



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

小春日和

こはるびより

発行
2009年2月

第51号

家庭の医学

股関節について

股関節(こかんせつ)は上半身と下半身の継ぎ目。上半身の重さを支える股関節は負担が大きく傷みやすい関節です。中高年になると足の付根のあたりに痛みを感じる人が増えてきます。歩いたり座ったりすることにも支障が出て、日常動作が辛くなります。

●変形性股関節症とは？

股関節が痛くなる代表的な病気です。関節を滑らかに動かすために骨の表面を覆ってクッションの働きをしている「関節軟骨」が、何らかの理由によりすり減ってしまつたために起こります。発症する時期は10代～老年まで様々ですが、30～40代で変形性股関節症を発症することが多いようです。

●変形性股関節症の主な症状

初めは運動後や長く歩いた後などに、股関節に限らずお尻や太もも、ひざの上などに鈍痛が出るものが多く、この痛みは数日すると治まります。

少し症状が進むと、動き出すときに股関節辺りに痛みを感じる「始動時痛」を感じるようになります。

さらに進むと動かしたり歩くと股関節の前後が痛む、一休みしないと歩けない、などの痛み「運動痛」が出るようになります。

痛みから関節を動かさずにいる

変形性股関節症の治療

1 保存療法

症状が殆ど出ていない場合でもよい状態を維持するために、また手術をすめられた場合でも進行を遅らせるためや人工関節を長持ちさせるなど状態をよりよく保つために保存療法が必要です。

●体重コントロール

股関節にかかる負担は体重の3～10倍。体重が増えれば股関節への負担が増えるので、食事制限と運動療法などを合わせての体重コントロールが必要。

●負荷を減らす日常生活の工夫

運動などをごんぱり過ぎない、痛むときは安静にする、外出する時には杖を使うなど、無理をせず痛みを避け負荷を減らす。どのくらい歩いたら痛みが出るなど限界を知りセルフコントロールする。

●運動療法、温熱療法などの理学療法

股関節症の患者さん向けの筋力トレーニングやストレッチ、ウォーキング、プールでの水中運動など。

●薬物療法

急性期の痛みや進行期や末期の強い痛みなどのときに消炎鎮痛剤など。進行がわかりにくくなるので頼りすぎないように。

2 手術療法

保存療法での改善がない場合には手術が検討されます。

●関節を温存する手術

骨を切つて股関節の形や負担のかかる方向を改善させる手術。
寛骨臼回転骨切術、骨盤骨切り術、内反骨切術、外反骨切術など

●関節を廃絶する手術

自分の股関節をあきらめて、関節を固定したり人工のものに置換えたりする手術。
人工関節置換術、股関節固定術など

今月の目次

1 家庭の医学

2 イベントコース

3 介護教室

4 栄養だより

イベントニュース



着物 ファッションショー

去る12月18日(木)午後2時から、当施設2階の機能回復レクリエーション室で着物のファッションショーが行われました。ショーは総合南東北病院(郡山市)のボランティアグループ「紙ふうせん」の皆さんが主催してくださいました。留袖・振袖・訪問着・小紋・浴衣など様々な着物に身を包んだボランティアの方、当施設の職員が登場してショーを盛り上げました。

利用者さんからは「素敵だね」との声が聞かれ、一緒に記念撮影をしたりして楽しんでいただけたようでした。

12月23日(火)の福島民報新聞に掲載されました。



第15回市民健康教室を開催しました

1月24日(土)午後2時から当施設5階会議室で第15回市民健康教室を開催しました。今回は「血圧について」をテーマに後藤恒夫院長が講演しました。日頃気にしている方が多いのではないでしょうか、今回は70名近い参加がありました。

琴の演奏会

12月27日(土)、当施設に定期的に慰問に訪れてくださっているボランティアの善方さんによる、大正琴の演奏会がありました。参加した利用者さんは演奏に合わせて歌ったり、一緒に大正琴を弾いたりして心安らぐ時間を過ごせたようです。大正琴の爽やかで懐かしい音色に癒されたひとときでした。



放っておくと様々な病気を引き起こす原因となる。高血圧にも、白衣高血圧と、仮面高血圧があるというお話では「知らなかった」「私も病院に来ると血圧が上がる」などの声が聞かれました。脳神経外科の専門である後藤院長のお話ということもあり、とてもわかりやすい内容だったと思います。また、管理栄養科からは、塩についての話があり、台所をあずかる女性の方は真剣な表情で聞き入っていました。今回の教室では初めての病院に来たという方も数名いましたが、「次回もまた来ます」という言葉をいただき、大変嬉しく思うと同時にこれからも地域の皆さんの健康に役立つ情報をどんどん発信していきたいと思えます。

※白衣高血圧/家庭での血圧は正常なのに、病院に来た時に医師や看護師の白衣を見ただけで緊張してしまう(時に血圧が上昇してしまうこと)。

※仮面高血圧/白衣高血圧とは対照的に、病院で測る血圧が普段のより低くなる状態で、家庭での血圧が高血圧を示す隠れ高血圧のこと。

訪問リハビリテーション

訪問リハビリテーション(以下訪問リハビリ)とは、脳卒中などの疾病により、手足が不自由なったり、様々な疾病により生活が不活発になり等に対して、安心して在宅生活が継続できるように、理学療法士・作業療法士がご自宅を訪問し、心身機能の維持回復や実際の生活状況を観察・評価しながら在宅生活を継続する上で必要なリハビリ指導・助言等を利用様やご家族に対して行なうリハビリテーションです。

春日訪問看護ステーション(リハビリテーション科)

春日訪問看護ステーションでは在宅にてリハビリテーションを提供するため看護師の他、理学療法士、作業療法士が勤務しています。

在宅でのリハビリテーションでは、脳卒中や骨折、パーキンソン病等様々な疾病や怪我により、生活が不自由なっている方に対して、安心して在宅生活が継続できるように、理学療法士・作業療法士がご自宅を訪問し、心身機能の維持回復や実際の生活状況を観察・評価しながら在宅生活を継続する上で必要なリハビリ指導・助言等を利用様やご家族に対して行なうリハビリテーションです。

訪問リハビリは、介護保険(介護認定を受けている方)、医療保険(介護認定を受けている方)どちらでも利用することが可能です。主治医、または介護保険を受けている方はケアマネジャー訪問リハビリテーションを利用したい旨伝えて、訪問リハビリテーションの指示を理学療法士等に指示をしてもらいます。

その際、ケアマネジャーに相談し、ケアマネジャーから主治医に依頼してもらいう方法もあります。

訪問ケース1

脳卒中により左半身麻痺、歩行困難、自宅退院が決まるが自宅での排泄動作や移動が困難なケース。ケアマネジャーと協働し、トイレへの手すり設置やトイレ動作の指導、自宅でも使用出来る車椅子の紹介を行う。

訪問ケース2

肺炎患により在宅酸素使用。息切れがあり、生活が不活発となり歩くのが困難になっていたケース。看護師と協働し、日常生活の身体への負担を評価し、日常生活動作の指導や自宅で行える運動の指導を行なう。

◆お問い合わせ◆

理学療法士・作業療法士によるサービス概要

訪問曜日:火曜日～金曜日

※月・土・日・祝祭日、当事業所が定める期間はお休み

時間帯:9時00分～17時00分

訓練時間:

①30分未満

②30分以上

1時間未満

春日訪問看護ステーション

☎0248-63-7278

までお問い合わせください。



介護教室 ～床ずれ～

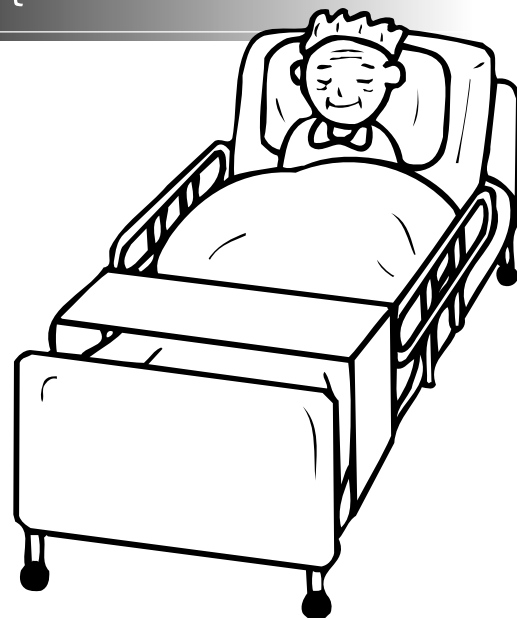
床ずれは防止できる

床ずれは、長い時間同じ姿勢で寝ていて、栄養不足や不潔になってしまったために、からだの一部分への血液の流れが不十分となり、次第に皮膚や筋肉がくずれていく状態です。

最初は、床ずれができやすいところがポツンと赤くなるだけです。指で押しても白くならず、赤みが取れない状態になったら危険信号です。この時期に寝かせきりをやめないと、皮膚がかぶれたり、ただれたりからだが衰弱し、他の病気を誘発することもあります。いったんできると治りにくいばかりか、非常な苦痛を伴うので、床ずれを予防する介護が大切になってきます。

防止対策としては、ずっと同じ姿勢にしないことが必要です。そのためには、こまめに寝返りをするよりも、むしろ、座る生活をする事の方が大事です。本人の気分転換にもなりますし、内臓などへの影響度も違ってきます。

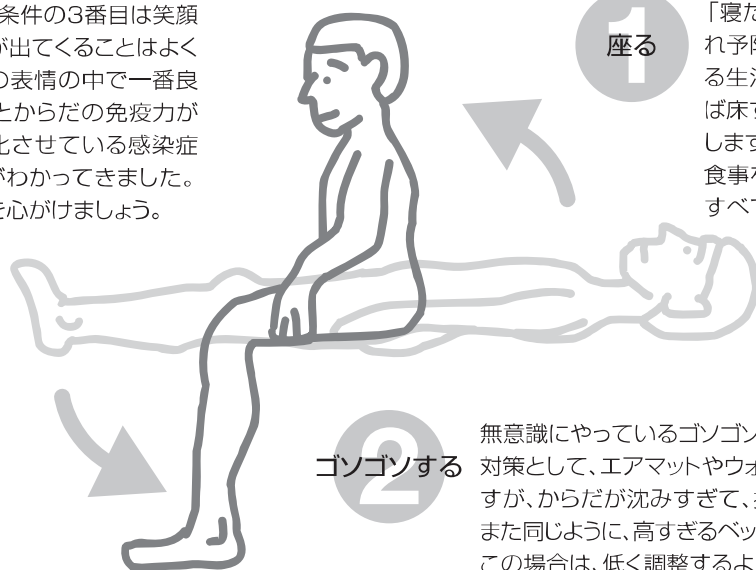
さらに、姿勢を変えるのと同時に、バランスのとれた食生活を心がけることも重要です。



床ずれを防ぐ3つのポイント

笑顏

床ずれの予防と治療の条件の3番目は笑顔です。座るだけで表情が出てくることはよく知られていますが、その表情の中で一番良いのが笑顔です。笑うとからだの免疫力が高まって、床ずれを悪化させている感染症を治癒、予防することがわかってきました。笑顔が出る生活づくりを心がけましょう。

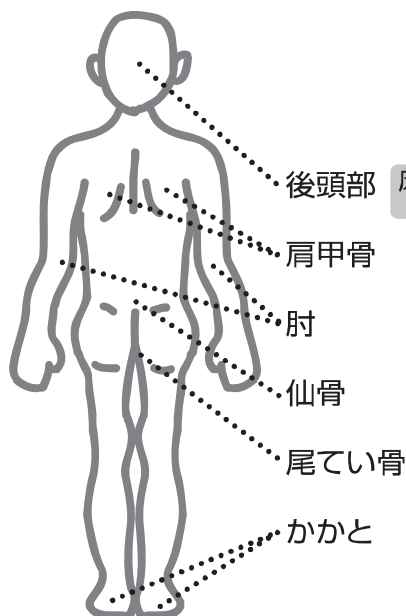


座る

「寝たきりにしない」こと、これが床ずれ予防の基本です。日中はなるべく座る生活にしてください。座りさえすれば床ずれ予防ではなく、内臓も活性化しますし、本人の意識も違ってきます。食事をする、排泄する、風呂にはいる、すべて座って行いましょう。

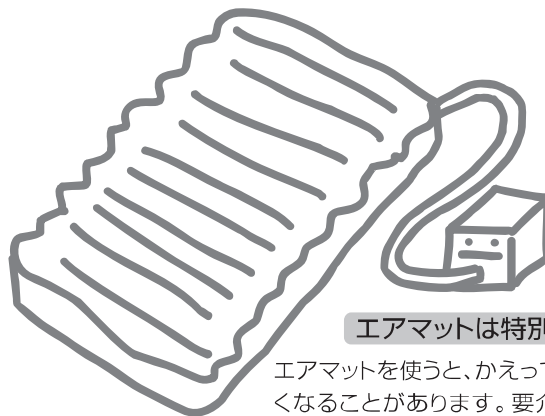
ゴソゴソする

無意識にやっているゴソゴソも、床ずれ予防になります。予防対策として、エアマットやウォーターベッドを使うことがありますが、からだが沈みすぎて、換えてゴソゴソができません。また同じように、高すぎるベッドも恐くてゴソゴソができません。この場合は、低く調整するようにしてください。



床ずれがでやすい場所
(あおむけに寝ている場合)

あおむけに寝たきりの状態で、床ずれがでやすい場所は、後頭部、肩甲骨、肘、仙骨、尾てい骨、かかどなど体重のかかる所です。寝たきりをやめて、すわる生活をするからこそ、床ずれ予防です。



エアマットは特別な場合だけ

エアマットを使うと、かえって床ずれがひどくなる場合があります。要介護者が座ることが出来ない、意識がない、四肢麻痺などのように、無意識にゴソゴソすることが出来ない場合だけに使ってください。



栄養だより

病院や老健の食事のご紹介

寒さが厳しい今の時期は大根、白菜、かぶなどがおいしい季節です。鍋物やスープなど温かい料理が欲しくなりますね。今回はかぶを使った“かぶら蒸し”を紹介しします。見た目もおもしろいかぶが白く、雪を思わせ冬を感じる料理です。

かぶは色白で身がしまっていて、丸くつやつやしたものを選びましょう。葉がピンをしたものが新鮮な証拠。今回は根の部分しか使用しませんが、葉も栄養を多く含みますので味噌汁や漬け物などに利用しましょう。

赤魚のかぶら蒸し



料理作成:日清医療食品

～材料(4人分)～

赤魚……………4切れ
酒、塩……………適量
かぶ(葉なし)……………小4個
卵白……………1個分
塩……………少々
人参……………花型に抜いて8枚
しめじ……………適量
絹さや……………8枚

【あん】
だし汁……………80cc
酒……………小さじ1
うすくち醤油……………小さじ2
みりん……………小さじ1/2
片栗粉……………小さじ1

作り方

- ①赤魚に酒、塩をふって下味をつける。
- ②かぶはすりおろし、水気をきっておく。
- ③しめじは小房にわけ、人参は型抜きをし下茹でする。絹さやも塩茹でする。
- ④卵白を固く泡立て、塩と②のかぶを混ぜる。
- ⑤赤魚を蒸し、器に盛り付ける。赤魚の上に④をかけしめじと人参を盛り付けさらに蒸す。
- ⑥あんを作る。鍋にだし汁と調味料を入れひと煮立ちしたら水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑦蒸しあがった赤魚にあんをかけ絹さやを飾る。

栄養管理科 有我 三千代

■外来診療担当医表

※お知らせ 9月より眼科が始まりました

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	大越 透	樋口 健弥	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

1月もあっという間に終わり、節分を過ぎるともう暦の上では立春です。みなさん2月の行事と言えば、“バレンタインデー”ですね。今年のバレンタインデーは、男の子から女の子への「逆チョコ」と言われています。実は、女性が男性にチョコレートを贈るのは、日本独自の習慣なんだそうです。バレンタインデーに頑張る女の子たち、がんばってー!! 私は、逆チョコ待ちです!!(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。