第4)			国立医師
	歯科	合田	合田	合田	合田	合田
午後	内科 1診 (13:00～16:00)				他院医師 (毎月第2/第4)	
	特殊外来					せき損外来 古澤
	整形外科					濱田
	泌尿器科					岡大医師
	歯科	合田	合田	合田	合田	合田

都合により診療日が変更となる場合があります。

当センターでは、医療や福祉の医療機関と密接な連携を図り、患者様に適切かつよりよい医療サービスが提供できるように「地域医療連携室」を設置しております。

紹介患者様に関すること、病院受診について当院に関するお問い合わせなどございましたら、どうぞお気軽にお申し付けください

地域医療連携室の連絡先・業務時間等は以下の通りです。

TEL: 0866-56-7046 FAX: 0866-56-7148

E-mail: soudan@kibirihah.johas.go.jp

月曜日～金曜日 8:30～17:00 (祝祭日・年末年始を除く)

吉備高原医療リハビリテーションセンター 広報委員会発行

〒716-1241 岡山県加賀郡吉備中央町吉川 7511

TEL: 0866-56-7141 FAX: 0866-56-7772

発行担当者 入江 (内線 126)

ホームページアドレス: <http://www.kibirihah.johas.go.jp/>

E-mail: syomu@kibirihah.johas.go.jp

「高原の虹」のバックナンバーやその他お知らせについては、ホームページをご覧ください。



短期訓練入院について



当センターでは、在宅で生活を送られている脊髄損傷患者を対象に、療養・介護生活を医療面から支えることを目的とした短期入院を行っております。

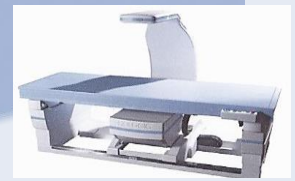
対象者は当センターでの入院歴があり、実際に在宅で生活している方が対象となり、入院期間は概ね2週間から1ヶ月程度の入院です。医療面からの支えとして、機能低下に対するリハビリテーションを行ったり、必要に応じて検査（MRI・CT・血液検査・骨密度・肺機能検査・胃カメラ・座圧測定等）や福祉用具の調整も行っています。ご利用についてのご相談は地域連携室までご相談ください。

また、当センターは自動車事故が原因で在宅介護を受けられている重度の後遺障害者の方々のための、短期入院協力病院として国土交通省から認定を受けております。こちらの支援制度を利用して短期訓練入院を希望される方は、独立行政法人自動車事故対策機構で介護料受給資格の認定を受けた方が対象となります。

詳しくはお住まいの独立行政法人自動車事故対策機構（各都道府県支所）へお問合せください。



骨、元気ですか？ 骨密度測定装置



吉備中央町の皆様へ

骨強度の低下は年齢と共に誰にでも徐々に現れてくる症状ですが、女性においては閉経に伴って女性ホルモンの分泌が低下することにより急激に骨量が低下していきます。また飲酒、喫煙、偏った食生活、運動不足などの生活習慣にも大きく左右され、生活習慣病とも深い関わりがあります。これらは、コンクリートや鉄の材料不足であったり、酸化ストレスにより鉄筋や梁が錆びてしまったりすることを意味し、作る、壊すスピードやバランスが崩れてしまうことで骨強度が低下し、転倒などの外力によって簡単に骨折してしまうことになります。

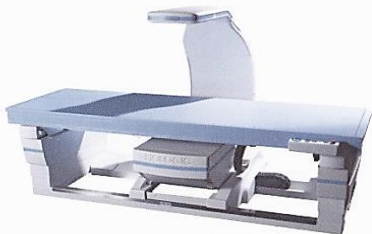
骨密度測定装置

当院には最新式の米国ホロジック社の骨密度測定装置を導入しております。

『骨粗しょう症』の検査がより簡単・安心・高精度に行えます。



当院で導入の、骨密度測定装置



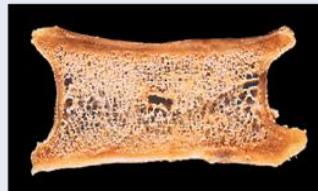
米国ホロジック社製 Horizon
世界中で高いシェアを誇る、信頼性の高い装置です。骨密度測定分野では世界標準となっており、高精度な骨密度測定が行えます。

スキャン

腰椎と股関節の写真を撮ります

骨折のリスクが高まります！

■ 健康な背骨の断面



骨の量が多く、しっかりしています。

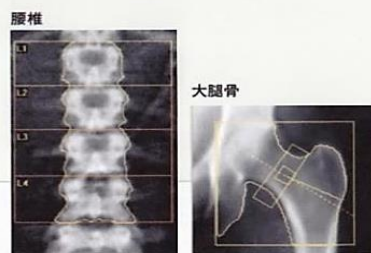
■ 骨粗しょう症の背骨の断面



スカスカでもろくなっています。

スピーディに測定

検査室に入室して、約5分で検査が終了します。最新の装置により、腰椎、大腿骨を各々最速10秒で測定できます。



※測定する部位、機種によって多少時間は異なります。

コンピュータ解析

骨の量を計測します



検査結果

結果をお渡しします。

身体にやさしい検査

一般の胸部レントゲンの約1/5程度の被ばく量で検査が行えます。女性の方でも安心して測定できます。

被ばく量の比較

一般の胸部レントゲン

骨密度測定検査



検査終了後に

5分程度で検査終了です。結果は、解析処理をしてから、専用の結果用紙をお渡しいたします。当センターにて、過去に検査を受けている方は、前回値と比較して結果をお渡しいたします。

検査に対するお問い合わせは、吉備高原医療リハビリテーションセンター医事課担当者まで