



院 是

すべては患者さんのために

家庭の医学

むくみについて

小春日和

南東北春日リハビリテーション病院
介護老人保健施設 春日リハビリテーション・ケアセンター

こはるびより

発行
2013年6月

第103号

むくみとは何か？

細胞組織に、水分が溜まり痛みを伴わず腫れた状態のことを言います。細胞と細胞の間には間質液と呼ばれる水分があります。その間質液が正常に代謝されないと余分な水分や老廃物が過剰に溜まり、増えます。これが『むくみ』です。

原因

大きく分けると、「一時的なもの」と、「病気が関与するもの」の2種類があります。

一時的なものには…

- ・塩分・アルコールの摂り過ぎ
- ・長時間同じ姿勢でいる（座りっぱなし、立ちっぱなし）
- ・冷え、血行不良など
- ・運動不足を含む新陳代謝の低下
- ・ホルモンの影響（月経、更年期障害）
- ・栄養不足（ビタミン、ミネラル、タンパク質の不足）

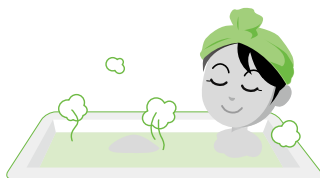
病気が関与するものには…

心臓病、肝臓・腎臓病、貧血、血管やリンパ管の障害、妊娠中毒症、薬の影響でむくむことがあります。顔や足の特定箇所に短時間でいる内は良いですが、長時間むくんでいる場合や、身体全体がむくんでいる場合は病院を受診することをお勧めします。

対処法

- ・横になるときに足の下に枕を置いて足を高くする
- ・マッサージでほぐす
- ・お風呂などでよく温め、血行を良くする
- ・一定の姿勢をとらないでこまめに体を動かす
- ・運動をして筋肉、基礎代謝を上げる
- ・食事改善

カリウムを多く含む野菜（イモ類、きゅうりなどのウリ類、豆類）や果物（バナナ、りんご）、ビタミンB1を多く含む食べ物（豚肉、豆腐、小豆、かぼちゃなど）、海藻類は水分代謝をスムーズにする働きがあります。たんぱく質やミネラルのバランスを考えた食事にと、むくみ難くなります。



むくみ解消法

顔
蒸しタオルで1〜2分間、顔全体を暖めてから、冷水で軽く洗顔します。
それを2〜3回繰り返すと、顔やまぶたの血流が促進され、むくみが解消されると思います。

足

足
冷えは血流を悪くし、足に溜まった血液や水分が循環しにくくなります。
夏場のエアコンの冷風を直接足に当てないようにする、冬は、厚めの靴下やストूल、ストッキングなど冷えを軽減する工夫が必要となります。
同じ姿勢による血行不良での足のむくみを解消するためには、足先やふくらはぎを、座ったままでの状態でも、常に動かすように意識することが大切です。

今月の目次

- 1 ページ 家庭の医学
- 2 ページ イベントニュース
- 3 ページ お知らせ／リハビリコーナー
- 4 ページ 今月の川柳・編集後記

イベントニュース

市民健康教室のお知らせ

地域の皆さんを対象とした市民健康教室を開催します。参加希望の方は会場までご案内しますので、当日受付にてお声をかけください。たくさんの皆さんのご参加をお待ちしております。参加費は無料です。



● 日 時 ●

平成25年7月26日(金)
午後2時～3時

● テーマ ●

転倒予防

● 講 師 ●

医師 中村 淳

※テーマが変更になる場合があります。
ご了承ください。



施設に戻ってから話題が続き、皆さんの笑顔が絶えない饅頭作りとなりました。

利用者さんは、自分で作った饅頭は、お店に売られているのより何倍もおいしかったです。やはりできたての饅頭は温かくふかふかして最高でした。

お店に着くとすぐに職人専用の衣を着て腰にエプロンを締めました。皆さん本当によく似合っていて、どこから見ても饅頭作り職人だ！と笑いながら、お互いの姿を見て



郡山 柏屋 開設 成店 職人さん 教えた もらいながら 薄皮饅頭を作っていました。

照れ笑いされていました。いざ饅頭作りに取りかかると顔がシュツと引き締まり、気合いが入っている様子でした。薄皮になる生地はとても柔らかく、手の平で押しながら薄く伸ばしていき、手の指とへらを使って薄皮の中にこしあんをたっぷり詰めていきます。あんこをつまみ食いしながらたくさん入れた方が美味しいよ、と皮に入るだけ詰めました。ふつくら蒸し上がるとあんなのとても良い香りがしてきました。作るのに一番一生懸命だった利用者さんは、自分で作ったあんこがはみ出しそうになった饅頭は、お店に売られているのより何倍もおいしかったです。やはりできたての饅頭は温かくふかふかして最高でした。

柏屋薄皮饅頭作りを体験

牡丹が見頃の時期がやってきました!!

今年も牡丹が見頃の時期がやってきました。前日雨が降ったので天気が心配でしたが、少し汗ばむ陽気ながらも天候に恵まれました。



牡丹園には牡丹をはじめ、色とりどりのチューリップ、藤の花も満開でした。普段なかなか出かける事ができない利用者さん達は、外の空気を吸うことができたうえ、季節の花をたくさん見る事ができて満足していたようでした。「見事だった、綺麗だった」「久しぶりに来れて楽しかった」など喜びの声が聞こえました。パンフレットを持ち帰ってきた利用者さんは、「本当に良かったです」とずっと眺めて余韻を楽しんでいました。季節を楽しむことができ、また地域との交流にもなり、いい思い出になりました。



通所リハビリテーションで慰問がありました

5月8日(水) 通所リハビリテーションに鈴木ハル子様(水)が慰問のため来所されました。南京玉すだれや皿回し、歌唱など内容盛り沢山で皆さんを楽しませて下さいました。皿回しでは利用者さんが挑戦し、南京玉すだれでは職員が挑戦しました。明るく元気な声に、自然とみなさんの手拍子も弾んでいました。



福島県初！NEWアンウェイシステム (可動式免荷装置) を導入しました

アンウェイシステム(可動式免荷装置)とは、体重を免荷した状態で安全に立位・歩行におよぶ動作習得をサポートする装置です。脳卒中や脊髄損傷で歩行が困難な場合や、長期臥床により体力が低下した症例においても、免荷した安全な状態で基本動作から応用動作まで幅広く使用することができます。

今回、回復期病棟にこのアンウェイシステムを導入しました。(株)酒井医療の方に協力して頂き、当院リハビリ職員対象にアンウェイシステムの操作方法の研修会を行いました。皆さん、興味津々・真剣な眼差しで説明を聞いていました。

今後、回復期病棟に入院している患者様でアンウェイシステム対象となる方のリハビリの一つとして取り入れ、活用していきたいと思っています。



ちなみに、福島県においてこのアンウェイシステムは南東北福島病院にも導入されていますが、最新のタイプは当院が初導入となっています。

「患者様のために」より安全・効率的なリハビリを提供できるよう今後も様々なリハビリ機器や治療法等を積極的に学び、取り入れていきたいと思っています。

リハビリコーナー

変形性膝関節症について

今回は、多くの人の悩みとなっている膝関節の痛みとその予防策について紹介します。

膝関節の痛みの原因の多くは太ももの骨とすねの骨の間にある関節軟骨が擦り減ることによって起こります。軟骨が擦り減ることによって、骨同士がぶつかり痛みが生じます。

変形性膝関節症のリスクを知っておきましょう!!

- ①運動不足：体重の増加、筋力低下を起こす
- ②O 脚：膝の内側への負担が大きくなり、内側の軟骨が擦り減りやすくなる
- ③肥 満：膝への負担増大

変形性膝関節症の予防策として、今回は正しいウォーキングについて紹介します。

ウォーキングは体重減少・筋力増強・全身の体力向上に効果的です。

ウォーキングの際のポイント

- ①よい靴を選びましょう。
 - 1) つま先は足の指が動かせる程度の余裕があるサイズを選ぶ
 - 2) かかととは低いものを選ぶ
 - 3) 適度なクッション性のある靴底を選ぶ
- ②膝に痛みがある場合は杖を使って負担を減らしましょう。杖を使うことで膝にかかる負担が軽減します。痛みがある状態では、長く歩くことも難しくなるので、積極的に杖を使って歩きましょう。

変形性膝関節症には適度な運動が重要です。しかし、痛みが強い場合などは逆に悪化してしまうこともあるので痛みに合わせて無理なく運動してください。



小 春 日 和

川柳募集

ただいま当院では、川柳を募集しています。テーマは自由です。たくさんのご応募をお待ちしております!!

●応募資格……どなたでも応募できます。

●応募方法……スタッフに直接作品をお渡しいただくか、郵便やFAXでもかまいません。

作品と一緒に名前(名前の掲載を希望しない場合はペンネームも)、ご住所、電話番号のご記入もお願い致します。おひとり何作品でも応募できます。

今月の川柳

ペンと紙 探す間に 句を忘れ

西名公吉

散歩道 犬が覚えて 先に行く

奥川寅市

私には みんなの笑顔 力なり

ピンクのすずらん

慈しむ 温かい手に 妻の愛

佐藤照雄

泣き友と 病床語る 過去未来

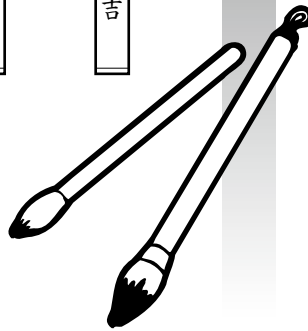
氷山温子

子の電話 はずむ向こうに 心なごみて

夢見や古稀子

湧く勇気 ベッドのまわりで はしやぐ孫

和田道の住人



○郵便の場合

〒962-0817 福島県須賀川市南上町123-1
南東北春日リハビリテーション病院
広報委員 「川柳募集係」あて

○FAXの場合 FAX.0248-63-7265

※応募していただいた作品は返却しておりませんが、返却を希望する場合はお申し出ください。
※応募の際に提供された個人情報は、本人の承諾なく第三者に提供されることはありません。

■ 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	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
消化器科/循環器科/呼吸器科	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	

禁煙治療を行っています

皮膚科の診療を行っています

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

5月もあっという間に過ぎ、梅雨の時期を迎えました。朝晩と日中の寒暖の差があり体調を崩されている方もいらっしゃると思います。健康の基本は睡眠不足の解消と、バランスのとれた食生活です。特に短時間の昼寝は疲労回復だけでなく、ストレス解消や学習能力の向上、心臓病などを抑制するといった効果があります。ぜひ、取り入れてみてください。

■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 南東北春日リハティ石川 TEL.0247-56-3711

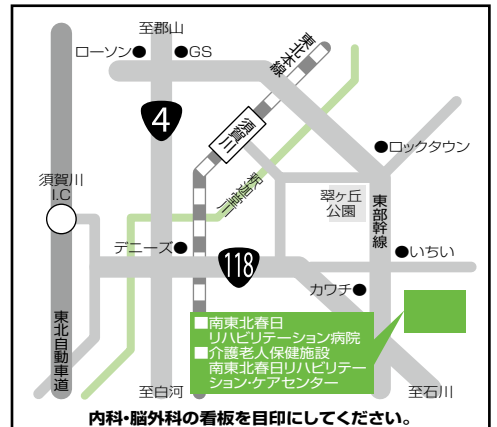
所在地: 福島県須賀川市南上町123-1

ホームページアドレスが変更されました <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。



内科・脳外科の看板を目印にしてください。



「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。