

発行者

兵庫県立総合リハビリテーションセンター
リハビリテーション中央病院
〒651-2181 神戸市西区曙町1070
TEL (078) 927-2727
FAX (078) 925-9203
ホームページ <http://www.hwc.or.jp/hospital/>

さんぽみち



西播磨総合リハビリテーションセンター(仮称)開設間近

兵庫県では播磨科学公園都市に高齢化の伸展と共に増大かつ多様化する高度専門的リハに対応するため、平成18年4月開設、7月の開院を目指し、西播磨総合リハビリテーションセンター(仮称)を整備しています。

西播磨総合リハビリテーションセンター(仮称)は、リハ専門病院、研修交流施設、スポーツ施設の3つの施設群で構成され豊かな自然の中で自立生活や社会復帰に向け新しいリハモデルの提供を目指しています。当センター内に開設準備室があり、4月開設に向け、皆様に喜ばれる施設を作りたいと日々頑張っているところです。

診療科は内科、神経内科、循環器内科、リウマチ科、整形外科、リハビリテーション科、泌尿器科等を予定しています。

建物は最終段階に入り、内装工事などが急ピッチで行われています。病院らしくない素晴らしい建物が程なく完成予定です。

リハ専門病院、研修交流施設の開設に先立ち、去年6月に西はりま養護学校内にふれあいスポーツ交流館がオープンし供用開始をしています。障害者・高齢者の方々を対象にしたスポーツ教室、ツインバスケットボール、聴覚障害者バレーボール等の大会、各種のトレーニング機器を使った予防リハ及び福祉団体への施設提供等を積極的に実施しています。

豊かな自然環境の中の新しい施設をぜひ訪問していただきたいと思います。



《建設工事中の写真》



《完成予想図》



前立腺肥大症と生活習慣

泌尿器科

前立腺は、男性の生殖機能にかかわる臓器で、膀胱（ぼうこう）の下部にあり、真ん中を尿道が通っています。

前立腺肥大症とは、前立腺の内側の部分が腫大する病気で、前立腺がんとは異なります。

日本の55歳以上の男性の約20%に前立腺肥大症の症状があるといわれています。前立腺の肥大により尿道が圧迫され、尿の勢いがない、尿がすぐ出ない、時間がかかる、夜中にトイレに起きる回数が増える等の症状が現れます。排尿障害の程度が悪化すると、たまった尿を出し切れなくなり、ついにはまったく尿が出なくなってしまう（尿閉）こともあります。

前立腺肥大症の治療には、薬物療法、手術療法などさまざまな方法があります。適切な治療を受けることももちろん必要ですが、日常生活の中でも、尿閉にならないための生活習慣がいくつかありますのでご紹介します。

- **排尿を我慢しない**
普段から早め早めにトイレに行く習慣をつけてください。
- **適度の水分を摂取する**
トイレが気になり水分の摂取を控えてしまう人がいますが、尿路感染や結石、腎機能の低下につながる場合があるので、夕食後は控えて、日中はしっかり水分を取るように心がけましょう。
- **規則正しい生活をし、「便秘」に注意する**
前立腺と便秘、一見関係ないように思えますが、腸に溜まった便が尿道を圧迫します。また便秘の人は排便時に強くいきむので、その際に前立腺を圧迫してしまいます。便秘にならないためにも規則正しい食生活と十分な睡眠をとりましょう。
- **定期的な運動、血液の循環を悪化させない**
夜、トイレが気になり熟睡できない人も、適度な運動により疲労を感じるとぐっすり眠ることができます。また仕事などでの長時間の座りっぱなしは骨盤内のうっ血を招くので、1時間に1回ストレッチをするなど意識して体を動かすようにしましょう。また、ぬるめのお湯にゆっくりとつかると、血液の循環がよくなり、排尿障害の症状が緩和されます。
- **飲みすぎない**
アルコールを大量に飲むと、血管が充血して前立腺がむくみ、肥大が急激にすすみ、尿閉になることがあります。
- **新しい薬を飲むときは医師に相談する**
一般の感冒薬でも前立腺肥大症の方が服用すると排尿障害が悪化することがあります。他にも精神安定剤、抗不整脈剤、抗ヒスタミン薬、鎮痛剤でも排尿障害が強くなる場合があります。

以上のような点に配慮して、排尿障害とうまく付き合ってください。

冬場に多い食中毒

医事・栄養課

待ち遠しかった生カキの季節になりました。しかし、今年もノロウイルスによる食中毒が冬場を中心に流行ってます。一般的な食中毒とは違いますので、少し詳しく説明してみましょう。

どんなもの？

普通の細菌よりずっと小さく、電子顕微鏡でなければ観察できないほど小さな粒子です。ウイルス粒子だけでは増える事が出来ず人間の生きた細胞の中でのみ増える事が出来るのです。

どんな食べ物で中毒になるのでしょうか？

かきを含む二枚貝による食中毒が多く報告されています。その他、このウイルスを持った人がトイレの後でよく手を洗わずに調理するとウイルスが食品に付着してしまい、汚染された食品が食中毒の原因になる事もあります。

また、少量(数個から100個程度)でも感染するので、食べ物だけではなく人→人、人→器具→人などの感染もあります。気温低下する冬期(11月～3月)に多く発生します。かかると どうなるのでしょうか？

食べてから症状がでるまでに通常1～2日かかります。主な症状は、吐き気・嘔吐・下痢・腹痛・発熱(38℃以下)などです。一般的には比較的症状は1～2日で治りますが、まれに一日20回程度の激しい下痢をすることがありますので油断は禁物です。

この食中毒が冬場に多く発生するのは、私達がかきを生で食べれるのがほとんど冬場に限られてるからではないかと言われています。では、どうしたら食中毒にならずに済むのでしょうか？かきなどの二枚貝は、加熱して食べるのが安全です。加熱する場合は中心までよく火を通すようにして下さい。

調理する人は、トイレの後や調理前に十分手を洗って下さい。調理器具にウイルスを付けない、消毒するといった注意も必要です。

かきは、海のミルクと呼ばれるように、栄養価の高い食品です。この時期、より安全においしく家族で冬の味覚を楽しんで下さい。

リハビリテーション医学における学会活動



診療部リハビリテーション科

リハビリテーション科の医師を中心に、整形外科医、神経内科医、脳神経外科医、その他リハビリテーション医学に関心のある医師で構成されるのが日本リハビリテーション医学会（以下、日本リハ医学会）です。その日本リハ医学会は年に1度全国レベルの学術集会・総会を開催する他に国際リハ

医学会<ISPRM>に参加し、日韓リハ・カンファレンスを交互に開催しており、リハに関する基礎医学から臨床における研究・研鑽を行っています。さらに、日本を8つのブロックに分け地方会組織としても活動しています。

兵庫県は大阪府・京都府・奈良県・和歌山県および滋賀県とともに近畿地方会を形成しています。年2回の学術集会、2, 3ヶ月毎に教育講演会（専門医と認定臨床医は資格維持のため受講する必要があります）ならびに他専門職種と共に研究会・学会・公開講座を開催するものです。

この度、当リハセンター中央病院リハ科中野恭一が担当幹事として『第20回近畿地方会学術集会ならびに専門医・認定臨床医生涯教育研修会』を主催致しました。

日 時：平成18年2月18日土曜日 9：25～17：00

場 所：神戸国際会議場内国際会議室

内 容：1. 一般演題；「頸髄損傷後に発生した低Na血症の1例」、
「温熱刺激が軟骨細胞代謝に及ぼす影響の検討」、
「要介護認定の妥当性についての検討」など

19演題の発表があり活発な討議が展開されました。

2. 教育講演：1) 「ポリオ後症候群：カーボン装具の臨床応用」
産業医学大学リハ科教授 蜂須賀研二先生
2) 「膝スポーツ障害のリハビリテーション」
兵庫医科大学整形外科教授 吉矢晋一先生
3) 「トラウマのもたらす心理的問題」
兵庫県こころのケアセンター 加藤 寛先生