



南東北春日リハビリテーションシヨン病院
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5月

第54号

家庭の医学

骨盤底障害

骨盤底(骨盤底支持組織)の障害は、骨盤の靭帯(じんたい)、結合組織、筋肉が弱ったり傷ついたりした場合に起こります。

膀胱(ぼうこう)や直腸、子宮が本来の位置よりも下垂し、ときには体外に飛び出して脱出を起こします。

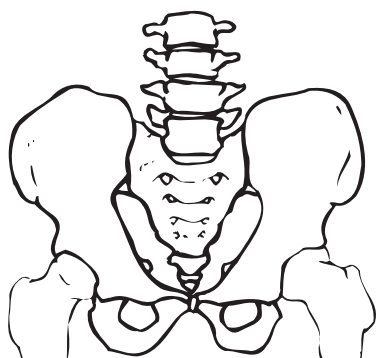
骨盤底の部分には筋肉、靭帯、組織がハンモック状に広がり、骨盤内臓器(子宮、膀胱、直腸)を支えています。

筋肉が弱ったり、靭帯や組織が伸びたり傷ついたりすると、骨盤内臓器が下垂し、膣(ちつ)の壁内に突出してくることがあります。さらに重症になると、臓器

が膣を通り抜けて体外に出てきます。

骨盤底の障害は種々の要因が重なって生じます。妊娠や経膣出産によって骨盤内の支持構造が弱くなったり、引き伸ばされたりすることがあります。

骨盤底の障害は膣からの分娩



(ぶんべん)を何度も経験した人に多くみられ、分娩回数が多いほどリスクが高くなります。

分娩の際に神経がダメージを受けた結果、筋力が低下することもあります。

肥満、呼吸器疾患や喫煙などによる慢性的なせき、排便時の過度のいきみ、重いものを持ち上げることなども、骨盤底の障害の原因となります。その他の原因としては、子宮摘出、神経障害、外傷、疝瘍(しゅよう)などがあります。

骨盤組織が生まれつき弱い場合もあります。加齢とともに骨盤底の支持組織が弱くなり、骨盤底の障害が生じやすくなります。

突出が軽度の場合は、ケーゲル体操で骨盤底筋を強化することにより改善されることがあります。

ケーゲル体操は、膣、尿道、直腸周囲の筋肉を強化するために行います。排尿を途中で止めるときのようにこれらの筋肉をきつく引き締めて、約10秒間その状態を維持し、次に約10秒間ゆるめます。20回を1セットとして、1日に数セット行います。ケーゲル体操は座っていても、立っていても、横になってもできます。

ケーゲル体操とは？

別名【骨盤底筋体操】とも呼ばれ、骨盤底筋群の強化や膣圧の向上などを旨とするエクササイズです。現在、世の中には、いくつかの骨盤底筋体操があり、その代表的なトレーニング法が開発者であるアーノルド・ケーゲル医師の名前を付した「ケーゲル体操」や「骨盤底筋強化体操」と呼ばれるものです。

ケーゲル体操は1940年代にアメリカの産婦人科医アーノルド・ケーゲルが尿失禁の女性患者の治療の一環として考案したPC筋のトレーニングです。

今月の目次

- ① 家庭の医学
- ② イベントニュース・新任ドクター紹介
- ③ 脱水症状のご案内
- ④ 介護保険改正について

イベントニュース

お花見をしました

今年も桜の季節がやってきました。春日リハビリテーション病院の桜も4月13日に満開となったので患者さんたちとお花見をしました。まず、職員と、一緒に裏庭に出てもらって体操を行いました。次に大きなボールを使ってシーツパレーを行いました。快晴で皆さん気持ちよさそうに行っていました。

シーツパレーを楽しんだ後は、桜をみながら眺めて花見饅頭とお茶をおいしくいただきました。これから暖かくなり、外に出る機会も増えていくので畑作りや散歩、

園芸など患者さんが楽しみを持てるようなレクリエーションを行っていき予定です。お楽しみに。



南東北グループ合同入社式

平成21年度 南東北グループ合同入社式が3月29日(日)に南東北病院北棟NABEホールで行われ、合わせて264人の新入職員を迎えました。このうち、県内に展開する財団法人脳神経疾患研究所に属する施設では総合南東北病院に医師20人を含む71人、福島市の南東北福島病院には17人で、その他合わせて157人です。郡山市日和川の社会福祉法人南東北福祉事業団には44人、そして当法人では13人となっています。入社式では来賓祝辞のあ

と渡邊大理事長から辞令が手渡され、新入職員が誓いの言葉を述べました。渡邊理事長は「奉仕の精神をかみしめて、地域の役立つ医療人として病める人を救い、そして、ゆくゆくはノーベル賞を取れる医療機関にしてほしい」と訓示を行いました。



『肩こり』外来のご案内

肩こりの多くは脊椎の慢性的なねじれや歪みからくるもので、それを治すと症状が改善します。肩こり外来は、肩こり・背部痛・腰痛などのつらい症状を軽減・解消する外来です。

次のような症状の方は、ぜひご相談ください。

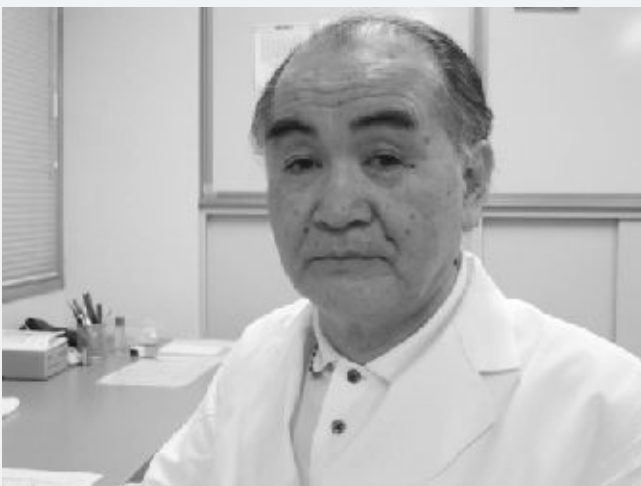
- ◆慢性的な肩こりがあり、頭痛、視力の低下がある。
- ◆交通事故後の頑固な肩こりに悩んでいる。
- ◆朝起きるときにめまいがする。
- ◆胸苦しく吐き気がし、食欲がなくなる。
- ◆無理をしたら腰が痛くなった。
- ◆腰が伸びず、重い感じがする。
- ◆腰の下からお尻にかけて痛い。

その他、膝痛や筋肉痛でお悩みの方の診療も行います。



- 担当医師 / 高木 秀峯
- 外来日 / 土曜日 13:30~17:00

新 任 ド ク タ ー 紹 介



氏 名 ● 高木 秀峯
出 身 地 ● 青森市
診 療 科 H ● 内科・整形外科・リハビリ
趣 味 ・ 特 技 ● 囲碁以外はゴルフ、スキー、登山すべて初級です。
好きな言葉 ● セルフ・ヘルプ
一言コメント ● 北日本の地勢的な要所と思い、来てみました。
春日病院の印象 ● 若い職員が多く、励まされそうです。

脱水症状

汗をかいたら脱水症状のサインに注意し、十分な水分の補給を！

人間の体は、半分以上が水分で占められています。体内の水分を10%失うと、脱水による様々な症状が現れ、15%の水分がなくなると、生命が危険な状態になります。重症に陥る前に、早め早めに水分を補給するようにしましょう。

1日に約1.2ℓの飲み物が必要

成人の1日に必要な水分量は約2.5ℓ。食品に含まれる水分で1ℓくらいは補給でき、さらに体内で栄養素が燃えるときに生じる水分が0.3ℓ程度あります。したがって、1.2ℓ程度を飲み物で補っていく必要があります。

汗をかいたり、下痢をした時には十分な水分補給を

運動して沢山汗をかいたときや、発熱や下痢、嘔吐をしたときには、水分が不足しがちです。特に乳幼児やお年寄りは脱水状態に陥りやすいので早め早めに水分補給を心がけてあげましょう。また、水分が不足すると血が濃くなって血管がつまり、脳梗塞、心筋梗塞をおこしやすくなりますので、お年寄りは特に注意が必要です。

脱水状態のサイン

口の渇き、頭痛、吐き気、めまい、皮膚の乾燥、体温上昇、倦怠感、目がくぼむ、尿が減るなど。

水はゆっくり嚙むように飲みましょう

いくら口が渇いたからといって急がぶ飲みせずに、ゆっくり嚙むように飲みます。コップに1~2杯飲んだら10~15分程度間隔をあけて、まだ口が渇くようならまた飲むようにしましょう。市販のスポーツ飲料は、ミネラルや糖分が含まれており、水よりも早く体に吸収されます。10℃程度に冷やした状態がもっとも早く吸収されるといわれています。



《お知らせ》

information

当院で接種可能な予防接種

- ◆麻疹風疹混合(MH)3期・4期…中学1年生・高校3年生対象
- ◆麻疹3期・4期…中学1年生・高校3年生対象
- ◆風疹3期・4期…中学1年生・高校3年生対象
- ◆二種混合(ジフテリア・破傷風)
- ◆インフルエンザ…小学生以上
- ◆HBSワクチン
- ◆肺炎予防ワクチン



予防接種を希望される方は、
事前に電話または窓口でのご予約をお願い致します。
《南東北春日リハビリテーション病院》
☎0248-63-7299

市民健康教室のご案内

平成21年6月27日(土)、地域のみなさんを対象に第20回市民健康教室を開催致します。テーマは「関節痛について」です。参加希望の方は会場までご案内致しますので、当口受付にてお声かけください。参加費は無料です。

《第20回市民健康教室》

- 日 時／平成21年6月27日(土)午後2時~3時30分
- テーマ 「関節痛について」講師 平野雄二(理学療法士)
- 場 所／南東北春日リハビリテーション病院 5階会議室
- その他／健康チェック(骨密度、血管年齢、血圧測定、体脂肪率測定)

平成21年度 介護保険改正について

平成21年度4月から介護保険法が改正となり、それに伴い当法人の介護保険事業所でも改正点がありました。今回は特に介護老人保健施設での大きな変更点についてご紹介いたします。

※1単位当たり10円です。

新規加算:【今回は主に施設人員配置基準での評価がされる形となりました。長期入所・短期入所共通】

サービス提供配置加算:12単位
介護福祉士が常勤配置加算で50%以上いる場合に算定可能

夜勤職員配置加算:24単位
夜勤職員の数が入所者20名に対して1名以上配置されている場合、算定可能、当老健の場合100名に対して5名配置しています。

現行加算:【今回はリハビリテーション関係での加算が大きく変わるようになりました】

長期入所の方のリハビリテーションの見直し

認知症短期集中リハビリテーション実施加算 60単位→240単位(3ヶ月以内)

理学療法士・作業療法士・言語聴覚士が1日20分以上の個別リハビリ実施 1週間に概ね3日以上実施

短期集中リハビリテーション実施加算 60単位→240単位(3ヶ月以内)

短期入所の方のリハビリテーションの見直し

現行:リハビリテーション機能強化加算 25単位

新規:リハビリテーション機能強化加算 30単位+個別集中リハビリテーション実施加算 240単位

理学療法士・作業療法士・言語聴覚士が1日20分以上の個別リハビリ実施 1週間に概ね3日以上実施

総合的に他の加算関係を試算すると利用者さん1人あたり300単位程度増加する形となっております。今回の改正でリハビリテーションに対する評価がかなり強化される形になりました。今後当施設においては、さらにリハビリテーションを強化し、より良いケアの提供が図れるように努力してまいります。

支援相談室/江連一也

■ 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8:30~12:30	大越 透	高木 秀峯	大越 透	高木 秀峯	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	高木 秀峯
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~ 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			
リハビリ科 <small>(理学療法士・作業療法士)</small>	午前8:30~12:30	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 ●協会けんぽ健診(旧政府管掌)〈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

暖かくなり、過ごしやすい季節になりました。この陽気で食欲と睡眠時間が増えて休日の増加が止まらないデコパンです。

私の実家は米作りをしているので、この時期は田植えを手伝いました。泥まみれになって作業をしているとなつかしい気持ちになり、とてもJフレッシュできました。みなさんも体重の増加には気をつけてください。(デコパン)

■ 発行/医療法人社団 三成会

東北春日 リハビリテーション病院
TEL.0248-63-7299

春日居介護支援事業所
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

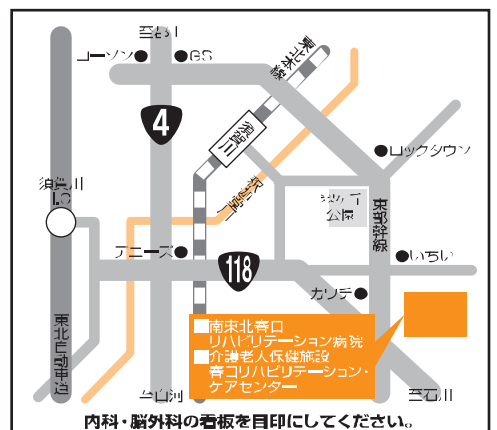


所在地:福島県須賀川市河上町1P2G-1 ホームページアドレスが変更されました。http://www.kasuga-rehabili.com

■ 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。