

埼玉県総合リハビリテーションセンターだより



<今号の内容>

- 夏を乗り切る体力づくりをしませんか?.....1
- 新規採用医師紹介/外来診療スケジュール 2
- その「くすり」、のむ時間を守らない「リスク」.....3
- 脳神経内科の土曜外来7月開始/テーマ別研修.....4



<ランチタイムセミナー情報>
過去のセミナーも随時公開中!

発行：埼玉県総合リハビリテーションセンター
〒362-8567 埼玉県上尾市西貝塚 148-1
TEL 048-781-2222

夏を乗り切る体力づくりをしませんか？

健康増進担当では、障害者支援施設ご利用者の体育訓練と、厚生労働大臣認定健康増進施設の運営をしています。冷暖房完備の体育館と、夏季（5～10月）限定の温水プールを中心に、障害のある方を対象としたスポーツ支援を行っています。

温水プールオープンしました

今シーズンも、プールでの運動指導を開始しました。浮力や水圧といった水の利点をいかして、普段は動かさずらい関節を動かしたり、吸う・吐くといった呼吸筋のトレーニングをしたり、泳いだりしています。体に麻痺のある方は、片手片足で、両手だけで、など、できるスタイルで泳ぎ方を習得することもできます。見学だけでも受け付けています。新たな挑戦、いかがでしょうか？
（※プール実施時期は、5～10月の火曜日と金曜日の午後のみです）



同じ時間帯のメンバーで、ピース！

各種スポーツ大会にもチャレンジ！



フライングディスク会場にて

障害者支援施設での体育訓練では、家庭復帰、復職、新規就労など、様々な目的に向けて、体力づくりや身体の使い方の再学習を行っています。訓練の一貫で、センター外のスポーツ大会への参加支援も行っています。

今年度も、彩の国ふれあいピック春季大会が県内各地で開催され、4月26日にはボッチャ大会、5月17日にはフライングディスクや卓球への出場をサポートしました。初めての環境で、皆さん緊張感の中、真剣な表情が印象的でした。「楽しかった、いい経験になった」との感想をいただきました。

体育館、プールともにご利用希望の方は、まず見学をお願いしています。健康増進担当までお問い合わせください。障害やお体の状況によって、ご利用をお断りする場合があります。あらかじめご了承ください。

新規採用医師紹介



氏 名：武中 真衣
 職 名：医員
 診療科目：リハビリテーション科
 卒業大学：順天堂大学
 出身医局：順天堂大学
 リハビリテーション医学講座
 研究・専門：リハビリテーション医学

<自己紹介>

令和8年4月1日から赴任しました、武中真衣と申します。出身は静岡県で、大学卒業後はずっと都内の急性期病院でリハビリテーション科医として勤めておりました。

初めての異動で緊張もありますが、急性期の治療を終えた患者様がその後退院や社会復帰にむけてリハビリテーションを行う重要な回復期の期間を、これまでの経験をさらに膨らませてサポートができるように、より研鑽を積みながら従事いたします。

患者様、ご家族、医療スタッフの皆様から気軽に声をかけていただけ、且つ頼りにしていただけるよう努めてまいります。どうぞよろしくお願いいたします。

外来診療スケジュール

令和8年5月1日 現在

埼玉県総合リハビリテーションセンター 外来診療週間スケジュール

診療科目	脳神経内科	整形外科	リハビリテーション科	脳神経外科 【機能神経外科】	神経・精神科 ^{※2} 【高次脳機能障害】	泌尿器科	循環器内科	歯科
月曜日	午前 橋本 祐二 《担当医師》 ^{※1}	佐藤 浩一【脊性】 (第4月曜日) ^{※4}	堀 匠	渡邊 充 【ふらふら不安定歩行外来】				永尾 康 佐々木 陽子 幸塚 裕也
	午後 市川 忠	佐藤 浩一【脊性】 (第4月曜日) ^{※4}	堀 匠					
火曜日	午前 市川 忠 【パーキンソン病運動障害】	川崎 修平【関節】 請川 大		大淵 敏樹 【脳脊髄造影療法外来・新患】 (第2・4火曜日)		原 祐介 (第1・5火曜日)	三田 謙	永尾 康 佐々木 陽子 幸塚 裕也
	午後 市川 忠 【パーキンソン病運動障害】 (第1・3・5火曜日) 《担当医師》 ^{※1}		中原 光三郎	大淵 敏樹 【再診】		齋藤 一隆 (第3火曜日)		担当医師 【障害児疾患療下外来】 (午後・月2回)
水曜日	午前 西田 陽一郎 板谷 早希子	川崎 修平【関節】			先崎 章 稲村 穂 (第1・3水曜日)			佐々木 陽子 幸塚 裕也 三浦 雅明
	午後 西田 陽一郎			大島 秀規 (第3水曜日)				永尾 康 佐々木 陽子 幸塚 裕也
木曜日	午前 市川 忠 【アルツハイマー病治療外来】 佐野 達彦	高木 博史【関節】 (第2木曜日) ^{※3}						永尾 康 佐々木 陽子 幸塚 裕也
	午後 市川 忠 【高次脳機能障害】 (第1・3木曜日) 佐野 達彦		堀 匠 【リハビリ計画】 (第1・3木曜日)					
金曜日	午前 担当医師 【腎臓病治療外来】 (第2・3・4金曜日)					先崎 章	三田 謙	永尾 康 佐々木 陽子 幸塚 裕也
	午後 市川 忠 【難病外来】 (第1金曜日は休診)	窪田 浩平【関節科】 川崎 修平【関節科】						

※1 《 》は、入院を目的とした脳神経内科の初診専用の診察です。
 ※2 神経・精神科の対象は、一般的な精神科疾患ではなく高次脳機能障害等です。
 ※3 手術がある場合は休診となります。
 ※4 当センターで脊椎関係手術を受けた方のフォローアップ外来です。
 ○ 診療時間 午前8時45分～17時（診療予約制です。事前に電話で予約をしてからお越しください。）
 ○ 受付時間 午前8時30分～16時45分
 ○ 休診日 土曜日・日曜日・国民の祝休日及び1月29日・30日・31日、1月1日・2日・3日
 ○ 所在地 〒362-8567 上尾市西貝塚148-1 ○電話 048-781-2222（代）○ホームページ <https://www.pref.saitama.lg.jp/rihasen/>

その「くすり」、のむ時間を守らない「リスク」

みなさんは、「くすり」は「いつ」のんでいますか。おそらく、「食後」という方が多いでしょう。しかし、中には「食前薬」や「朝起きた時」などの時間指定の薬がある方もいらっしゃると思います。ところで、「食前薬」を「食事が終わって」から「のみ忘れ」に気づいたら、どうしますか。すぐにのみたくなる場所ですが、あらかじめ「のみ忘れた時の対応」を聴いていない場合は、「薬剤師や医師に相談（確認）」するようにしましょう。

薬をのむ時間は、理由があって決まっている薬があります。その理由は、右の図のように、食事の影響、吸収、副作用の軽減など理由がある場合があるためです。では、具体的には、どのような理由があるのでしょうか。それが、下の表です。



*相互作用＝食べ物や飲み物なども含めたのみあわせ

【図】服用時間（のむ時間）が決まっている理由

【表】のむ時間に気を付けたい薬の例

薬の種類	のむ時間を守らなかった場合のリスク (注意：必ずおこるわけではありません)
糖尿病薬	効果が弱まる、低血糖になる
骨粗しょう症薬	効果が弱まる、消化器症状（胸やけなど）がおこる
睡眠薬	転倒、転倒によるけが
利尿薬	転倒および転倒によるけが（就寝後のトイレ）
鎮痛薬	胃腸障害

このように、のむ時間には理由がある薬があります。ですから、薬をのむ際には、右の図の3つを守り、「くすりのリスク」を減らし、安全に薬を使って、よりよい効果につなげていきましょう。

薬をのむ際に守ること

1. のむ時間をまもる
2. 自己判断で変更しない
3. のみ忘れの対応をあらかじめ聴いておく（聴いていない場合は、医師または薬剤師に相談する）

【予告】7月から脳神経内科の土曜外来を始めます！(初診患者限定)

当センターでは、「平日の来院が難しく、受診したいのに受診できない」という患者様の声にお応えして、脳神経内科の初診患者様限定になりますが、7月11日(土)から土曜外来を始めます。

●土曜外来実施日：毎月 第2・第4 土曜日 (※事前予約が必要です)

●受付電話番号：048-781-2222 (前日17:00まで)

※詳細はホームページ等でお知らせいたします。



リハビリテーションテーマ別研修のご案内



当センターでは、県内の福祉・保健・医療関係者の方を対象に障害者のリハビリテーションに関する情報を提供することを目的に、研修を実施しています。今年度の動画の公開は、6月末から9月を予定しています。沢山のお申込みお待ちしております！！

	研修名	研修内容	配信時期	対象
1	障害の理解とリハビリテーション 総論編	身体障害およびリハビリテーションの基礎的な知識について	6月末	身体障害者への支援に初めて関わる職員等
2	障害の理解とリハビリテーション 脳血管障害編	脳卒中の後遺症による障害のある人のQOLの維持・向上につなげるための、基礎的な知識について	6月末	脳卒中の後遺症による障害のある人に関わっている職員等
3	障害の理解とリハビリテーション 脊髄損傷編	脊髄損傷患者のQOLの維持・向上につなげるための、基礎的な知識について	7月頃	脊髄損傷の後遺症による障害のある人に関わっている職員等
4	障害の理解とリハビリテーション 神経難病編	障害を伴う神経難病患者のQOLの維持・向上につなげるための、基礎的な知識について	7月頃	神経難病患者に関わっている職員等
5	障害の理解とリハビリテーション 高次脳機能障害編	脳卒中や脳外傷等の脳損傷後に出現する高次脳機能障害の基礎的な知識や対応方法について	7月頃	高次脳機能障害者に関わりのある職員等
6	障害のある方のための口腔ケア	障害者の口腔ケアに関する、実技を交えた、基礎的な知識について	8月頃	障害者施設等の職員等
7	障害のある方のための健康づくり講座 肥満対策編	障害者の肥満対策に関して	8月頃	障害者施設等の職員等
8	障害のある方のための福祉用具の有効活用 肢体不自由、視覚障害者関連	地域や施設で暮らす障害者のQOLの維持・向上につなげるための情報提供や基礎的な内容	9月頃	地域や施設で暮らす障害者と日常関わりのある職員等
9	高次脳機能障害者の暮らしを支えるために 家族支援編	高次脳機能障害者の特性をふまえた本人および家族への支援について	9月頃	高次脳機能障害者に関わりのある職員等

★県公式YouTube「**限定**

公開セミナー動画チャンネル」で配信

★申し込み方法や詳細は、

下記URLまたはQRコード

からホームページをご覧ください！



埼玉県マスコット コバン

令和8年度総合リハビリテーション

センター主催研修

<https://www.pref.saitama.lg.jp/>

[rihasen/annai/](https://www.pref.saitama.lg.jp/rihasen/annai/)

[kenshu/kensyuu-home.html](https://www.pref.saitama.lg.jp/kenshu/kensyuu-home.html)