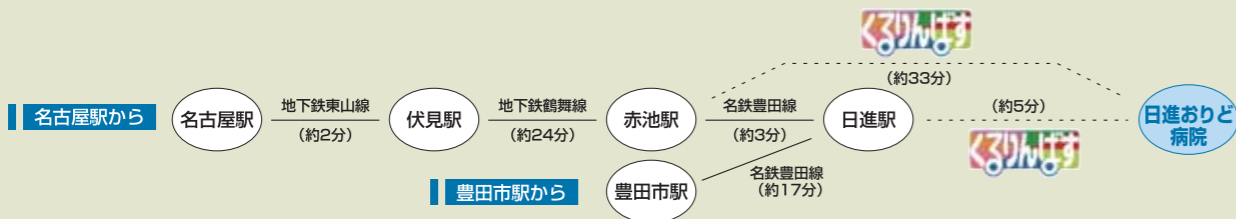


ACCESS



4月1日から、運行方法が変更されました。始発便、終発便の延長により、おりど病院に停車する、東南及び南西コースでもダイヤが改正されました。時刻表等をご確認ください。



- 12月29日から1月3日を除く、毎日運行。
- 市役所を発着点とし、7コースあるが、おりど病院に停車するのは、東南コースと南西コースの2ルートのみ。
- 1乗車100円 (市内在住の65歳以上の方に限り定期券を発売)
- くるりんばすに関するお問い合わせ

日進市役所 防災安全課 TEL0561-73-7111 (代表) ・ 73-3249 (直通) <http://www.city.nisshin.lg.jp/> 日進市ホームページ

医療法人 大医会 日進おりど病院

〒470-0115 愛知県日進市折戸町西田面110番地 TEL: 0561-73-7771 (代表)

日進おりど病院 検索 <http://www.15.ocn.ne.jp/~daiikai>

日進おりど病院

Netあじさい

2010年
夏・秋号

No.5

Nissin Orido Hospital The Net AJISAI



トピックス

TOPICS

- ・大島理事長 旭日重光章を叙勲
- ・無菌製剤室が出来ました!
- ・日進市民健診が始まりました!!
- ・「診療明細書」発行について etc

おりどワーカー ORIDO WORKER

- ・頼れる医師紹介 遠藤茂夫医師
- ・訪問看護ステーション 心のポケット
- ・新任医師の紹介 ・臨床検査科紹介

- ・糖尿病教室のご案内
- ・在宅療養支援病院認可取得!!
- ・NSTって何?
- ・シリーズ 転倒予防
- ・くも膜下出血
- ・ふれあいコミュニティ



Netあじさい



巻頭言

理事長 大島 慶久



残念なことです。今日の日本において、医療費抑制が既定路線とされる医療政策の流れに変化をもたらすには、国民の医療への理解を求めるといえないような気がします。日本の医療を諸外国と比較し、一般的にその質の高さやコストの低さは実証済みといって過言ではありません。

国民には日常生活の中で様々な要望があるけれども財政的にみて、日本程、先進国の中で医療費に予算を軽く計上している国はない現実を不思議に思います。英語で医療と云えば「Medicine」ではなく、「Health」を用いています。それは病気になった時の医療に加えて、病気にならないための予防と云う観点が含まれており、米国の医療政策には初めからその概念が組み込まれていると聞いています。

その意味からも私ども大医会は、予防医学推進・研究センターの役割をしっかりと認識し、日進おりど病院を核として、もっとも地域への社会貢献、広い視野から申せば国民の役に立つ医療機関として発展できるよう願っています。

2008年(平成20年)4月にスタートした後期高齢者医療制度の財政構造は、公費負担が約5割、その全額は2008年度には4.7兆円ですが、2025年には10.8兆円にまで膨らむと試算されており、この財政を将来の持続に向けて、どこまで安定的に確保できるか、地域医療に携わる者として、大きな不安材料です。何故ならば、高齢者医療への拠出金の負担に耐えかねて、数多くの健保組合が、その運営に苦しみ、中には破綻する所もあるからです。この状況がエスカレートした場合、皆保険制度そのものの存在が危ぶまれるからです。

将来の医療環境を視野に入れながら、この数年在宅医療支援病院を目指して、準備してきた結果、日進おりど病院は「在宅療養支援病院」の認可を2010年4月取得できました。

これまで全国11ヶ所しかなかった“在宅療養支援病院”ですが、今年度の改定で規制緩和が行われ、認可されることになりました。

私どもの病院は、従来この地域での急性期医療と予防医学、そして訪問看護ステーションなどの在宅医療を担ってきましたが、今度の“在宅医療支援病院”認可により、在宅医療を更に充実させて参ります。

現在行われている訪問看護や訪問リハビリに加え、今後は専任の医師が24時間体制で、皆さまのご自宅やグループホーム等で療養される方々を支援させていただきます。

担当します医師は、在宅医療の経験を持つ内科医甘利医師で今年4月に赴任されました。

甘利先生は来院することができない患者さまの言葉に耳を傾け、その立場に立って診療を行って参ります。

不安なことや、今後の治療計画等ご遠慮なくご相談ください。

日頃の大医会 日進おりど病院に対する皆さまのご支援とご指導に職員一同改めて感謝を申し上げます。

大島理事長 旭日重光章を叙勲

平成22年春の叙勲授章式が皇居で行なわれ、当院の大島慶久理事長が「旭日重光章」を授与されました。

旭日章は、1875年(明治8年)に日本で最初の勲章として設けられ、勲一等から勲八等までの8等級が制定されました。「旭日重光章」は旧制度の勲二等にあたり、顕著な功績を挙げた方に授与されます。今回の授章式では日本で8名の方が選ばれております。

大島理事長は国政への関わりが長く、経済産業副大臣、参議院文教・科学委員長、北海道開発政務次官などに就かれました。そのような数々の功績が認められ、今回の叙勲となりました。(北條)



TOPICS トピックス

無菌製剤室が出来ました!

平成22年1月に無菌製剤室という注射薬を混合するために用いられる部屋が新設されました。その部屋に設置されたクリーンベンチや安全キャビネットと呼ばれる装置内で、手袋・ガウン・マスクなどを装着し、限りなく細菌が存在しない条件下で高カロリー輸液や抗がん剤を中心とした無菌製剤の調製を開始しています。長期間食事が摂れない患者さまには高カロリー輸液という点滴が用いられます。(高カロリー輸液とは水分・ブドウ糖・電解質・アミノ酸・ビタミンなど体に必要な成分を補充するための点滴です。)この高カロリー輸液は中心静脈という太い血管から24時間継続して点滴するうえに、十分な栄養素を含んでいるため細菌にとって繁殖しやすい環境にあります。そのため、細菌や異物が入らないように無菌的に調製を行う必要があります。



また、抗がん剤は患者さまの体格や病状・体調などによって薬剤の種類や量を細かく調節します。更に、投与スケジュールや薬剤の調製も複雑なことが多く、その作業を調製者の被曝をさけ安全かつ無菌的に行う必要があります。



このような薬剤を患者さまの病態に応じて薬剤師が無菌製剤室にて調製することで、より安全で清潔な薬剤の調製が可能となります。

(広瀬)

日進市民健診が始まりました!!

今年も日進市民健診が11月末まで実施され、特定健診をはじめ各種がん検診が行なわれます。日進市民健診は、市民の皆さまが市の補助金を受けることで割安に各種の健診をお受けになることができます。この絶好の機会を逃さず、ご自身の健康管理にお役立てください。(梅村・清水)

詳しくは、当センター発行の「日進市民健診案内22年度版」の冊子をご覧ください!

◆特定健診……自己負担金 0円(日進市国保の場合)

40歳から74歳までの全ての方が対象となります。「メタボ健診」とも言われており、腹囲の測定や採血などを行います。各種健保組合により自己負担金が発生する場合があります。

◆個別がん検診

がん治療で一番重要となるのは早期発見・早期治療です。当センターはマンモグラフィ検査などを含め、日進市内の医療機関で唯一、全ての検査をお受けになれます。

検診名	対象者	自己負担金
肺がん検診	40歳以上の方	1,000円
胃がん検診	40歳以上の方	3,900円
大腸がん検診	40歳以上の方	600円
乳がん検診①	40歳以上の和暦奇数年生まれの方	3,200円
乳がん検診②	30歳以上39歳の方	2,000円
子宮がん検診	20歳以上の和暦奇数年及び平成2年生まれの方	1,900円
前立腺がん検診	50歳以上の方	1,300円
肝炎ウイルス検診	規定有り	800円

※年齢により、更に半額から無料となります。

◆市民健診を併用し人間ドックを!

33,600円の人間ドックが9,900円に…。

早期発見・早期治療は“がん”に限ったことではありません。さまざまな病気から身を守るために、当センターでは人間ドックをお勧めしております。人間ドックは上記の検査に加え、腹部超音波検査や眼底・眼圧検査、肺機能検査、多項目に及ぶ血液検査などがあり、検査当日に医師より結果説明をさせていただきます。日進市国保特定健診とがん検診を併用することで、33,600円の人間ドック(総合Aコース)が9,900円でお受けになることができます。

※日進市国保以外の方は自己負担金が増えます。

無料託児所完備

小さなお子様が見ても安心。当センター隣に「つくし保育室」がございます。健診中は保育士が責任を持ってお預かりいたします。



医療法人 大医会 日進おりど病院 予防医学推進・研究センター

〒470-0115愛知県日進市折戸町西田面110番地

TEL 0561(73)3030 FAX 0561(73)2288 <http://www15.ocn.ne.jp/~daiikai/kenshin/>

第5回

「看護の日」イベントが開催!!



5月12日、『看護の日』のイベントが当院1階待合ロビーにて催され、多くの市民の皆さまが参加されました。特設コーナーでは骨密度測定や血管年齢のチェックが無料で測定されたり、AEDの使い方や心臓マッサージなどの救急処置の講習などが開かれました。

また、今回は職員より看護の日にちなんだ川柳をあらかじめ募集し、当日は中庭のガラス面に飾らせていただきました。

平成22年5月13日 中日新聞掲載

(山下)

「診療明細書」発行について

当院では、平成22年4月より患者さまに診療明細書を発行しております。診療明細書とは、使用した薬剤の名称や行われた検査の名称などがより詳しく記載されたものです。今回は、明細書の主な項目について、簡単ではございますがご説明させていただきます。



【再診料】について

同じ病気やケガで2回目以降の診察を受けた場合にかかる費用で、外来診察の基本料金となります。

【外来管理加算】について

200床以下の病院において医師が病状や療養上の注意などを患者さまに説明した際にかかる料金となります。

【特定疾患療養管理料】について

200床以下の病院において、心臓病のほか、糖尿病や脳血管疾患、喘息など、治療が長くなる病気の患者さまに対し、医師が療養上の管理、指導を行なう上での料金となります。

その他ご不明な点などございましたら、お気軽に1階医事課受付までお問い合わせください。

診療明細書は、患者さまのお名前や使用したお薬などが記載された個人情報となります。管理には、十分にお気を付けください。なお、診療明細書がご不要の方は会計の際にお申し出ください。(杉本)

頼れる医師紹介



遠藤 茂夫 先生

今回は副院長で内科医の遠藤先生を紹介します。誰に対しても謙虚な姿勢で接してくれますので、ついついこちらも「話しやすい」という印象を持ってしまいます。やはりインタビューも楽しい雰囲気が進められましたが、話題が仕事の話になると、患者さまに向き合うときのモットーや、過去に担当された患者さま、ご家族とのエピソードなど、とても熱く語られ、遠藤先生の謙虚さと真面目さ、それにうちに秘めた医療に対する熱い思いがひしひしと伝わってきました。(安形・小田)

遠藤 茂夫 (えんどう しげお)
昭和58年 藤田保健衛生大学医学部卒業
昭和60年 岡崎市民病院 消化器内科勤務
平成14年 東海記念病院 消化器内科勤務
平成16年 日進おりど病院勤務
平成19年 日進おりど病院 副院長
現在に至る

役職・学会
日本内科学会
日本消化器病学会
日本消化器内視鏡学会
日本消化器内視鏡学会専門医

- ◆ **ご出身はどちらですか？**
生まれも育ちも名古屋市です。父が開業医でしたので、休みなく患者さんと向き合っている姿を見て医師になろうと決めました。
- ◆ **学生時代はどんなことをしていましたか？**
中学生の時は剣道部、高校生の時は体操部でした。当時は『ばくてん』ができました！ニックネームは『えんちゃん』。大学時代は友人に恵まれ、'やんちゃ'に過ごしていました。
- ◆ **ご自身の性格は？**
あまり小さなことには気にしません。
- ◆ **ご趣味は？**
歌舞伎鑑賞です。年に数回、好きな公演があれば東京、大阪どこへでも行きます。最近では6月に中日劇場へ行きました。好きな役者は『市川猿之助』さんです。理由は『革命的』なところ。小学校5年生の頃に初めて母親に連れて行ってもらい、色彩美、物語の奇想天外さや迫力に圧倒されました。
- ◆ **休日はどのようにお過ごしですか？**
休日によく出かけます。歴史が好きなので、気に入っている場所は『奈良県の明日香村』や『宝塚古墳』です。読書もよくします。最近ではニーチェの本、万葉集などを空いた時間に読んでいます。
- ◆ **好きな食べ物は？**
和食系の食べ物か、たこ以外のお寿司です。デザートは以外にも洋菓子でケーキやアイスクリームが好きです。嫌いな食べ物は'トマト'と'たこ'です。
- ◆ **医師になっていなかったら、何になっていましたか？**
歴史、特に日本史が好きなので、歴史研究家かな？
- ◆ **医師になり、印象に残っているエピソードはありますか？**
救命センターにいた時、何日も泊り込んで診させていただいたのですが、最後には亡くなられた患者さんのことです。ご家族からはお礼を言われましたが、今でも印象深いエピソードとして残っています。
- ◆ **日進おりど病院への印象はいかがですか？**
平成14年秋から週一回の外来と検査で来ていました。平成16年10月から常勤医師として働いています。その時の印象はスタッフの気さくさ、特に放射線科の先生に教えてもらって感謝しています。
- ◆ **医師として常に心がけていることは？**
受動的に何でも『させていたただいている』という気持ちです。
- ◆ **当院を受診される患者さまに一言お願いいたします。**
日進市の中核病院として皆さまの健康増進に少しでもお役に立てるよう、努力して参ります。

貴重なお時間をいただき、ありがとうございました。

新任医師の紹介

甘利 淳 (あまじゅん) 医師

この度、日進おりど病院の在宅診療を担当することになりました内科医の甘利淳と申します。今後におきましては、通院が困難なため在宅等で療養されてみえる患者さまを中心に、訪問看護ステーション「心のポケット」や病院と連携を取り、少しでも手助けとなれるよう最善を尽くしたいと思っております。ご遠慮なくご相談ください。

(安形・小田)



訪問看護ステーション 心のポケット

訪問看護ステーションとは・・・

かかりつけの医師と関連機関との連携をとりながら、健康管理および日常生活の維持回復を図るなどの看護サービスを提供します。(小田)



主なサービス内容

- ① **健康管理**
 - ・全身状態(栄養・排泄など)の観察・相談
 - ・心の健康(気分の落ち込み・不安など)の観察・相談
- ② **日常生活の看護**
 - ・清潔(清拭、入浴介助など)、食事(嚥下、栄養相談)、排泄(排便、浣腸、導尿など)のケア
 - ・療養環境の整備
 - ・コミュニケーションの援助
- ③ **認知症の看護**
 - ・対応方法の指導・相談、生活リズムの調整
 - ・事故防止
- ④ **精神、心理的な看護**
 - ・不安定な精神のケア
 - ・社会生活への復帰援助
- ⑤ **在宅リハビリテーション**
 - ・身体機能の改善(関節拘縮、筋力低下などの改善)
 - ・運動能力の向上(身の回り動作、起居動作、歩行など)
 - ・自主トレーニングの指導
 - ・福祉用具の利用相談、住宅改修の相談
- ⑥ **医療機器の管理**
 - ・胃ろう、在宅酸素、人工呼吸器、吸引、留置カテーテル、などの管理と指導
- ⑦ **医師の指示による処置**
 - ・点滴、注射、床ずれなど創部の処置や指導
 - ・服薬管理
- ⑧ **介護者の相談、支援**
 - ・介護方法、介護負担に関する相談
- ⑨ **終末期の看護**
 - ・在宅で最後を迎えたいと思われている方への援助
 - ・痛みや苦しみを和らげる緩和ケア
 - ・高度医療への対応

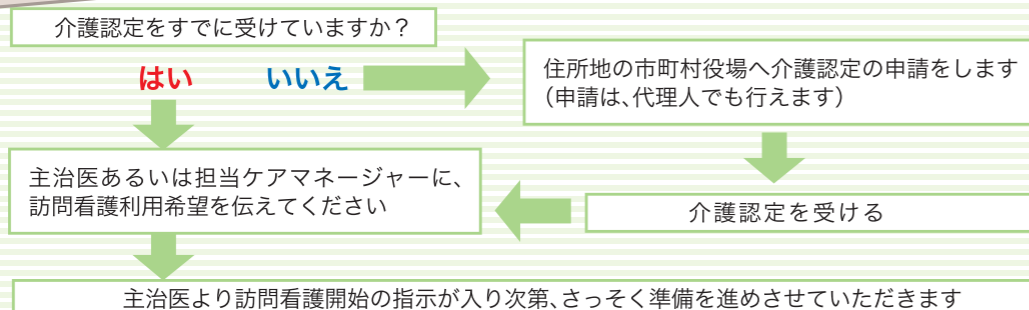
心のポケットの特徴

- ① 利用者さま、ご家族の話を真剣に聞き、優しい心で誠実に対応します。
- ② 高度な医療を必要とする方、難病や末期癌の方への訪問も行なっております。
- ③ 24時間対応します。夜間・休日問わず、看護相談、緊急対応を行なっています。必要時は緊急訪問いたします。
- ④ 日進おりど病院に所属する医師との連携により、ご希望があれば訪問診療を受けることができます。
- ⑤ 当ステーション専属理学療法士との連携により、看護、リハビリを通じて自立支援に向けて協力します。
- ⑥ かかりつけの医療機関(主治医)を変更する必要はありません。地域の医師と連携をとってサービスを提供します。
- ⑦ 在宅、ターミナルケア、ご自宅で安心して最後を迎えたいという方の相談に応じてサービスを提供します。

〒470-0113 日進市栄4丁目605番地 インサイドA 2F
医療法人 大医会
訪問看護ステーション 心のポケット
TEL・FAX **0561-73-7841**
HPアドレス <http://www15.ocn.ne.jp/~daiikai>

訪問看護ステーション 心のポケット

訪問看護を利用するには



次の方は、医療保険でも訪問看護をご利用になれます。

①40歳未満の方 ②介護認定の際に、非該当となった方

※介護認定を受けている方は、介護保険が優先となりますが、介護認定を受けた方でも末期癌や厚生労働大臣が定める疾病の方は医療保険をご利用になれます。

訪問診療についてのお知らせ

平成22年4月から、日進おりど病院が在宅療養支援病院の認可を受け、在宅診療の専属医師として甘利 淳先生を迎え入れました。

これにより訪問診療に加えて緊急時の往診も対応が可能となり、在宅で療養されている方のニーズに応えられる体制が整いました。我々心のポケットは、甘利先生と共に、更なる地域医療への貢献を実践していきたいと考えております。



information

心のポケット
スタッフ



濱口 靖代 看護師
出会った皆さまが笑顔で療養生活されることを願って訪問させていただきます。

徳井 春美 看護師
「心のポケット」とは、いつでもどこでも、必要な物(事)を提供できるように、そして心のこもった暖かいケアであるように、との思いで付けた名前です。どうぞよろしく!

飯塚 祐司 理学療法士
利用者さま、介護者の方のニーズに沿ったサービスを提供していきたいと考えております。

福岡 さやか 理学療法士
一人一人のペースや目標に合わせて、楽しく運動に参加できるように心掛けています。

西尾 香織 看護師
訪問看護に就き半年が経ちました。失敗や反省ばかりする毎日ですが、利用者さまからたくさんのお言葉を学ばせていただいております。感謝の気持ちを忘れず、もっともっと成長していきたいです。

林 志津子 看護師
訪問看護を始めて3年になります。少しでも地域の方の支援ができればとの思いで日々過ごしております。今後も暑さ寒さに負けず頑張っていきます。

佐藤 喜美子 看護師
寒さにも負けず、暑さにも負けず、重い荷をしょって患者さまの笑顔を求めて頑張っています。

福岡 義孝 理学療法士
まだ25歳なので、元気と若さ、そして優しさを持ち、楽しくリハビリしていきたいと思っています。

臨床検査科
紹介



採血・血液検査・尿検査・心電図検査・超音波検査の実際の検査風景の一部をご紹介します。(小木曾)



検査受付



採血・尿検査・心電図検査の受付はこちらで行います。

心電図検査を行います。心臓の拍動から生じる電気の活動を記録します。

心電図検査

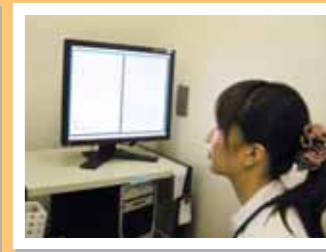


ホルター心電図といって24時間心電図の記録を磁気カードに記録します。記録したカードは専用のパソコンで分析します。

尿検査



尿コップはトイレの中にある小窓へ出して下さい。尿検査を実施後すぐに結果をお渡しします。



採血



採血室にて臨床検査技師が採血を行います。

採血した血液は、分析装置にて分析し、診察室へお届けします。

ABI検査



血管の硬さとツマリ具合を調べるABI検査です。両手足の血圧の比を測定します。痛みはありません。



超音波検査



超音波という聞こえないほどの周波数の高い音(痛みなど何も感じません)を検査目的とする臓器にあててはね返ってきた信号を画像に出します。心臓、肝臓、脾臓、腎臓などのほかに首にある血管も検査できます。

当 検査科では、検査結果についての精度保証を行う『臨床検査室精度保証認証』を取得しました。今後とも正確かつ迅速でより有益な検査結果を提供できるよう日々努力してまいります。



糖尿病教室のご案内

●当院では年間 10 回に亘り糖尿病教室を開催しています。

糖尿病について正しく理解して頂くとともに、病気の進行を防ぎ上手に付き合っていくよう専門医と管理栄養士、臨床検査技師が担当いたします。

22年度の年間スケジュールが決まりました。患者さま同士の意見交換の場としても活用されており、なお、回の途中からの参加も受け付けておりますので、ご遠慮なく主治医にお申し出ください。(青山)

場 所	日進おりど病院 2階会議室
時 間	13時～ (1時間程度)
費 用	1回当たり 80円から 240円 (健康保険の負担割合により変わります)

今年度の年間スケジュール

4月6日(火)	第1回	これで解る!糖尿病の基礎知識
6月1日(火)	第2回	食事療法のコツ 基本編
7月6日(火)	第3回	健康食品のあれこれ
8月3日(火)	第4回	食事療法のコツ 応用編
9月7日(火)	第5回	合併症の予防
10月5日(火)	第6回	日常生活Q&A
11月2日(火)	第7回	誰でもできる運動療法
12月7日(火)	第8回	ストレスコントロール
2月1日(火)	第9回	インスリン療法について
3月1日(火)	第10回	今年度のおさらい

検査項目について

✓ 血糖値

血液中のブドウ糖のことを血糖といいます。血糖は血液を通して全身の細胞に送られ、生命活動を維持するためのエネルギー源として利用されています。膵臓から分泌されるインスリンというホルモンには、血糖値を一定に保つ働きがあるのですが、インスリンが減少すると、血液中のブドウ糖が利用できなくなり、血糖値が上昇します。これを糖尿病といい、ブドウ糖を利用できないために空腹感が増し、また食べることで、血糖が増えるという悪循環を繰り返します。

✓ HbA1c

体内に酸素を運ぶ赤血球中のヘモグロビンと血液中のブドウ糖が結合したものをグリコヘモグロビン(HbA1c)といい、血糖値が高いほどたくさんつくられます。血糖値の測定は、その検査の時点での血糖の状態を示します。血糖は検査前の食事や運動、精神状態などに影響されやすく、短時間で急激に変動します。また、初期の糖尿病では血糖値が上がらない場合もあります。しかし、グリコヘモグロビンはゆっくりと時間をかけてブドウ糖と結びつく性質があり、その値は徐々に変化します。また、一度結合すると、その赤血球の寿命(120日間)がつきるまで、そのままの状態を保つという特徴があります。したがってグリコヘモグロビン値は、採血時よりさかのぼって1～2ヶ月間の血糖の平均を反映すると考えられます。そのため、検査時にたまたま血糖値が低く、見逃してしまいがちな初期の糖尿病も発見しやすくなります。また、長期血糖コントロールの目安になるため、すでに糖尿病にかかっている人が血糖値を上手にコントロールしているかどうかを判定する際にも有用です。

(小木曾)

Home recuperation support hospital

在宅療養支援病院

認可取得!! 専任の医師が24時間対応

在宅療養支援病院として当院が認可されました。

離島やへき地などを中心に全国に11ヶ所しかなかった“在宅療養支援病院”ですが、平成22年4月に規制緩和が行なわれ、今回申請しましたところ“在宅療養支援病院”として当院が認可されました。

在宅医療については、「訪問看護ステーション心のポケット」を5年ほど前に開設し、訪問看護や訪問リハビリを積極的に行なってきましたが、在宅医療の経験を持つ在宅医療専任の医師を向かい入れたことで、更に患者さまやご家族の皆様のニーズにあった対応が可能となりました。

ご自宅で療養されてみえる方、またはグループホームや介護付有料老人ホームなどの施設を利用されてみえる方で24時間対応の訪問診療を希望される場合は、ご遠慮なく当院の医療相談室へお問い合わせください。(北條)

NSTって何?

「NST」とは、Nutrition Support Teamの頭文字の略で栄養サポートチームのことをいいます。

当院では、NSTが入院患者さまの栄養支援を行っています。栄養状態が悪いと治療しても回復が遅れたり、感染症や合併症を併発してしまう場合があります。

そこで、医師や管理栄養士、看護師、薬剤師、臨床検査技師、言語聴覚士がチームを作り、一丸となって支援を行ないます。

主な役割は栄養評価を行ない、栄養管理が必要かどうかを判定し、最もふさわしい栄養管理法を提言していきます。万一、低栄養状態と判断された場合は、食事内容や輸液(点滴)の検討を行ない改善に努めます。また、患者さまやご家族、そしてスタッフなどから「むせる」、「飲み込みが悪い」などの情報をもとに、患者さまの食べやすい形状や嗜好についても検討していきます。

NSTはそのようなサポートを行なっていくチームです。

(小木曾)



シリーズ 転倒予防

第5回 筋力トレーニングについて

5回に分けて転倒予防のポイントを紹介しています。最終回となる今回は、筋力トレーニングについてです。足の筋力は、立ち上がりや歩行、階段昇降などと密接に関係しています。筋力の低下に伴いこれらの動作が困難になり、また転倒の発生は歩行中や階段昇降に多いことから、足の筋力低下は、直接的に転倒の危険性へとつながっていることがわかります。筋力の低下を予防し、転びにくい体を作るために筋力トレーニングは非常に重要です。

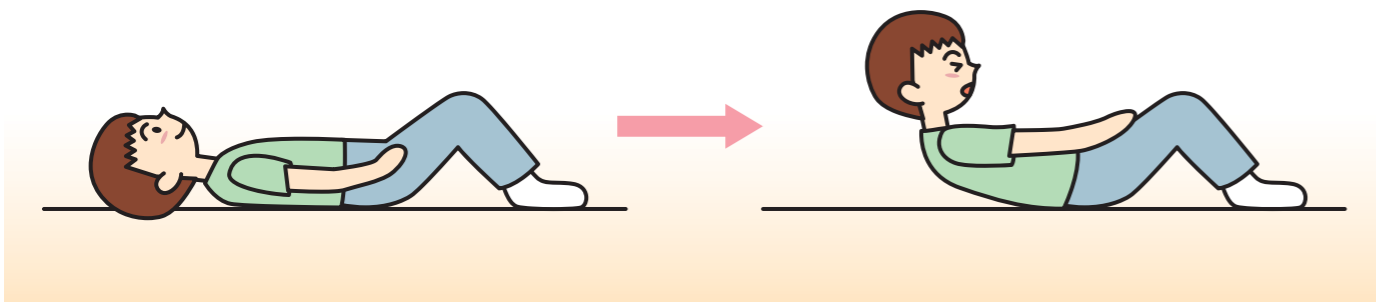
(小田)

筋力トレーニング

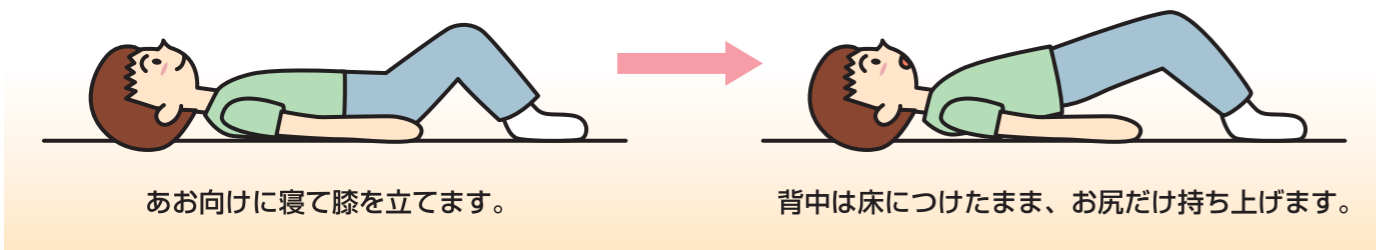
ポイント

- ①呼吸は止めないで行いましょう。
- ②回数は5～10回を目安に行いましょう。
- ③無理はせず運動中の転倒には十分気をつけてください。

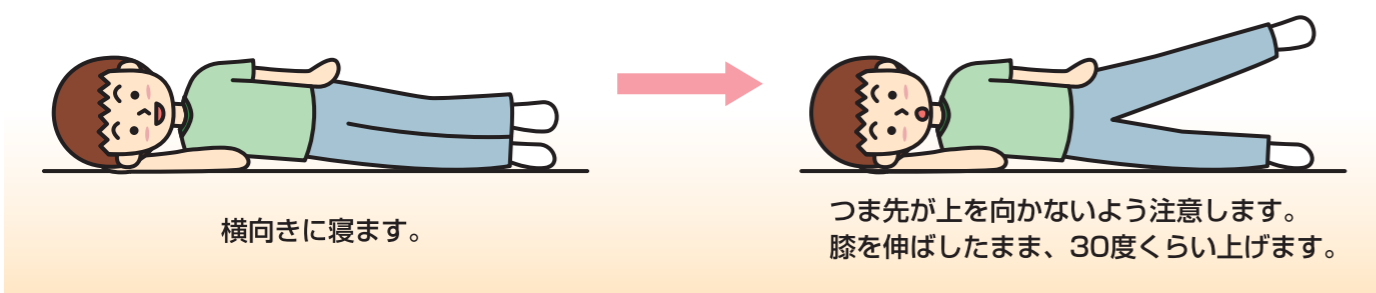
1 おなか（腹筋）



2 おしり（大殿筋）



3 おしりの横（中殿筋）



4 太ももの付け根（腸腰筋）

座って行う場合

体が後ろへ傾かないように、片方ずつももをあげます。

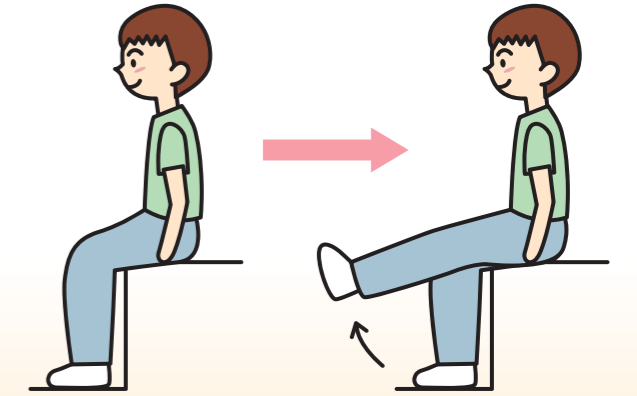


寝て行う場合

片足を30度くらいあげます。



5 太ももの前（大腿四頭筋）



椅子に座り、両手で座面の横をつかみます。

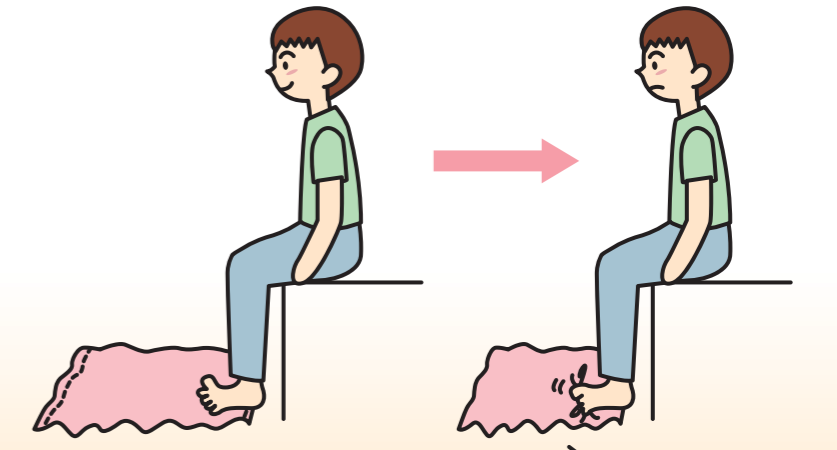
膝を最後までしっかり伸ばします。

6 すねの前（前脛骨筋）



ゆっくりとつま先をあげます。

7 タオルギャザリング

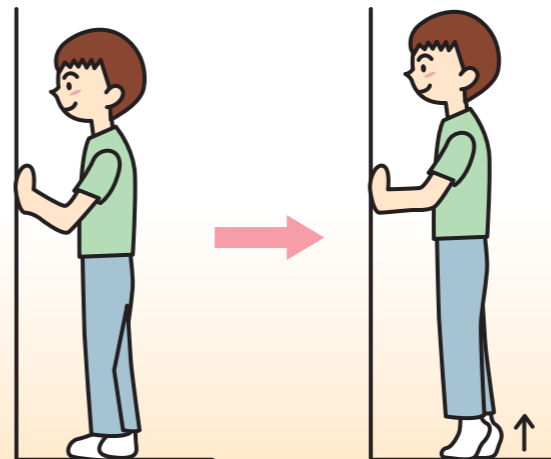


足の指を使って、タオルをたぐりよせてきます。

8 ふくらはぎ（下腿三頭筋）

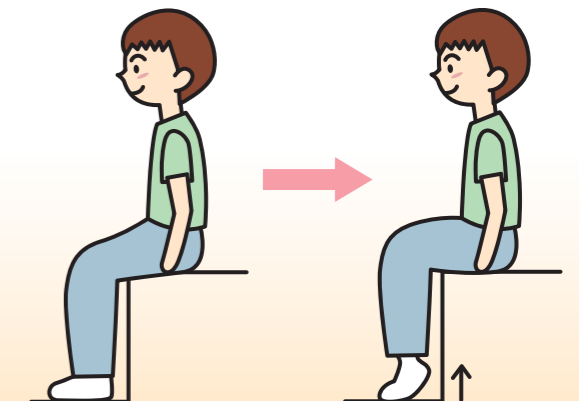
立って行う場合

かかとをあげます。



座って行う場合

かかとをあげます。



くも膜下出血

藤田保健衛生大学病院 脳神経外科 准教授 川瀬 司
(当院診察日:月曜日・木曜日)

すすんで
脳ドックを
受けましょう!!

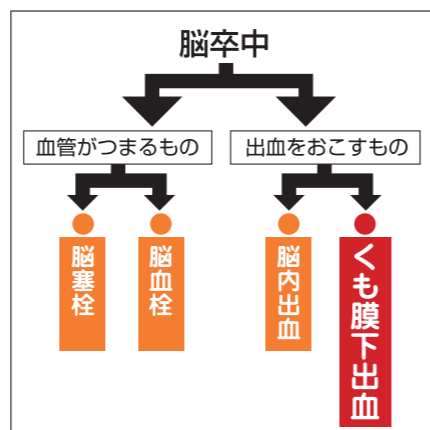


くも膜下出血とは

脳卒中には、脳の血管が詰まる場合(虚血性)と、血管が切れる場合(出血性)の2通りがあり、出血の代表に「くも膜下出血」があります。先日、プロ野球の某コーチが試合前のノック中に「くも膜下出血」で倒れました。選手全員が元気な姿で帰ってくることを祈りましたが、その願いが届かず残念なことに若くして亡くなられました。「くも膜下出血」は脳卒中全体の約1割ほどですが、他の脳卒中と比べて最も死亡率が高く生命の危機にさらされます。



?? 脳卒中とは?

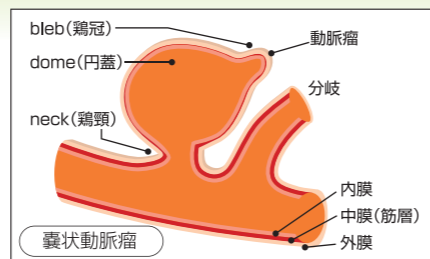


くも膜下出血の症状

「くも膜下出血」の典型的な2大症状は、今までに経験したことのないような突然の激しく割れるような頭痛と嘔吐です。出血量が多く重症になれば昏睡状態から瀕死状態となります。

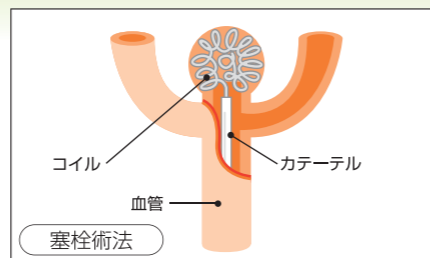
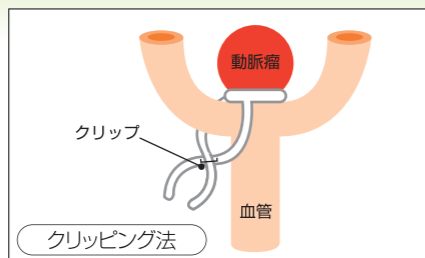
くも膜下出血を引き起こす大半の原因は脳動脈瘤

動脈にできた膨らみ(コブ)が動脈瘤です。脳動脈瘤は血管の分岐部に出来やすく、その原因は明らかではありません。生まれつき動脈の壁に弱い部分があり、そこに流入する血液の流れや加齢による動脈硬化、高血圧などの因子が加わり動脈瘤が完成します。



くも膜下出血の治療

開頭し動脈瘤の頸部(根元)をさむクリッピング法と動脈瘤を中からコイルでパッキングしてしまう塞栓術法があります。



くも膜下出血の予防は

脳は一度ダメージを受けると、復元がほとんど期待できない臓器です。そのため、「くも膜下出血」をおこす前にあらかじめ破裂前の動脈瘤を治療しておくことが重要となります。リスクの高い患者さまのスクリーニングや50歳前後になられた方は脳ドックを受けて頂くしかありません。日進おりど病院では最新のMRI装置を導入しております。ご心配な方はぜひこの機会に脳ドックを受けられてはどうでしょうか。

?? リスクの高い方とは

- 動脈瘤が10mm以上の方
- くも膜下出血の経験者
- 家族にくも膜下出血のある方 (特に二等身以内)
- 高血圧、高脂血症の脳卒中危険因子のある方
- タバコの喫煙歴の長い方

ふれあいコミュニティ

県外出身の当院スタッフが、地元の魅力やおすすめスポットを毎回紹介します! 予防医学推進・相原 若菜さん 研究センター

わたしの ご当地 名物紹介

その5 福井県編

変化に富んだ自然景観、豊かな海・山の幸、由緒ある歴史・伝統・文化の「美しさ」に恵まれる福井県。国内有数の「健康長寿な県」の理由は、この「美しさ」にあるのかもしれない。名古屋から北陸自動車道で約3時間。ぜひ福井県へ遊びにきてください。



2 永平寺

曹洞宗大本山永平寺は、今から約750年前の寛元2年(1244年)、道元禅師によって開創建された出家参禅の道場です。33万㎡にも及ぶ広大な敷地に、修行の中心となる「七堂伽藍」など、70余棟の建物が、樹齢600年を越える老杉の巨木に囲まれながら 静かにたたずんでいます。今でも、750年前に道元禅師によって定められた厳しい作法に従って禅の修行が営まれているので、境内を歩いていると修行の様子を伺い知ることができます。



福井県吉田郡永平寺町志比10-5
電話 0776-63-3102

1 福井県立恐竜博物館

勝山市にある中世代の地層から恐竜の全身骨格が発掘されたことがきっかけとなり、2000年夏に開館。恐竜に関する博物館としては国内最大級、世界三大恐竜博物館と称されるほどです。4,500㎡という広大な展示室には、30体以上もの恐竜骨格をはじめとして、千数百もの標本の数々、大型復元ジオラマや映像などを堪能することができます。子供から大人まで楽しめます。



福井県勝山市村岡町寺尾51-11
かつやま恐竜の森内
電話:0779-88-0001

3 東尋坊

日本随一の奇勝として名高い東尋坊。水面から25mもの高さ(ビルの8~9階に相当)から見下ろす景色はまさに絶景。日本海の荒波が打ち寄せる姿は恐ろしいほどの迫力です。この断崖絶壁は地質学的にも珍しい奇岩で、世界にも東尋坊を含め3箇所しかないとされており、国の天然記念物に指定されています。周辺には昔ながらの土産物店・お食事処や、遠く能登半島まで見渡せる東尋坊タワーもあり、楽しみ方はいろいろです。



福井県坂井市三国町安島

簡単レシピ

● レンジでわらびもち

夏! といえば、冷たい「わらびもち」今回は、わずか15分でできる『わらびもち』をご紹介します! レンジで簡単しかも火を使わないので作るときも暑くありません。形もお好みで切り分けられるので、小さいわらびもちに不満な方は満足できるはず!!是非、お試しください!! お休みの日にご家族でお試ください!! (安形)



材料(4人前)

1人前: 106 kcal
~所要時間15分~

- ・わらびもち粉…………… 50g
- ・砂糖…………… 大さじ1.5
- ・水…………… 250ml
- ・きな粉…………… 大さじ4~5
- ・すり白ごま…………… 小さじ2
- ・塩…………… 少々
- ・砂糖(きな粉用)…………… 大さじ1.5

作り方

- 1 わらびもち粉と砂糖、水を混ぜ合わせて網を通して耐熱ボウルに入れる。
- 2 きな粉とすり白ごま、砂糖、塩を混ぜ合わせる。
- 3 混ぜ合わせたら、わらびもち粉を入れた耐熱ボウルにラップをして電子レンジで3分加熱し、木べらなどでよくかき混ぜる。
- 4 再び電子レンジで2分加熱して混ぜ、ダマがなくなり半透明になるまで、力を入れて混ぜながら8~10分加熱して半透明になるまで混ぜ合わせる。
- 5 混ぜたきな粉の半量をまな板に広げ、4を取り出し残り半量のきな粉をかける。少し冷まし、包丁でお好みの大きさに切り分け、器に盛る。