

がくさい キッチン

災害時の
工夫メニュー 第9回

切り干し大根とツナの和えもの ～ ポリ袋だけでできる簡単調理～



エネルギー **119** kcal
たんぱく質 **4.9** g
食塩相当量 **0.5** g

約 15 分

- 材料** (4人分)
- 切り干し大根 ……1袋
 - ツナ缶詰(小) ……1缶
 - コーン水煮缶 ……1缶
 - 梅肉チューブ ……小さじ1杯
 - マヨネーズ ……大さじ2杯
 - 薄口醤油 ……小さじ1/2杯

作り方

- 1 切り干し大根は清潔なはさみで食べやすい長さに切る。
- 2 ポリ袋に切り干し大根とコーン缶詰を入れ、よく揉み込む。コーン缶の汁も入れる。コーンの汁が少ない場合は、様子を見ながら、水を大さじ1～3杯加える。
- 3 切り干し大根がやわらかくなったら、ツナ缶詰と梅肉、マヨネーズを加え、空気を入れて袋が膨らんだ状態で全体をかき混ぜるように振る。最後に醤油で味を調える。



— 栄養のおはなし —

近年、豪雨、地震などが増えており、いつ災害にみまわれるか、わかりません。長期保存可能な災害食を準備するのも良いですが、日常のお食事で利用しやすいストックで調理してみましょう。ポリ袋、缶詰、干し野菜を常備しておくとう重宝します。又、ポリ袋は耐熱性のものを準備しておくとう無洗米を炊くこともできます。

ポリ袋での無洗米の炊き方(1人前)

- ① 耐熱性ポリ袋に無洗米70gに水105gを加え、空気を抜くように袋をねじり、上部で結ぶ。
- ② 30分湯煎すればできあがり。たくさん炊くときは、1袋の分量を増やさず、1人分1袋70gで袋の数を増やします。



外来診療案内

【受付時間】 平 日：午前8時30分～11時30分(整形外科:初診・新患は10時30分まで)
午後1時00分～ 3時30分(運動器リハビリテーション診療:午後4時まで)
土曜日：午前8時30分～11時30分(運動器リハビリテーション診療・原医師 予約診療のみ)

【診療時間】 午前 9時～/午後 1時30分～

整形外科

	月	火	水	木	金	土
初診	菅(※1)		菅(※1) (第1・3・5週) (紹介予約のみ)			
	小牧		日野(※2) (第2・4週) (紹介予約のみ)	日野	上島	
再診(予約含む)	菅(※1)		菅(※1) (第1・3・5週) (紹介予約のみ)			
	小牧		菅(※1) (第1・3・5週) (紹介予約のみ)	菅(※1) (第1・3・5週) (紹介予約のみ)		
	菅(※1)		菅(※1) (第1・3・5週) (紹介予約のみ)	菅(※1) (第1・3・5週) (紹介予約のみ)		
再診(予約制)	菅(※1)		菅(※1) (第1・3・5週) (紹介予約のみ)			
	菅(※1)		菅(※1) (第1・3・5週) (紹介予約のみ)			

【整形外科を受診される方へ】

- 当院の整形外科診療について
膝・股関節の関節外科、スポーツ整形外科、一般整形外科を中心に診療しております。脊椎(頸部・腰部)や腫瘍などで、より専門的な治療が必要な場合、適切な医療機関を紹介させていただきます。
- 初診の受付時間と紹介状について
初診の受付は10時30分までとさせていただきます。紹介状(診療情報提供書)や画像ファイルをご持参いただく、検査の重複が避けられ、診療がスムーズに進みます。ご協力をお願いいたします。

- ※1 菅副院長の初診について
◎脊椎(頸部・腰部)以外の診察を優先させていただきます。
◎月曜日…紹介医療機関からの方を優先させていただきます。
待ち時間によっては、別の医師が担当する場合がございます。
◎水曜日…手術目的の紹介医療機関からの方のみ、予約制で診察させていただきます。

- ※2 日野部長の初診について
◎水曜日…手術目的の紹介医療機関からの方のみ、予約制で診察させていただきます。

再診予約について

ご予約の変更は、前日(月曜日の場合は金曜日)までの平日 午後2時～4時 お願いいたします。再診予約専用ダイヤル **075-754-6070**



一般財団法人 京都地域医療学際研究所 **がくさい病院**
〒604-8845 京都市中京区壬生東高田町1番9 TEL. 075-754-7111
http://www.gakusai-hp.or.jp



内科

	月	火	水	木	金	土
午前 初診						
午後 再診		森 (第2・4週)				

リハビリテーション科

	月	火	水	木	金	土
午前 初診					三上 横関	
午後 再診(予約制)			担当医			

皮膚科

	月	火	水	木	金	土
初診						
午後 再診(予約制)			浅井 (第1・3・5週)			

運動器リハビリテーション診療

	月	火	水	木	金	土
午前 再診(予約制)	担当医	担当医	担当医	担当医	担当医	担当医
午後 再診(予約制)	担当医	担当医	担当医	担当医	担当医	担当医

【担当医紹介】

整形外科	リハビリテーション科【常勤医師は病棟専従のため、外来担当はありませぬ】
上島 圭一郎 病院長 菅 寛之 副院長	前田 博士 部長 櫻井 桃子 常勤医師 奥田 草太 常勤医師 三上 靖夫 非常勤医師 沢田 光思郎 非常勤医師
日野 学 整形外科部長 小牧 伸太郎 整形外科部長 林 健太郎 常勤医師 (予約診療)久保 俊一 所長 (予約診療)原 邦夫 非常勤医師	加藤 祐子 部長 内科・循環器内科 森 洋一 理事長 (手前診療)的場 弥生 非常勤医師 皮膚科 浅井 純 非常勤医師

笑顔で健康に未来を歩いていくみんなのために。

がくさい Watch

| 広報誌 | がくさいウォッチ

Winter
Volume.09
2021



〈INDEX〉

- ・リハビリテーション支援ロボット「ウェルウォーク」のご紹介
- ・くすりについて知ろう!
- ・がくさいキッチン
- ・診療案内



一般財団法人 京都地域医療学際研究所
がくさい病院

リハビリテーション支援ロボット 「ウェルウォーク」のご紹介

当院では、トヨタ自動車が開発した脳卒中片麻痺患者向け歩行練習支援ロボット「ウェルウォーク WW-1000」を導入しています。ウェルウォークは脳卒中片麻痺患者の歩行再建を目的としており、重度片麻痺のある方にも必要最小限の補助をロボットが行うことで、歩く能力を最大限に引き出すことができます。

WW-1000」を導入しています。使用可能です。

近年では多数の歩行支援ロボットが開発されており、ロボットリハビリテーション分野の発展が進んでいます。脳卒中治療ガイドライン2021では歩行ができない発症後3ヵ月以内の脳卒中患者に対して、歩行補助ロボットを用いた歩行訓練を行うことが推奨されており、従来の装具療法と比べて、歩行の自立度を早期に高めることができると報告されています。

最適な補助

ウェルウォークは、麻痺の程度に合わせてロボットのアシスト量や、足を出すタイミングなど複数の項目を細かく調整できるため、リハビリテーション治療開始初期から良い歩き方をたくさん練習することができます。また、経過に合わせてロボットのアシスト量を減らすことで、歩行能力を最大限に引き出して練習を行うことが可能です。

多彩なフィードバック機能

ウェルウォークには、正面のモニターで歩く姿をリアルタイムで確認できる機能や、麻痺側下肢の荷重量を音で知らせてくれる機能があります。このフィードバック機能により、歩行練習の場面で問題点に気づき、その場で歩き方を修正しやすくなります。

「ウェルウォークWW-1000」の特徴

安全懸垂ハーネス
(部分体重免除)

前面モニタ

低床型・低速度
トレッドミル

ロボット免荷ハーネス
(掘り出しアシスト)

治療用モニタ
(操作パネル)

足圧センサー

無理のない歩き方でたくさんの練習ができる

重度片麻痺患者における従来の歩行練習では膝を固定する仕組みの長下肢装具が使用されていました。しかし膝を固定することによって、足を前に振り出しづらくなり足を前に出すために体を横に逸らすことで、それをカバーするなど問題点がありました。

また歩くのが難しくなり練習量が少なくなっています。

ウェルウォークでは、足を出すタイミングで膝が曲がるため、**無理のない歩き方でたくさんの練習をすることができます。**

当院ではウェルウォークを用いているだけでなく、学会での発表や研究会への参加も積極的に行なっています。日頃の院内での取り組みや、臨床現場での成果を発表することで、多施設、多職種との情報交換をすることができます。これらの経験を活かし、**より質の高い**歩行練習を提供できるよう日々取り組んでいます。

実際に使用された患者さんからは、「歩く時に膝が伸びるようになった。」「足を降り出す感覚、歩く感覚をつかめるようになった。」「重心移動について意識が向くようになった。」という感想を聞くことができました。



お薬をもらう時に、「グレープフルーツジュースを飲むのはさけてください。」等の説明をされたことはありませんか。お薬によっては、ある食品と一緒にとることにより作用が強くなったり弱くなったりして、本来の効果が得られないことがあります。今回は食品とお薬とのみ合わせについてご紹介します。

食品とお薬とのみ合わせ

- **グレープフルーツ、ハッサク、スイーティーなど(ジュース等加工食品も含む)**
 - ・ **高脂血症治療薬** : アトルバスタチン、シンバスタチンなど
 - ・ **血圧降下薬(カルシウム拮抗薬)** : アゼルニジピン、ニフェジピンなど
 - ・ **催眠鎮静薬** : トリアゾラムなど
 - ・ **精神神経薬** : カルバマゼピンなど

果皮・果肉に含まれる成分が、小腸の酵素の働きを抑えてしまうため、お薬の代謝が低下し血中濃度があがってしまうことがあります。(温州ミカン、レモンなどは上記の成分が含まれてない、少量で影響が少ないため、一緒に摂取しても問題ないとされています。注意すべき柑橘類についてはご確認ください。)

● 納豆、クロレラ、青汁などビタミンKを多く含むもの

- ・ **抗凝固薬** : ワルファリン

ビタミンKは血液が固まる際に必要なビタミンで、ワルファリンはビタミンKの働きを阻害することで血液を固まりにくくします。納豆、クロレラ、青汁等ビタミンKを多く含むものを摂取するとワルファリンの効果が低下します。通常の食事で摂取するビタミンKの量では、ワルファリンの効果にはあまり影響がないとされています。

● コーヒー、紅茶、緑茶などカフェインを多く含むもの

- ・ **気管支拡張薬** : アミノフィリン、テオフィリンなど

カフェインとお薬の構造が似ているため、お薬の代謝が妨げられるなどし、お薬の作用が強くなりすぎたり、頭痛や動悸等の副作用が起こったりすることがあります。

● 牛乳、ミネラルウォーターなどミネラルを多く含むもの

- ・ **抗菌薬** : レボフロキサシン、ノルフロキサシン、テトラサイクリン、セファレキシシンなど

お薬の成分が食品中のカルシウムや鉄等のミネラルとくっつき、薬の吸収や作用が低下します。お薬をのんだ後、2時間程度はミネラルを多く含むものの摂取を避ける必要があります。

記載した例は一部です。お薬をもらう時には食品との相互作用について確認するのがよいでしょう。

災害が起こったときなどに備えて、お薬手帳を利用すればどのような薬を使っているのか確認することができるので安心です。