



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12月

第49号

家庭の医学

腱鞘炎^{けんしやうえん} & 変形性指関節症

早めに解消！ 手のトラブル



① 腱鞘炎

「腱鞘炎」とは、指や手首にある「腱」（骨と筋肉をつないでいる）と腱鞘（腱が指の骨から浮き上がるのを防ぐバンドのようなもの）がこすれ、腫れや痛みをといった炎症を起こしたことです。

● 種類

① 指の腱鞘炎（ばね指）…指を曲げ伸ばしすると、何かが引っ掛かったような抵抗感がある状態。

② 手首の腱鞘炎（ドケルバン病）

親指を広げるときに、痛みが生じる状態。

● 対処法

● 安静にするとともに、手の血行をよくしましょう。

テーピングで固定し、なるべく指を使わないようにします。しかし、長時間同じ姿勢を続けると血行が悪くなるので、適度な運動を行います。

1～2週間程度安静にしても症状に改善がなければ、整形外科

科を受診しましょう。

● 予防法

腱鞘炎は、いったん改善しても再発する可能性があります。指を使いすぎないように心がけましょう。

② 変形性指関節症

「変形性指関節症」とは、指関節だけに腫れや痛みが生じ、次第に変形する病気です。放っておくと、痛みが憎悪したり、変形が進行する恐れがあります。

● 種類

① ハーデン結節…人差し指、中指、小指の指先から数えて1番目の関節軟骨がすり減り、関節に腫れや痛み、変形が生じた状態。

② 母趾CM関節症…親指の指先から数えて3番目の関節軟骨がすり減った状態。親指の骨が外側に外れかかった状態（亜脱臼）になります。

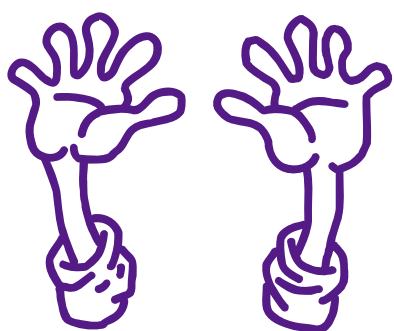
● 対処法

● 患部を安静にし、薬で炎症を抑えましょう。

● 手術で関節を固定することもあります。

● 指への負担の大きな動作や長時間の手作業を控えましょう。

痛みや変形が重篤な病気によつて起っている場合もあるので、医療機関をきちんと受診して、早めに対処・治療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 金賞受賞・イベントニュース

③ ページ お知らせ・介護教室

④ ページ 栄養だより

南東北学術学会 金賞受賞!!

11月3日(月)「文化の日」午前9時より総合南東北病院で「平成20年度南東北連合学術学会」が開催されました。

この南東北連合学術学会は、南東北病院グループの医療・福祉施設に勤務する職員が集まり催されています。日々の業務経験から学んだことや研究の成果を発表し、職員同士がディスカッションすることによって、医療・福祉についての知識を深め、患者さん・利用者さんによりよいサービスを提供することを目指す。

一般演題25を5つのセッションに分けて発表が行われました。

午後1時10分から審査結果が発表され、輝く金賞は「回復期リハビリテーション病棟での転倒予防における意識の違いについて」リハ

スタッフと病棟スタッフとの比較から」の演題で発表した当院のリハビリテーション科高橋香織さん、東原直美さん、小松雅也さん、根本悠平さん、平野雄三さんのグループが受賞。渡邊一夫理事長から表彰状と賞金、それに真紅の優勝旗が贈られました。



イベントニュース

回復期リハビリ病棟便り 芋煮会

寒さも厳しくなり、吐く息も白くなってきました。春日回復期リハでは毎年恒例の芋煮会を行いました。芋煮会とは、日本の主に東北地方で行われる季節行事で、秋に河川敷などの野外にグループで集まり、芋を使った鍋料理などを造って食べる行事だそうです。今回は、患者さんが食べる分は病院で用意し、職員が食べる分を患者さんに作ってもらいました。慣れた手つきで野菜を切っていく方や、味付け担当の方は何度も味見をしてとても楽しそうに芋煮を作っていました。作っていただいた芋煮



は患者さんと一緒においしくいただきました。これから季節は世間ではクリスマスや正月など行事が多いので、外出する機械の少ない患者さんのために様々なレクリエーションを行う楽しい入院生活を送っていただけのように感じたいです。皆さまも寒さに気をつけて風邪などひかないようにしてください。

は患者さんと一緒においしくいただきました。

これから季節は世間ではクリスマスや正月など行事が多いので、外出する機械の少ない患者さんのために様々なレクリエーションを行う楽しい入院生活を送っていただけのように感じたいです。皆さまも寒さに気をつけて風邪などひかないようにしてください。

平成20年10月17日(金)大運動会

恒例となりました秋の大運動会が今年も開催されました。今回は利用者のほとんどが初めての参加とあって始めの方は緊張した雰囲気でしたが、徐々に競技が進行するに従ってスタッフや利用者の応援する熱気が伝わり赤組・白組共に盛り上がりを見せていました。競技は紅白玉入れ・パン食い競争・借り物競争・職員による風船割りの計4種目が行われて、参加した利用者は普段のリハビリした成果以上に機敏な

春日通所リハビリ便り

動きを見ることが出来ました。結果は赤組の勝利となり優勝トロフィーが授与されました。利用者の方々は充実した時を過ごされてとても満足していた表情を見せていました。





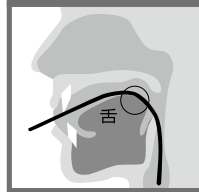
鼻から挿入する、苦痛が少ない

胃カメラ検査が受けられます!!

“胃カメラ”と聞くと、辛くて苦しい検査というイメージがありませんか?当院では、鼻から入れる、苦痛が少ない胃カメラでの検診が可能です。一般に行われる口からの検査は、カメラを挿入する際に舌の奥に触れるため吐き気が起こり、辛く感じます。しかし鼻から入れる検査の場合は、ほとんど舌の奥に触れることなくカメラを挿入できるので、非常に楽に検査を受けることができます。今まで口からの内視鏡検査を受けて、辛かった苦しかったという経験のある方、そのようなイメージから胃カメラを敬遠されていた方などにおすすめです。胃カメラ検査は予約制となっておりますので、ご希望の方は受付または、お電話でお申し込みください。

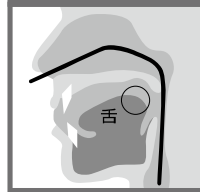


口からの胃内視鏡



舌のこの部分に
スコープが触れると、
吐き気を感じます。

鼻からの胃内視鏡



舌のこの部分に、
スコープは触れません。

口から内視鏡を挿入する場合、口がふさがってしまうために検査をしているときは話ができません。しかし、鼻からの場合は口がフリーなので、検査をしている医師と「痛くないですか?」「はい、大丈夫です」などというやりとりが可能です。また気になったことをその場で確認できるので、安心して受診できます。

介護教室 ～褥瘡介護編～

(1) 褥瘡の介護の方針

褥瘡は、体の一部に強く圧迫がかかり、皮膚や皮下組織が圧迫されて壊死した状態です。床ずれともいいます。褥瘡では、まず予防的介護が第一です。油断をすると、1～2日のうちに褥瘡ができてしまうため、日常の介護のなかで、皮膚の状態をよく観察しておくことが大切です。

★褥瘡の進行

発赤

皮膚が赤くなる。



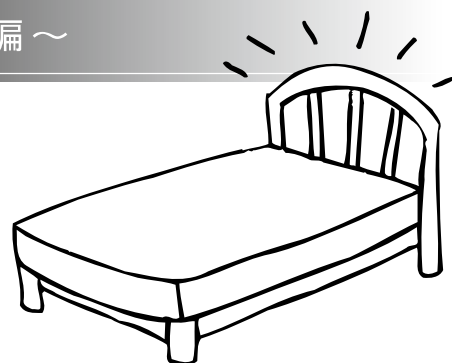
壊死

血液の流れが悪くなると皮膚が黒ずみ、びらんしてくる。



潰瘍

皮膚がむけて傷口がただれ、皮膚の組織が欠損する。



用語

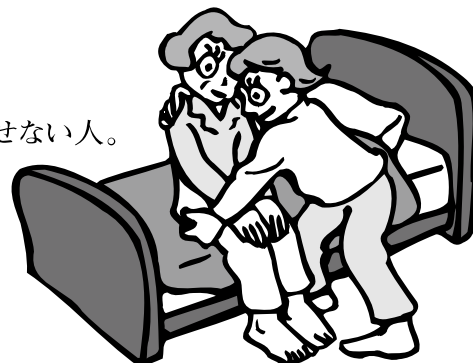
潰瘍は、壊死が進行し、粘膜や皮膚の組織が一定の深さで欠損すること。欠損が浅く真皮に及んでない場合はびらん。

(2) 褥瘡のできやすい人

- 麻痺などがあり、自分で寝返りがうてない人、腰を上げられない人、動かせない人。
- 認知症などにより、自分で動こうとしない人。
- 尿や便の失禁がある人。
- 栄養状態が悪く末期状態にある人。
- やせている人。

(3) 褥瘡の発生しやすい部分

- 特に褥瘡ができやすいのは骨が突出しており、かつ外からの圧力が持続的に加わりやすい部分です。





栄養だより

病院や老健の食事のご紹介

最近では『朝バナナダイエット』なるものが流行っていて、少し前までスーパーからバナナは品薄状態でした。バナナに限らず、栄養価の高い果物は他にもあります。今回はアボカドを紹介します。

アボカドは『森のバター』といわれるほど果物の中では脂肪が多く、中でも不飽和脂肪酸であるオレイン酸を多く含みます。脂質の代謝を盛んにし悪玉コレステロールを下げる働きがあります。また、ビタミンEも多く老化防止にも効果があります。

アボカドのわさびマヨ和え



料理作成:日清医療食品

～材料(4人分)～

むきえび…………… 40g
カリフラワー…………… 160g
アボカド…………… 40g(1/4個)
マヨネーズ…………… 大さじ3
ねりわさび…………… 適量
醤油…………… 小さじ1～2

アボカドの選び方

皮の緑が黒っぽくなり、手で握って適度にやわらかく感じるものが食べごろです。固い場合は室温におきやわらかくなってから食べましょう。



作り方

- ①アボカドは縦に包丁を入れて割り種を取り除き、皮をむきさいの目に切る。
- ②カリフラワーは小分けにしやわらかくなるまで茹でて冷ましておく。
- ③むきえびも茹でて冷ます。
- ④マヨネーズに醤油、わさびを加えてよく混ぜ、えび・カリフラワー・アボカドを入れ和える。

※アボカドは1個で300Kcalと高カロリー。カロリーが気になる方はマヨネーズをカロリーの低いものに替えましょう。

栄養管理科 有我 三千代

■外来診察担当医表

診療科	診療時間	月	火	水	木	金	土
内科	午前9:00～12:30	大越 透	大越 透	大越 透	大越 透	佐藤 哲夫	大越 透
	午後1:30～ 5:00	大越 透	大越 透	小野 隆志	大越 透	大越 透	
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						後藤 恒夫
眼科	午後1:30～ 4:00	小林 奈美江					
形成外科	午後1:30～ 4:30			塚原 真吾			
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9:00～12:30	後藤 恒夫		後藤 恒夫		後藤 恒夫	

ニコチン依存症管理を行っております。

健診 ●一般健診 ●政府管掌健診(生活習慣病・予防健診) ●人間ドック ●胃がん検診 ●内視鏡検査

編集後記

今年も残すところ1ヶ月をきり、各地でクリスマスのイルミネーションの光が輝きだしてきていますね。私は、今年年女でした。いのししだけに猪突猛進のあつという間の1年だった気がします。突っ走りすぎたからでしょうか…。石油の高騰や物価の大幅な値上げなど生活には大変な時期もありましたね。来年も皆さんにとってよい年になりますように。そして、『小春日和』もどうぞよろしくお願いいたします。(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
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

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しました <http://www.kasuga-rehabili.com>



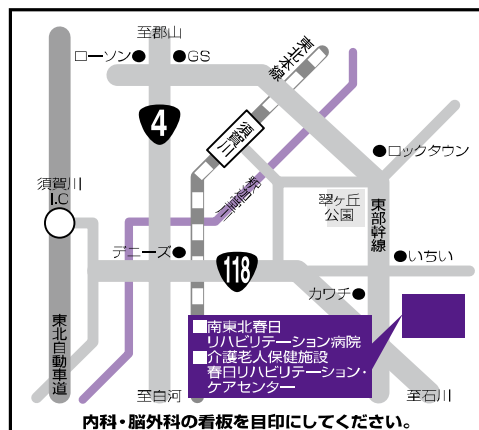
■印刷/石井電算印刷株式会社

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。