

# 浜り、だより

2019  
4  
No.131



私達は、地域に根ざし、利用者の尊厳と生活の質を尊重した、患者中心主義に基づく医療を提供します



「麻疹」と「はしか」と「風疹」と

のどのアイスマッサージについて

栄養だより さば～さばのじゃがいも焼き トマトソースがけ

## ボランティアの皆さんへ日頃の感謝を込めて



22名のボランティアの方々をお招きし、感謝会を開催しました。日頃、患者さんの送迎やケア用品の準備、花壇のお手入れなどを笑顔でお手伝いして下さる皆さんへ、院長より感謝状と記念品を贈呈しました。茶話会で皆さんからお伺いしたご意見を活かし、今年度も更に活躍の場が提供できるように働きかけていきたいと思ひます。



## 浜松市リハビリテーション病院

(指定管理者 社会福祉法人 聖隷福祉事業団)

〒433-8511 浜松市中区和合北1丁目6-1  
Tel.053-471-8331 Fax.053-474-8819  
ホームページアドレス <http://www.hriha.jp/>  
発行責任者 病院長 藤島 一郎



# 「麻疹」と「はしか」と「風疹」と

なかむら けんご  
内科医師 中村 謙吾

●「麻疹」＝「はしか」です。「風疹」は別名「三日はしか」と言われています。

「はしか」は「はしかい」という、かゆいという意味の言葉が語源とされています。喉や皮膚がチクチク、ヒリヒリとした感じになることから来ています。※1「麻疹」は発疹の形や色が麻の実のように見えることから来ている中国由来の言葉です。



「はしか」や「麻疹」と言われるようになったのは、江戸時代以降であり、それ以前は「赤もがさ」と呼ばれていました。「もがさ」は天然痘であり、症状が似ているが、発疹が赤いため「赤もがさ」と呼ばれていました。英語では「measles」です。発疹を意味しています。※1

子どもに多く、一度かかると免疫ができ、2度目はかからないため、「はしかのようなもの」という、悪い意味で誰もが一度は通る道といった言葉にもなっています。※2

※1 加藤茂孝 人類と感染症との闘い 第7回「麻疹(はしか)」  
-天然痘と並ぶ2大感染症だった モダンメディア 56  
巻7号2010, 159-171.

※2 Kenkyusha's New English Dictionary 新英和大辞典  
第6版 研究社

●麻疹と風疹のちがいは？

「麻疹」は約2週間の潜伏期間後に2～4日間の発熱を認め、一旦解熱傾向を認めた後、発疹が出現し、2～4日間で全身に広がり、10日間程度で改善します。一方、「風疹」は約2週間の潜伏期間後に発熱、発疹、リンパ節腫張等の症状が出現しますが、発疹は3日間程度で改善します。そのため、「三日はしか」と呼ばれています。どちらも原因はウイルスです。また、発熱や発疹が出現する病気は他にもあります。そのため、小児期に「麻疹」や「風疹」にかかったと親に聞かされていても、本当は他の疾患であり、「麻疹」や「風疹」の抗体を持っていない人がいます。

●予防法

「麻疹」は感染力が強く、肺炎や脳炎といった合併症の危険性もあるため、予防が大事になります。日本では1978年に定期接種として予防接種が導入されて以来、導入前の1/1000にまで減少したと言われていません。今日でも、ワクチンを打たなかった人や、免疫力の低下した人等に発症しています。「麻疹」にかかったことがない人や予防接種を受けていない人は、予防接種を打つことをお勧めします。



風疹の予防法については3月号をご覧ください。

## のどのアイスマッサージについて

### (1)のどのアイスマッサージとは？

凍らせた綿棒（アイスマッサージ棒）で舌やその周囲を刺激することで、食べ始めに起こりやすい誤嚥の防止に繋がるといわれています。

### (2)アイスマッサージ棒の作り方

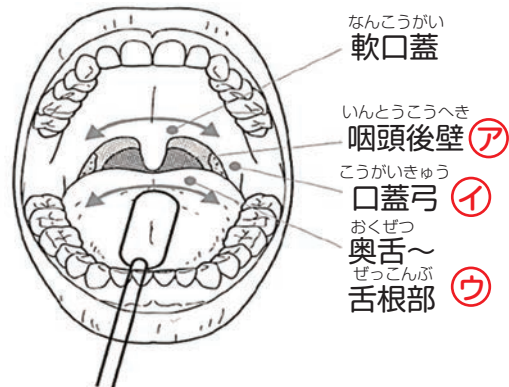


- ①カット綿（7×7cm くらい）を割り箸（半分程度に切ったもの）に巻きつける
- ②水を含ませ、軽くしぼって凍らせる（まとめて作っておくと使いやすいです）

市販で売っている  
口腔ケア用綿棒を  
使うと便利です。



### (3)のどのアイスマッサージとは？



- ①アイスマッサージ棒に少量の水をつける
- ②食べる前に、アイスマッサージ棒をくちびる  
→①→②→③を撫でたり、軽く押して刺激する
- ③口に溜まった唾液や水分を飲み込んでもらう

### 【注意！】

- ・強く刺激しない
- ・いきなり喉の奥を刺激しない
- ・嫌がる場合、無理に行わない

食べる前に  
行うと良いです！



ご不明点は当院療法士へご相談ください！

# ☆さば☆

さばは、ドコサヘキサエン酸 (DHA) やエイコサペンタエン酸 (EPA) などの良質な脂が豊富に含まれており、善玉コレステロールの増加や動脈硬化の予防、高血圧などの生活習慣病の改善に効果があると言われています。



簡単レシピ

カリッ & フワッとした食感が楽しく、バジルの風味とトマトの酸味が食欲をそそります！

## 『さばのじゃがいも焼き トマトソースがけ』

材料 (2人分)

- ・さば …… 2切れ ~ トマトソース~
- ・じゃがいも …… 中1個 ・油 …… 大さじ 1/2
- ・小麦粉 …… 小さじ2 ・にんにく …… 1かけ
- ・粉チーズ …… 大さじ1 ・トマト …… 小1個
- ・油 …… 適量 ・白ワイン …… 小さじ4
- ・バジル粉、塩、コショウ …… 少々
- ・パセリ …… 適量



### 【作り方】

- ① さばは塩 (分量外) をふって臭み抜きをし、出てきた水分をペーパーで拭きとる。
  - ② 千切りしたじゃがいもに、小麦粉と粉チーズを混ぜる。
  - ③ ①のさばの片面に②をまんべんなく付けて揚げ焼きにする。
- ~ トマトソース ~
- ④ 油にみじん切りしたにんにくを入れて火にかけ、ざく切りしたトマトを加えて潰しながら炒める。
  - ⑤ 白ワインを加えて少し煮たらバジル粉を振り入れ、塩コショウで味をととのえる。
  - ⑥ ③の揚げ焼きにしたさばにトマトソースをかける。

軟 菜 食…さばの皮は取り除いて、軟らかく煮込む  
 移 行 食…軟菜食を包丁又はフードプロセッサーで刻み、水分が出る場合はとろみをつける  
 嚥下食Ⅲ…軟菜食をミキサーでペースト状にする

【1人分あたりの栄養価】 エネルギー 244kcal、たんぱく質 15.0g、脂質 14.3g、炭水化物 10.8g、塩分 0.7g

メニュー：シダックスフードサービス 永井 桃子 文：管理栄養士 船曳 啓子

## 外来診療担当医一覧表

診療受付時間 月~金曜日 (土・日曜・祝日、12/29 ~ 1/3は休診)  
 午前 8:30 ~ 11:00 午後 13:30 ~ 16:00

- ◆各診療科の担当は、都合により変更させていただくことがあります。
- ◆午前の診察をご希望の方は、事前に予約されることをお勧めいたします。
- ◆専門外来をご希望の方は、予約制のため電話で予約をお取りください。
- ◆紹介状がなくても受診可能ですが、かかりつけ医がある方は紹介状をご持参ください。

### 外来予約、スポーツ整形 予約問い合わせ先

☎053-471-8337 平日14時~16時半(外来窓口)

### 高次脳機能障害・自動車運転外来、嚥下音声外来 予約問い合わせ先

☎053-471-8347 平日14時~16時半(地域医療連携室)

### ●内科

■は専門外来、青文字は非常勤医師

	月	火	水	木	金
午前	市川	中村	市川	交代制	中村
午後					

### ●リハビリテーション科

	月	火	水	木	金
午前	杉(第1週) 藪崎(第2・4週) 棚橋(第3・5週) 小川	藤島 金沢	藤島 昆	高橋 重松 ■ 昆 (高次脳・車運転)	藤島 國枝 ■ 大野(第2週)
午後	■ 相井(第1・3・5週)	■ 金沢(嚥下音声) ■ 宮川(第1・3週) ■ 谷口(第2週) (神経内科)	■ 重松(ポトックス外来) ■ 片桐(第1・3週) (高次脳)	—	■ 黒川(第1・4週) ■ 伊藤(第3・5週)

### ●整形外科

	月	火	水	木	金
午前	尾藤	町田	桐村 (肩・肘)	棚橋 長野	町田 桐村(肩・肘)

### ●スポーツ整形外科 (注) スポーツ整形の診療は、15:00 ~ となります。

	月	火	水	木	金
午後	■ 尾藤 桐村 小林	■ 船越	■ 尾藤 桐村	—	■ 尾藤 ■ 瀧(第1・3・5週) (足の外科)

# お知らせ

## 第21回スポーツ医学センター講習会のご案内

テーマ：どうして野球選手に腰痛が多いの？

～投球・打撃による腰痛の原因を知る～

講師：浜松市リハビリテーション病院 スポーツ医学センター

整形外科部長 桐村憲吾

理学療法士 大木雅智、松本武士

対象：小学生・中学生・指導者・保護者

定員：40名

日時：4月6日(土) 14:30～16:30(受付開始 14:00～)

会場：浜松市リハビリテーション病院 第1リハビリテーション室

申込：メール又は参加申込書を提出

〈アドレス〉m-sports.center@sis.seirei.or.jp



## ゴールデンウィークの休診について

2019年4月27日(土)～5月6日(月)の間、休診とさせていただきます。ご了承の程宜しくお願いいたします。

※一部専門外来において4月30日(火)午前のみ完全予約にて対応します。

## アクセス

### ◆バスご利用の場合

浜松駅前バスターミナルから

・14番のりば

⑤ せいれい泉高丘線

「浜松リハビリ病院」下車

・16番のりば

④ 和合西山線

「浜松リハビリ病院」下車

### ◆お車で越しの場合

・東名浜松西インターから

約15分

・東名浜松インターから

約30分

・東名三方原スマートインターから

約10分

