

## もくじ

- ◆各部の近況
  - 第13回リハセンターまつり開催 ..... 1
  - 講演会「ロコモ アップデート」 ..... 1~2
- ◆連載 ..... 2~4
  - 相談支援部より（第2回）
    - ①発達障害セミナーを開催しました
    - ②療育手帳について
  - 薬剤科より（第2回）
    - ①薬と食品の相互作用
    - ②健康食品・サプリメントについて
- ◆インフォメーション ..... 4

# とちりハ通信

とちぎリハビリテーションセンター

## ◆各部の近況 -今回は各部の実施した行事、イベントなどをお伝えします-

## 管理部

## 第13回リハセンターまつりを開催しました！

第13回とちぎリハビリテーションセンターまつりを10月7日（水）に開催しました。今年は秋晴れの中での開催となり、多くの来場者がまつりに参加しました。こども療育センターの子どもたちが担ぐおみこしがステージに登場し、まつりが始まると、模擬店や様々なイベントが動きだし、会場内に活気があふれました。屋内では、駒生園とわかくさ特別支援学校の作品展示が行われ、また、くじ引きやビーズコーナー、ミニゲームができる遊びの広場では、たくさんのお子どもたちが楽しむ姿が見られました。屋外会場は、購入したフランクフルトやワッフル、たい焼きにじゃがバターなどを片手に歩く人や、リハビリ体験に参加する人でいっぱいになりました。メインステージでは、「つれづれ太鼓」さんによる迫力ある太鼓の演奏に始まり、とちキャラーズによるジャンケン大会には、とちまるくん、さのまる、与一くん、ともなりくん、さらに、障害福祉課のマスコットであるナイチュウが来てくれました。最後はマロニエウインドオーケストラによる演奏が行われ、会場からは大きな拍手が起こりました。



参加者でにぎわう模擬店



とちキャラーズ&amp;ナイチュウ登場！

とちぎリハビリテーションセンターまつりは、利用者やそのご家族、地域住民の方々をはじめとする参加者に楽しい時間を過ごしていただくとともに、交流を通じてセンターへの理解を深めていただくために開催しているものです。

今後も、たくさんの地域の方々にこうしたイベントに参加していただき、センターをより身近に感じてもらうとともに、利用者の方々が普段体験できないことを体験し、楽しんでもらえる機会を増やしていきたいと思ひます。

## 看護部

## 看護部講演会を開催しました！ ～「ロコモ アップデート」～

平成27年10月20日（火）大会議室において、星野雄一所長を講師に講演会を開催しました。平成25年は「ロコモティブシンドローム -基礎編-」を、平成26年は「ロコモティブシンドローム -実践編-」として、わかくさ特別支援学校の体育館においてロコモ度テストやロコモーショントレーニングをみなさんに体験していただきました。今回は第3弾として「ロコモ アップデート」のテーマで、ロコモの最新情報などの講演でした。

センター職員やわかかさ特別支援学校職員など83名の参加の下、「栃木県は、全国的に見ても、ロコモの認知度が低い」などの話がありました。私たちセンター職員は、県民サービスの一環としてロコモの普及啓発の役割を担っていると思います。超高齢社会を迎えた今こそ、当センターの機能を発揮し、楽しく元気な明日を過ごせる健康長寿づくりを推進していきましょう。目指せ！「ロコモ認知度1位とちぎ」！



講演を行う星野所長

## ◆連載

### 相談支援部より (第2回)

#### ○平成27年度発達障害セミナーを開催しました

平成27年9月12日(土)に、とちぎ健康の森講堂において、発達障害セミナーを開催いたしました。今回は、「発達障害を総合的に支援する」をテーマに、どんぐり発達クリニック院長の宮尾益知(みやお・ますとも)先生を講師にお招きし、ご講演いただきました。

宮尾先生は発達障害の方への支援のみならず、そのご家族への支援にも力を入れていらっしゃる方で、発達障害の特性や要因、対応方法はもとより、家族療法について、実際に父親向けに行っているグループ活動の経験を交えてわかりやすくお話いただきました。さらに、発達障害の特性はひとつの才能でもあり、その中でも著しく高い能力を持つ人たちに着目したギフテッド教育など最新の知見のお話をいただきました。また、広汎性発達障害、自閉症などそれぞれの代表的な症状が日常生活の中でどのような特性として現れ、それに対応していけばよいのかなど具体的なお話もありました。

当日は、当事者の方やそのご家族、教育関係者や施設関係者など298名の方が参加され、先生のお話に大きくうなずかれています。熱心にメモをとられている方も多くみられました。参加者のアンケートからは、「学校になじめず、不適応を起こしている子も多いので、ギフテッドについて日本の中で理解が深まっていくと良いなと思った」「どのようなプロセスを辿ってどのような考え方、行動に至るのがとても分かりやすかった。だからこそどういいう教育、指導を行ったらいいかとても勉強になった」などという声が寄せられるなど、有意義なセミナーとなりました。



発達障害セミナーの様子

このセミナーを通して、一人でも多くの方に発達障害について知っていただくとともに、今回の講演内容を今後の支援や対応に活かしていただければと思います。

#### ○療育手帳について

療育手帳は知的な障害のある方に交付され、これにより各種障害福祉サービスの利用や、程度によっては税金の減免、電車やバスやタクシー料金の割引など、障害を持つ方やご家族へ様々な生活支援や一貫した相談支援が提供されるようになります。

栃木県の療育手帳は、その障害の程度により最重度(A1)、重度(A2)、中度(B1)、軽度(B2)の4つの等級に分かれています。相談支援部相談支援課では、18歳以上の知的障害のある方の療育手帳の判定・発行を行っています。

療育手帳の申請は、各市町の障害保健福祉担当課が窓口となっていますが、療育手帳に該当するかどうか、またどの等級に該当するか、これらの判定は当センターで実施しています。また、療育手帳の判定を通して、知的障害者の方の行動やその対応等、ご家族からの相談にも応じています。

これからも丁寧な社会調査と心理検査、医学診断を通して、適正な判定と専門性を活かした相談支援を心掛けていきます。

なお、18歳未満の方については、各児童相談所で療育手帳の相談、判定業務を行っています。



療育手帳の写真

## 薬剤科より (第2回)

「薬剤科より」では、当センターの薬剤科から薬に関する情報を発信していきます。第2回は、薬と食品についてお伝えします。

### ○薬と食品の相互作用

普段食べている食品の中には、薬と相互作用を起こすことが知られている物があります。薬と食品の相互作用とは、食品中に含まれている成分が薬の作用に対して影響を与えることをいいます。この相互作用によって、薬の作用が強まったり、弱くなったり、若しくは新たな副作用が生じる場合があります。

よく知られている食品と薬の相互作用をまとめました。

#### ①グレープフルーツジュース

グレープフルーツの果肉に含まれる成分によって、薬が効きすぎてしまうことがあります。同じ柑橘類でも、オレンジやみかんではこのような相互作用が起こる可能性は低いとされています。相互作用の程度は個人差が大きいとされていて、該当する薬を服用している間は、グレープフルーツジュースを飲むことは避けた方が良いでしょう。

<相互作用に関わる主な薬>

- ・ トリアゾラムなどの催眠鎮静薬
- ・ アトルバスタチンなどの高脂血症治療薬
- ・ ニフェジピンなどの高血圧治療薬
- ・ カルバマゼピンなどの抗てんかん薬



#### ②納豆

ワルファリンカリウムという薬は、血液を固まりにくくする薬ですが、納豆に多く含まれているビタミンKによってワルファリンの作用を弱めてしまい、血液凝固が起こりやすくなります。なお、同じ大豆製品である豆腐や味噌はビタミンKの含量は少なく、相互作用を考慮する必要はありません。



#### ③牛乳

牛乳にはカルシウムが含まれていますが、薬の成分と結合して薬の吸収や作用を低下させることがあります。このような薬の場合は、服用後2時間程度は牛乳を飲まないようにしましょう。制酸剤や骨粗鬆症の薬を服用している人は、高カルシウム血症により意識障害を起こすことがあります。この場合、大量の牛乳を飲むことは避けましょう。

<相互作用に関わる主な薬>

- ・ テトラサイクリン、ミノサイクリンなどの抗菌薬（薬の作用が減弱）
- ・ 酸化マグネシウムなどの制酸剤、アルファカルシドールなどの骨粗鬆症薬（高カルシウム血症を起こすおそれ）



### ○健康食品・サプリメントについて



健康食品やサプリメントという言葉は広く使われていますが、法律的な定義はありません。例えば、特定保健用食品など国の許可を得て特定の保健の用途に適する旨を表示することができる食品があります。その一方、国による保健効果や健康効果の表示は許可されておらず、「いわゆる健康食品」と呼ばれるものもあり、その種類は多岐にわたっています。

健康食品を、自己判断で医薬品と誤認して利用し、必要な医療を受けずにいると、病状を悪化させてしまうことがあります。また、健康食品と医薬品の相互作用による医薬品の効果への影響などが問題となることもあります。クロレラ食品や青汁は、納豆と同様、ビタミンKを大量に含んでおり、ワルファリンを服用している人は摂取すべきではありません。

このようなことから、特に病気の治療をしている方は、医師や薬剤師に健康食品の摂取状況をお伝えください。

※ここに挙げた薬の名前は一般名です。また、一部の薬しか掲載していません。ご自身が普段利用している薬や健康食品が相互作用を起こすものかどうかは、かかりつけの薬局などで確認してください。

## ◆インフォメーション

### ○強度行動障害支援者養成研修（実践）のお知らせ

- ▽日 時 ①平成28年2月17日（水）～2月19日（金）  
②平成28年2月29日（月）～3月2日（水）
- ▽内 容 強度行動障害の状態を示す者に対する、適切な障害特性の評価、支援計画の作成及び他の従業者に支援方法の伝達ができる従事者の養成
- ▽対 象 強度行動障害支援者養成研修（基礎）の修了者または修了予定者で、障害福祉サービス事業所等において、強度行動障害を有する知的障害者（自閉症等を含む）等の支援に従事している者
- ▽申 込 方 法 とちぎりハビリテーションセンターのホームページに掲載の開催要領を参照

### ○平成27年度『身体障害者巡回相談』のお知らせ

身体障害に関する相談会を開催します。医学的な相談、補装具、身体障害者手帳、リハビリ等に関する相談を整形外科医、リハビリ専門職等が対応いたします（要予約・先着5名程度）。相談をご希望の方は、お住まいの市町の障害福祉担当課にお申し込みください。

開催日	エリア	開催市	会 場（施設名）	開催時間
1月21日（木）	県東	芳賀町	芳賀町保健センター	14：00～16：00
2月18日（木）	県南	壬生町	壬生町保健福祉センター	14：00～16：00

※正式な日程が決定次第、栃木県ホームページ等に掲載していきます。

※お住まいの市町以外で開催される巡回相談にも参加可能です。

※都合により日時が変更となる場合もございます。必ずお住まいの市町の障害福祉担当課にお申し込みの上、ご参加ください。



#### 編集後記

寒い季節となりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。さて、冬の空は星がきれいに見えますが、健康に関することわざで「甲斐なき星が夜を明かす」というものがあります。強く輝く星よりも、弱々しい光を放つ星のほうが夜明けまで残っていることから、体の弱い人のほうが健康に気がつかうので長生きすることのたとえです。体が強いからといって無理をせず、健康にはより一層気をつけて過ごしましょう。

（発行）とちぎりハビリテーションセンター  
管理部 総務企画課

〒320-8503 宇都宮市駒生町 3337 - 1

TEL.028-623-6101 FAX.028-623-6151

URL <http://www.rhc.pref.tochigi.lg.jp/index.html>