

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
2008年6月

第43号

家庭の医学

頭痛、タイプ別解決法

「頭痛もち」はたくさんいますが、人によって痛む場所や痛み方は異なります。実は慢性頭痛には大きくわけて3タイプあるのです。あなたの痛みはどのタイプですか？

【緊張型頭痛】頭が重く、圧迫されているように痛む。肩こりもある。

この3タイプのなかでも最も多いのが、緊張型頭痛。ストレスや疲労が影響し、首の緊張や眼精疲労が加わって起こる頭痛です。頭が締めつけられたように感じ、主に後頭部が重くなります。また、同時に肩こりの悩みも抱えている人が多いようです。

〈対策〉

緊張型頭痛の大きな原因の二つに後頭部・肩の筋肉の緊張があげられます。対策としては、後頭部・肩を蒸しタオルなどで温めたり、体操をすることで緊張をほぐし、血行を促進することが効果的です。

【片頭痛】こめかみのあたりがガンガン痛む。仕事が手につかない！

次に多いのが、「片頭痛」。片側か両側のこめかみのあたりがズキンズキンと振動するように痛みます。なぜか母親から娘に遺伝するといわれ、4対1の割合で女性に多い頭痛です。

〈対策〉

片頭痛の治療で大切なことは、まず、頭痛の引き金になる誘因を

避けることです。例えば、日ごろからストレスをためないようにすること、また、経口避妊薬やホルモン剤を避けること、頭痛を誘発する食物を避けること、などがあげられます。

頭痛があるときに眠りすると、痛みが和らぐ場合があるので、睡眠も片頭痛の治療法の二つとして重要です。

【群発頭痛】目をえぐられるような痛み。じつとできずに暴れだすことも！

3つの頭痛のなかでは最も少ないのですが、いちばん激しく痛むのが、「群発頭痛」。20〜30代の男性に多い頭痛です。この頭痛は、「片方の目に槍を突き刺さされて、グリグリとかき回されたような痛み」などと表現する人が多く、緊張型頭痛や片頭痛の比ではないといえます。

頭痛を
投薬や神経ブロック
等の方法で解消する
診療科を
紹介します



〈対策〉

純度100%の酸素を吸入すると、痛みが軽減する人もいます。携帯用の小さな酸素ボンベでは、濃度が濃くないので効果がありません。したがって、医療用の、純度の高い大きな酸素ボンベを使うことになります。ですから、医師の指示に従って吸入する方がいいというようになります。

頭痛解消 体操

今回は頭痛の中で最も多く、筋肉の疲労が原因である【緊張型頭痛】に注目し、頭痛軽減のための体操を紹介します。

①肩の上げ下げ

ゆっくりと肩を上げ、数秒緊張させた後にスットンと落とします。スットンと肩を落としたときに、血流が一気に流れ、筋肉の老廃物が排出されます。

②背中ほぐし

ちょうどヒジテツをするように勢いをつけて腕を後ろに引きまわります。肩甲骨の後の筋肉は、いつも引っ張られていますので疲労しやすく、定期的にゆるめてあげる必要があります。



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

生活習慣病予防健診のご案内

4 ページ

米養だより

イベントニュース



老健通所のサービス提供 時間変更のお知らせ

6月から午後の部のサービス提供
時間を変更し、介護給付の方も対
象にしていこうこととなりました。

対象 ■ 予防給付 (要支援の方)
+
介護給付 (要介護の方)

時間 ■ 午後1時～午後4時

引き続きよろしくお願い申し上げます。

春日流華道

新緑深まる今日この頃、春
日回復期リハでは毎月恒例
の生け花を行いました。毎月
花屋さんから色々な種類の
花が届けられ、それを患者
さんが生け花を行い病棟を華や
かに飾っています。

患者さんの中には華道経験者
もあり「昔、龍生派をやっていたん
だ」と言い手際よく花を挿す患
者さんや、不慣れた手つきではあ
るが花の特徴を見ながら何度か
角度を変えながら自己流で見事
に挿す患者。流派など色々あるが
皆、自分の思い思いに生け花を楽
しんでいました。これからの季節、
梅雨で外に出る機会が限られて

生け花を行いました

きますが、病棟内でも色々な活動
が出来るようベランダで園芸をも
つと行ったりし梅雨で沈み気味な
気持ちを少しでも変えることが
出来ればと考えています。



第8回 健康教室を開催しました

4月26日(土)午後2
時から当施設5階会議
室で「第8回健康教室」
を開催しました。「パワ
ーリハビリテーションにつ



いて」と題して、講師を理学療法
士の平野氏が務めました。講義で
は寝たきりの原因や予防のための
パワーリハビリテーションに関して、
当施設で行われている介護予防
事業についてお話ししました。今
回は前回は上回る約90人の方が
参加、笑いを交えたわかりやすい
内容に、みなさん興味深く聞き入
っていました。

次回の6月の健康教室は28日
(土)に「メタボリックシンドローム①」
というテーマで後藤恒夫院長が行
います。次回も、たくさんのご参
加をお待ちしております。

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

合同避難訓練

練も合わせて行いました。

5月21日(水)病院・老健施設
合同の避難訓練を実施しました。
今回は4階面談室から出火とい
う想定で行いました。須賀川地方
広域消防署本部から4人の消防
士立ち合いのもと、火災発見から
消防署への通報、担当者による全
館放送、自衛消防隊による初期
消火、患者の避難誘導などの訓練
を行いました。



避難訓練終了後、新人の水消
化器による消化器の使い方訓

当院は4月より実施医療機関となりました

生活習慣病予防健診のご案内

みなさまが加入する政府管掌健康保険では、保健事業の一環として
ご自身の健康増進と健康意識を高めていただくために生活習慣病予防健診と
特定保健指導・健診後の健康相談を実施しています。

お申し込みはお早めに!

この健診は年度中(4月～翌年3月)
1回の受診に限り保険者の費用負担があります。
健診事業は予算の範囲内で行っている事業です。
予定人数に達すると、健診が実施できない
場合がありますのでご了承ください。

平成20年4月からメタボリックシンドロームに着目した
「特定健康診査」・「特定保健指導」がはじまります。

○平成20年4月から、国の方針によりメタボリックシンドロームに着目した健康診査と保健指導の実施が、すべての医療保険者に義務づけられました。

○メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)とは、内臓脂肪の蓄積により、高血圧、高血糖、高脂血症(脂質異常症)などを引き起こす状態のことをいいます。

しかし、最近では健康診査等を受診し、健康結果に基づき生活習慣を改善することにより、メタボリックシンドロームを予防・改善できることがわかってきております。

本年10月から政管健保は協会けんぽに変わります。

※本年10月から、政府管掌健康保険の運営主体(保険者)が社会保険庁から全国健康保険協会に変わります。

これに伴い健診の申し込み先等は、社会保険健康事業財団から全国健康保険協会に変更となります。



《お問い合わせ・申し込み先》

☎0248-63-7299 健診係

お申し込みの手続き



受診希望のとりまとめ

事業所単位で、健診受診を希望する方を取りまとめます。



健診機関の予約・
申込書の記入

受診を希望する健診機関に、あらかじめ受診日をご予約の上、【生活習慣病予防健診申込書】に必要事項を記入します。



申し込み先

社会保険健康事業財団都道府県支部宛にご郵送ください。(※)

(注) 肝炎ウイルス検査については別途申し込みが必要になります。



健診の実施



検診結果の送付



特定保健指導・
健診後の健康相談のご案内

社会保険健康事業財団より日程などのお知らせをお送りします。



特定保健指導・
健診後の健康相談の実施



栄養だより

病院や老健の食事のご紹介

5月5日のこどもの日にちなんで「端午の節句膳」を実施しました。

端午の節句膳



～おしながき～

- 中華風おこわ
- ぶりの味噌漬け焼き
- 具沢山卵焼き
- 長芋の磯辺揚げ
- えびと南瓜の和風グラタン
- しゅうまい
- お浸し
- 煮物
- フルーツ
- 吸い物
- 柏餅



柏餅豆知識

桜の季節が近くなると桜もち、花見にはお団子と日本では季節に合わせて様々な和菓子が登場します。5月になると草もちや柏餅が出回ります。端午の節句にはどうして柏餅を食べるのでしょうか？ 柏は新しい葉が大きく育つまで、古い葉が枯れないことから古くから子孫繁栄の木として親しまれています。子孫繁栄にあやかり、柏の葉で包んだもちを端午の節句に食べたと言われていました。

柏餅の作り方

栄養管理科 有越 三千代

材料

- 上新粉…200g、熱湯…180cc
- 砂糖…30g、水大さじ1
- こしあん(好みてつぶあんでも)250g
- 柏の葉…10枚

※柏の葉は真空パックのものがあります。

作り方

- ①上新粉に熱湯を入れながらかき混ぜ、手でこねる。
- ②蒸し器にふきんをしき、①をちぎってのせ30分蒸す。
- ③蒸しあがったらふきんごと水につけて粗熱をとり、水気を絞る。
- ④③をボールに入れてこね、まとまったら水で溶いた砂糖を2～3回に分けて加え、さらにこねる。
- ⑤あんは10等分に丸める。④も等分にして小判型にのばし、丸めたあんをのせて二つにおり、合わせ目が開かないようにしっかり閉じる。
- ⑥再度10～15分蒸し、ぬれふきんの上にとりさめたら柏の葉に包む。

診療科	診療時間	月	火	水	木	金	土
内科	午前9:00～12:30	母里 正敏	大越 透	大越 透	大越 透	佐藤 哲夫	大越 透
	午後1:30～ 5:00	大越 透	大越 透	小野 隆志	大越 透	小川 吉一	小川 吉一
脳神経外科	午前9:00～12:30	後藤 恒夫		後藤 恒夫		後藤 恒夫	
	午後1:30～ 5:00						
眼科	午後1:30～ 4:00	休診					
形成外科	午後1:30～ 4:30			塚原 真吾			

編集後記

こんにちは！蜜柑です。5月にはいり、各地で田植え姿が見られますね。私も今年は、休みを利用して種蒔きを手伝いました。これが、また大変な流れ作業なんです！土を入れた苗箱をコンベアにのせると、自動的に次の作業に…種が蒔かれ、水をぐり、最後に土がかかって完成！完成した苗箱は、温室庫に運ぶんですが水を含んでいるため重たい重たい…。おいしいお米を食べる事を想像しながら頑張りました。半日手伝っただけで、筋肉痛に。農業をあまくみすぎたのと痛感した一日でした。(蜜柑)

■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

春日居宅介護支援事業所
TEL.0248-63-7297

所在地：福島県須賀川市南上町123-1

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
TEL.0248-63-7279

春日訪問看護ステーション
TEL.0248-63-7278

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

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。

