



院 是
すべては患者さんのために

家庭の医学

痛風・高尿酸血症について

痛風とは、尿酸の結晶が血中や関節内に溜まり痛みが発症する病気です。
血液中の尿酸値が高いだけで症状がない場合は「高尿酸血症」といわれ、痛風の予備軍です。

原因

尿酸値が7.0 ml/dl以上を高尿酸血症といえます。尿酸値が高いだけでは特に症状はありません。

尿酸値が高いまま放置すると、ある日突然関節に激しい痛みが襲います。これが痛風発作です。

発作は普通1週間～10日程度でおさまりますが、尿酸値を下げる治療をしないとまた再発します。

発作の起こりやすい部位は足の親指の付け根で、痛みのほか、腫れや発熱を伴います。

尿酸値が高くなる原因

- 遺伝的要因
- 肥満。食べすぎ。
- アルコール
- その他
ストレス、他の病気の影響、薬剤の影響など。

発作時の応急処置

患部を氷や湿布薬などで冷やし、安静にします。患部を心臓の位置より高くすると痛みが和らぎます。できるだけ早く医療機関を受診しましょう。

日常生活のポイント

○肥満を解消しましょう。
肥満の人が減量すると尿酸値が下がります。太っている人は減量しましょう。

○アルコールを控えましょう。
アルコールの摂りすぎは痛風の原因となります。

適量を守り週に2日は休肝日を作りましょう。



～アルコールの適量～
ビールなら500ml、日本酒なら1合、ウイスキーダブル1杯。

○水分をとりましょう。
水分を多くとり尿酸を排泄させます。水分の代わりにビールを飲むのはやめましょう。また果糖の摂りすぎも痛風には注意が必要です。甘い飲み物は控えましょう。

○軽い運動をしましょう。
激しい運動は逆効果です。有酸素運動を行い、運動中は水分を補給しましょう。

○プリン体の多い食品を控えましょう。
食事からとるプリン体は体内で尿酸に代謝されます。

プリン体を多く含む食品…
レバー、白子、えびやいわしなど

地域開放教室

「ヨーガ・セラピー」のご案内

当院では毎月、地域開放教室「ヨーガ・セラピー」を開催しております。インド政府公認(社)日本ヨーガ療法学会認定ヨーガ療法士資格を取得している畑寿子先生に指導していただきます。

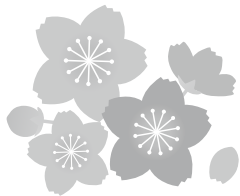
難しいポーズもありませんので体操着などに着替える必要もなく、初めての方でも行うことができます。足腰が弱っている方でも無理なく行えます。目をつぶって行いますので、まわりを気にすることもありません。最後に瞑想の時間を設けております。心と体をリフレッシュしましょう。

参加費は無料となっております。多数のご参加お待ちしております。

「6月のヨーガ・セラピー予定」
6月5日(水) 午後3時～4時
場所…5階会議室
6月19日(水) 午後3時～4時
場所…5階会議室

今月の目次

- 1 ページ 家庭の医学
- 2 ページ 新入職員入社・職員紹介
- 3 ページ リハビリコーナー
- 4 ページ 健康教室年間予定表・編集後記



「楽しい事、嬉しい事もあると思います。
新しい力に
期待してい
ます。」な
どと歓迎の
言葉があり
ました。

3月31日(日)総合南東北病院 北棟NABEホールにて「南東北グループ 合同入社式」が行われました。郡山市の総合南東北病院などグループ七法人に医師や看護師等が合わせて371人が入社し、このうち約200人が出席しました。渡邊理事長より、各施設の代表に辞令を交付され、医師、医師以外の新入職員に分かれ、それぞれ誓いの言葉を述べました。また、4月8日(月)当院での朝礼にて、後藤院長より新入職員の辞令が交付されました。今年の当院の新入職員は、リハビリ職員8名、介護職員6名の計14名となっており、辞令交付後、後藤院長から

新入職員が入社しました。

江花 清貴

- ①作業療法士
- ②サッカー、フットサル
- ③サッカー、フットサル
- ④ねだるな、勝ち取れ
- ⑤ベッドの上(自分の部屋の)
- ⑥アルマゲドン
- ⑦メッシ
- ⑧親
- ⑨車(外車)
- ⑩一日の終わりに風呂に入った時
- ⑪スノーボード
- ⑫アメ車に乗りたい
- ⑬ランボルギーニの所有者になりたいです
- ⑭患者様、スタッフの方々とのコミュニケーションを大切に、精一杯頑張ります。

内山 佑香

- ①介護福祉士
- ②読書、ショッピング
- ③ホルンが吹けます
- ④一生懸命
- ⑤家
- ⑥メン・イン・ブラック
- ⑦佐々木蔵之介
- ⑧祖父
- ⑨大きな本棚
- ⑩二度寝できるとき
- ⑪水族館
- ⑫自分の部屋
- ⑬ウユニ塩湖に行きたいです
- ⑭今は分からないことばかりですが、早くお役にたてるよう頑張ります。

青山 朝美

- ①介護福祉士
- ②スポーツをすること、スポーツ観戦(サッカー、駅伝など)
- ③バレー、バスケット、走ること
- ④ありがとう、Step by Step
- ⑤高い所、静かな所、自分の家(部屋)
- ⑥252生存者あり、海猿、T I M E、タイヨウのうた
- ⑦本田圭介、竹下佳江
- ⑧両親
- ⑨寝る時間、遊ぶ時間、彼氏♡
- ⑩寝てる時、スポーツしている時、好きなことをしている時
- ⑪旅行、遊園地、公園
- ⑫両親から頂いた命
- ⑬宝くじで3億円当たる
- ⑭一日も早く新しい環境になれ、早く業務を覚えていけるよう頑張りたいと思います。

名前

- ①職種
- ②趣味
- ③特技
- ④好きな言葉
- ⑤好きな場所
- ⑥好きな映画
- ⑦好きな有名人
- ⑧尊敬する人
- ⑨今一番欲しいもの
- ⑩幸せを感じる瞬間
- ⑪デートで行きたいところ
- ⑫どうしてもこれだけは譲れないもの
- ⑬1つだけ願いが叶うとしたら
- ⑭抱負・意気込み

職員紹介

相楽 秀樹

- ①介護スタッフ
- ②音楽(スピッツ、ELT等)
- ③ないです
- ④じゃあ、いつやるか?今でしょ!
- ⑤公園
- ⑥となりのトトロ
- ⑦山崎弘也、本田翼、綾瀬はるか
- ⑧父母
- ⑨服
- ⑩ずっと幸せです!
- ⑪遊園地
- ⑫財布
- ⑬国内旅行したい!
- ⑭健康第一、お酒は嗜む程度に。よろしくお願いします。

軍司 奈佳

- ①作業療法士
- ②車で出かけること
- ③習字
- ④努力
- ⑤那須、温泉
- ⑥海猿、SP
- ⑦市原隼人
- ⑧大学の先生
- ⑨大きいテレビ
- ⑩おいしいものを食べる時と寝坊できる日
- ⑪ボード、ディズニー
- ⑫おっとりしてます
- ⑬小学生に戻りたい!
- ⑭一生懸命頑張ります。よろしくお願いします。

奥山 遼

- ①作業療法士
- ②スポーツ観戦、料理、サッカー、フットサル
- ③サッカー、フットサル
- ④一生懸命頑張る!
- ⑤ゆっくりできる場所
- ⑥ディズニー関連ならなんでも好き!
- ⑦堀北真希
- ⑧親
- ⑨テレビ
- ⑩食事をしている時
- ⑪遠くに旅行に行きたい
- ⑫買い物はBIG!!
- ⑬テレビを買いたい
- ⑭迷惑をかけることも多いと思いますが一生懸命頑張りますのでよろしくお願いします。

小木 健司

- ①作業療法士
- ②お酒(居酒屋めぐり)
- ③サッカー、フットサル
- ④継続は力なり
- ⑤釈迦堂川の桜並木
- ⑥タイタニック
- ⑦中田英寿
- ⑧中田英寿
- ⑨時間
- ⑩仕事終わりの一杯
- ⑪20キロくらいランニングをする
- ⑫飲み会では必ずお酒を飲むということ
- ⑬1日30時間くらい欲しいです
- ⑭早く慣れて、みなさんのお役に立てればと思います。

『作業療法について』

当、南東北春日リハビリテーション病院・ケアセンターでは、理学療法士・作業療法士・言語聴覚士という3種のリハビリ職員が働いています。今回は、その中でも作業療法士について紹介します。

「作業療法」とは？

“作業療法とは、身体又は精神に障害のある者、またはそれが予測される者に対し、その主体的な生活の獲得を図るため、諸機能の回復、維持及び開発を促す作業活動を用いて、治療・指導及び援助を行うことを行う”と日本作業療法士協会では定義されています。

つまり！！作業療法は、患者様・利用者様が中心となって行われ、その人らしい生活を支えるのが作業療法士です。生活することは、「意味のある作業」の連続です。ただ“マヒした手が動くようになりたい”“10mを歩きたい”という目標だけではなく「家族の為に料理がしたい。」「今は諦めているけど…生きがいがかった趣味がしたい。」「のんびり散歩が日課だった。」「体力をつけて車椅子で外出がしたい。」など、生活の中で大切にしていた作業や活動を教えて下さい。出来る限り、可能な方法や工夫をして一緒に挑戦をしていきます。

村越 亮太

- ①理学療法士
- ②スポーツ、音楽
- ③野球
- ④ゴールデンウィーク
- ⑤自分の部屋
- ⑥イーグル・アイ
- ⑦山田孝之
- ⑧親
- ⑨車と一人暮らしができる環境
- ⑩二度寝
- ⑪海、スノーボード
- ⑫トイレは洋式
- ⑬アイアンマンスーツが着たい
- ⑭これからたくさんの知識や技術を学んでいきたいと思ひます。よろしくお願いします。

芳賀 美咲

- ①看護師
- ②旅行
- ③料理
- ④明日は明日の風がふく
- ⑤自宅、実家
- ⑥大奥
- ⑦玉木宏
- ⑧両親
- ⑨乾燥機
- ⑩天気がよくて窓を開けた時
- ⑪温泉
- ⑫休みにどこかに出かける
- ⑬「どこでもドア」でどこでもすぐに行けるようになりたい
- ⑭一日でも早く仕事に慣れるよう頑張りますので指導よろしくお願いします。

鶴島 さゆり

- ①理学療法士
- ②料理、ドライブ
- ③ウィンドーショッピング
- ④相手を笑顔にすること
- ⑤十人十色
- ⑥プールの中、海
- ⑦猿の惑星、海猿
- ⑧阿部寛 など
- ⑨両親、兄、姉
- ⑩テーブル
- ⑪食事をしている時、人の笑顔を見た時
- ⑫スポーツ施設（ラウンドワン等）
- ⑬疑問は最後まで（納得いくまで）追及する
- ⑭家族や皆さんと笑顔で過ごしたい
- ⑮元気に笑顔でパワフルに頑張ります。ご指導よろしくお願いします。

添田 晴香

- ①介護福祉士
- ②カラオケ、遊ぶこと、呑み
- ③ピアノ、料理
- ④人生山あり谷あり
- ⑤居酒屋
- ⑥ダイハード
- ⑦エンリケベラ
（パラグアイのサッカー選手）
- ⑧祖母
- ⑨彼氏
- ⑩寝ている時、遊んでいる時
- ⑪遊園地、旅館
- ⑫命
- ⑬一生分のお金が欲しい
- ⑭少しでも早く仕事に慣れて即戦力になれるよう頑張りたいと思ひます。

吉田 元樹

- ①作業療法士
- ②釣り、テニス、スポーツ
- ③テニス
- ④やればできる
- ⑤布団
- ⑥クロース、ガチバン、コナン
- ⑦本田翼（ばっさー）
- ⑧頑張っている人、両親、兄
- ⑨デスクトップ、PS3、酒
- ⑩寝る時
- ⑪相手が行きたいところなどこでも
- ⑫肉
- ⑬ドラえもんが欲しい
- ⑭いや、ばっさーに会いたい(笑)
- ⑮知識面、技術面でも至らない点が多く、ご迷惑をおかけすると思ひますが、自己啓発を怠らず頑張りますので、よろしくお願いします。

吉田 伊織

- ①介護スタッフ
- ②カラオケ（下手ですが…）
- ③コントラバスの演奏
- ④なんとかなるさ
- ⑤寝床
- ⑥トイ・ストーリー3
- ⑦阿部サダヲ
- ⑧高校の先生
- ⑨コントラバス・要領の良さ
- ⑩布団に入る瞬間
- ⑪無限の彼方
- ⑫命
- ⑬舞空術の習得
- ⑭精一杯頑張りますので、よろしくお願いします！

矢吹 亮

- ①言語聴覚士
- ②野球、スポーツ全般
- ③野球
- ④努力しても成功するとは限らない。でも成功した人は必ず努力した。
- ⑤須賀川
- ⑥プリズン・ブレイク
- ⑦リオネル・メッシ、チャン・ドンゴン
- ⑧両親
- ⑨親孝行できるお金
- ⑩スポーツで汗をかいている時
- ⑪甲子園、韓国
- ⑫スポーツ
- ⑬弟の疾病を治す
- ⑭患者様やそのご家族に“出会えてよかった”と思って頂けるような言語聴覚士になれるように努力していきたいです。

諸橋 浩美

- ①介護スタッフ
- ②C a f eめぐり
- ③なし
- ④一生懸命
- ⑤家
- ⑥トイ・ストーリー
- ⑦安室奈美恵
- ⑧母
- ⑨お金と安定
- ⑩美味しいものを食べている時
- ⑪旅行
- ⑫命
- ⑬痩せたい！
- ⑭利用者さんのために一生懸命頑張りますので、よろしくお願いします。

◎ 市民健康教室 年間予定表 ◎

開催日時			演 題	講 師
6月13日	(木)	15:00~ 16:00	排泄（便秘解消）	総合診療科 医師 樋口 健弥
6月 日程未確定			口腔ケアについて	歯科 医師 水島 睦子
7月26日	(金)	14:00~ 15:00	転倒予防	中村 淳
9月27日	(金)	14:00~ 15:00	脳卒中について	院 長 後藤 恒夫
10月10日	(木)	15:00~ 16:00	サルコペニアを予防しよう	総合診療科 医師 樋口 健弥
10月25日	(金)	14:00~ 15:00	転倒予防	中村 淳
11月28日	(木)	15:00~ 16:00	乾燥肌予防	総合診療科 医師 樋口 健弥
12月27日	(金)	14:00~ 15:00	検診の受け方 (先進医療 陽子線について)	南 東 北 病 院

- * 参加費は無料です。どなたでも参加できます。
- * 会場は当施設の5階会議室です。案内が必要な方は受付へお声かけください。
- * 毎回、健康チェックとして血管年齢、骨密度、血圧、体脂肪の測定を行います。
- * 都合により変更する場合があります。ご了承ください。

健康教室についてのお問い合わせは

南東北春日リハビリテーション病院 ☎ 0248-63-7299

■ 外来診療担当医表（予定） 4月より眼科外来が再開しました。

診療科	診療時間	月	火	水	木	金	土
内 科 消化器科/循環器科/呼吸器科	午前8:30~12:30	大越 透	大越 透	大越 透	大越 透	佐藤 哲夫	大越 透
	午後1:30~ 4:30	大越 透	大越 透	大越 透	樋口 健弥	大越 透	
脳神経外科	午前8:30~12:30	後藤 恒夫		後藤 恒夫		後藤 恒夫	
	午後1:30~ 4:30						後藤 恒夫
形成外科・皮膚科	午後1:30~ 4:00			北原 正樹			
リハビリテーション科 (理学療法 作業療法 言語聴覚療法)	午前8:30~12:30	後藤 恒夫		後藤 恒夫		後藤 恒夫	
眼 科	午後2:00~ 4:00					小林 奈美江	



健 診

- 一般健診 ● 人間ドック ● 胃がん検診 ● 内視鏡検査
- 協会けんぽ健診(旧政府管掌) <生活習慣病・予防健診>

編 集
後 記

ゴールデンウィークを過ぎた後というのは皆さん休み過ぎでやる気が無くなってくることは良く聞く話だと思います。食生活や休息の周期が変わりやすい時期なので、体を崩される方も多いかと思います。5月には初物による旬の食材が多いそうです。野菜ではキャベツ、アスパラ、玉ねぎ、ピーマン、竹の子等が該当し、魚介類ではマグロやカツオが旬だそうです。昔から「初物を食べると長生きできる」とも言われていますので、5月病対策として多く摂取してみてはいかがでしょうか。(真陀無理史)

■発行/医療法人社団 三成会

南東北春日リハビリテーション病院
TEL.0248-63-7299
介護老人保健施設 南東北春日リハビリテーション・ケアセンター
TEL.0248-63-7279
南東北春日居宅介護支援事業所
TEL.0248-63-7297
南東北春日訪問看護ステーション
TEL.0248-63-7278
通所介護事業所 南東北春日リハビリ石川
TEL.0247-56-3711

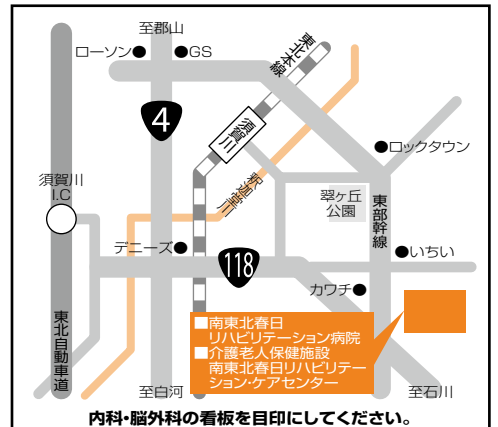
所在地：福島県須賀川市南上町123-1

ホームページアドレスが変わりました <http://www.kasuga-rehabili.com>

■印刷/石井電算印刷株式会社

南東北 春日

検索



個人情報保護法施行により、紙面に掲載されている写真は、本人の承諾を得て掲載しております。



「小春日和」は、環境に配慮した
資材と工場で製造されています。



「小春日和」は、責任ある森林管理により
生まれたFSC®認証紙を使用しています。



「小春日和」は、環境にやさしい
ベジタブルインキを使用しています。