

小春日和

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

こはるびより

発行
2009年11月

第60号

家庭の医学

新型インフルエンザについて

インフルエンザは普通のかぜ(普通感冒)と誤解されますが、ウイルスの種類が異なり、高熱がでるだけでなく、場合によっては重症化、合併症をも引き起こす恐れのある感染症です。

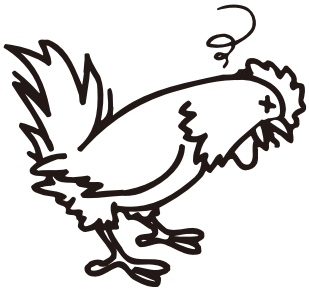
今年4月にアメリカ・メキシコで確認された新型インフルエンザは現在、日本で本格的な流行に入っています。日頃から手洗いやうがいなどの予防を心がけ、症状が出た場合に備え、事前にかかりつけの医師に受診方法を相談しておきましょう。

新型インフルエンザ

季節性インフルエンザと類似した症状で、ほとんどの人は比較的軽症のまま数日で回復しています。しかし多くの人に免疫がなく感染力も強いことから流行規模は大きくなると予測されています。感染患者は10代以下が多く、高齢者は少数であること、入院患者の半数弱は糖尿病や喘息などの基礎疾患がある患者さんであることも大きな特徴です。

感染経路

通常飛沫感染です。感染者の咳やくしゃみなど、ウイルスを含んだ粒子が飛散して、他人の鼻や口の粘膜に付着することによって起きます。また、ウイルスに感染した手で眼や鼻、口などに触れることにより、粘膜、結膜などを通じて感染する接触感染も考えられています。



症状

突然の高熱・咳・関節痛・筋肉痛・全身倦怠感・頭痛・くしゃみ、鼻水などで季節性インフルエンザと似ています。殆ど軽傷で回復しますが、持病がある方は、治療の経過、管理状況で重症化するリスクが高くなります。

※インフルエンザの

ハイリスクとなる疾病

慢性呼吸器疾患・慢性心疾患・糖尿病などの代謝性疾患・腎臓機能障害・ステロイド内服による免疫機能不全

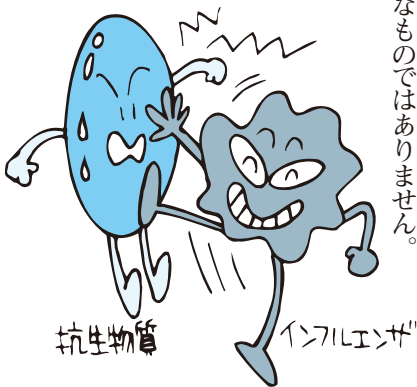
※インフルエンザが重症化することが

あると報告されている方々

- 妊婦
- 乳幼児
- 高齢者

治療

タミフルやリレンザといった抗インフルエンザウイルス薬が期待されていますが、確実なものではありません。

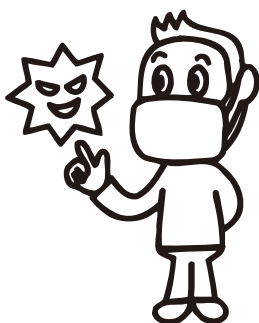


予防対策

- 1 手洗い(可能な限り頻回に行います。石鹸を使い、最低15秒以上洗いましう)
- 2 うがい
- 3 咳エチケット(くしゃみ、咳をする時はティッシュやハンカチで口を覆いましょう)
- 4 マスクやゴーグルの使用
- 5 適度な湿度を保つ(湿度60~70%)
- 6 十分な栄養と休養を取る
- 7 人の集まる場所への外出は、できるだけ避ける

ワクチンについて

新型インフルエンザ感染拡大防止に、ワクチンは有効な手段ですが、新型インフルエンザに対しては、毎年接種されているワクチンの効果は期待できません。新たなワクチンが必要です。



今月の目次

- 1 ページ 家庭の医学
- 2 ページ イベントニュースご案内
- 3 ページ 介護教室
- 4 ページ 地域支援事業についてのご案内

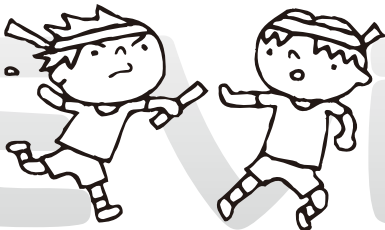
イベントニュース

南東北グループ大運動会が開催されました

10月11日(日曜日)に南東北グループ大運動会が開催されました。ラウンドにて毎年恒例の南東北グループの中、北は青森、南は東京まで南東北グループの病院と老人保健施設が集まり盛大に行われました。

競技は長縄跳び、玉入れ、綱引き、ケツ圧リレー、チーム対抗リレーが行われました。春日は長縄跳びとリレーで優勝し、総合得点で青森の美保野病院と並びました。総合優勝は代表者同士のジャンケンで決めることになり、春日は後藤院長が代表となり、3回勝負で2対1の接戦で優勝を決めました。こ

の優勝で春日は大運動会の4連覇を果たしました。仕事の後や昼休みに練習をしていた成果が出て本当に良かったです。来年は前回準優勝だった球技大会も優勝し、春と秋のダブル優勝目指して頑張りますので皆さん応援してください。



病棟で芋煮会を行いました

10月23日(金)、回復期リハビリテーション病棟にて、芋煮会を行いました。それぞれの役割分担をし、患者さんにお手伝いをして頂きました。

久しぶりに包丁を手にした患者さんも多く、最初は戸惑う姿も見られましたが、すぐに“カン”を取り戻し、見事な包丁さばきを見せてくれました。その他にも、具材を混ぜる係や、味付けをする係などに分かれ、みんな協力して作りました。

出来上がった芋煮汁は、お昼にみんなでおいしく頂きました。心も体も温まり、とてもホットな一日になりました。



大腸がん検診のご案内

大腸がんは日本人に増加傾向が著しいがんです。年齢では50歳代から増え始め、60歳がピークとされています。早期の大腸がんは自覚症状がほとんどありませんので、なかなか発見することができません。進行癌になると、出血、便が細くなる、便秘、下痢などの症状が現れます。

大腸がん検診は一般的にまず便潜血検査を行います。無症状のうちに検診を受診された方は、早期の段階で発見されることが多く、治癒する確率が高くなります。

また、2次検診としてバリウムを使用して行う「注腸X線検査」と「大腸内視鏡検査」があります。便潜血検査で陽性が出た方や、陰性でも問診点数が高い方(血縁者に大腸がん、大腸ポリープにかかった人がいる、排便後に残った感じがあるなど)は2次検診の受診をおすすめします。受診される場合は、検査前のお食事の説明や下剤の飲み方について詳しい説明が必要ですので、お電話または受付窓口にてご予約ください。

大腸がんによる、死亡を減らすためにも、年に1回は大腸がん検診を受診しましょう!!

【検査に関する予約、お問い合わせ】

南東北春日リハビリテーション病院
TEL.0248-63-7299

入浴介助について

入浴は身体の清潔を保つだけでなく、血行が良くなり、気分転換にもなりますので、精神的なリラックス効果も望めます。要介護度や身体のコンディションにより、人それぞれ入浴介助の方法も変わってきますが、介助する側にかかなりの労力が必要になるため、ご家族の協力はもちろんのこと、介護制度を有効に活用して無理のない介助を心がけましょう。

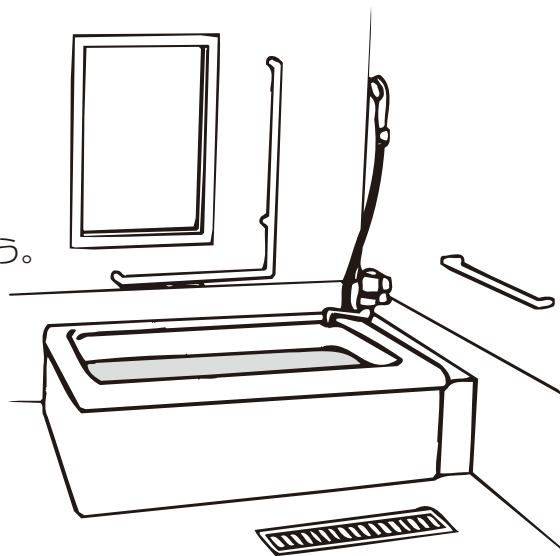


風呂場の環境について

- 特に冬場の脱衣場・浴室内の温度調整に配慮しましょう。
- 浴槽周辺に手すりを設置しておく、安全性が高まります。
- 浴室・浴槽内はすべりやすいので、すべり止めマット等を敷きましょう。

入浴前に注意しておきたいこと

- 血圧、脈拍数、体温など体調に異常がないかチェックしましょう。
- できるだけ排泄を済ませておきましょう。
- 空腹時や食事直後の入浴は避けましょう。
- 急な温度差は危険ですので、脱衣場や浴室を適温に調整しておきましょう。



入浴中に注意すること

- 湯かげんは事前にチェックしておきましょう。
- 入浴は15分程度、つかるのは5分程度にとどめておきましょう。
- 体調の変化には十分注意を払い、気分が悪くなったりした場合は、すぐに出ましょう。
- 心臓へ負担がかからないよう、ぬるめのお湯に胸の下あたりまでつかりましょう。
- 麻痺の方の介助では、麻痺側から介助し、浴槽へは麻痺のない方から出入りしましょう。



入浴後に注意すること

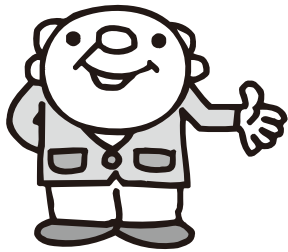
- 入浴後は素早く身体を拭き、衣類を身に付けてもらい湯冷めしないようにしましょう。
- 脱水状態にならないよう、必ず水分補給をしましょう。
- 爪がやわらかくなっているので、爪切りをしたり、耳そうじをするのも良いでしょう。



入浴が困難な場合は、下記のような方法があります。

- 手 浴…お湯を入れた洗面器を用意して手を洗います。
- 足 浴…お湯を入れた洗面器に足を入れて洗います。
- シャワー浴…入浴より体力の消耗が少なく、足元から上に向けかけていきます。

いきいき介護予防！ 地域支援事業についてのご案内



春日リハビリテーション・ケアセンター 通所リハビリテーション

春日老健通所リハビリでは、須賀川市より委託を受け、元気な高齢者になるべく要介護状態にならないようにする為の取り組みとして、ご自宅への送迎付き運動教室を行っています。

対象となる方は、要介護認定を受けていないものの、要介護状態になる恐れの高い方(特定高齢者)です。運動教室の内容としては、マシントレーニングを中心とした運動プログラムを週に2回、3ヶ月間実施し、体力面や日常生活面などでの変化があったかなどをチェックしております。

当事業は平成19年より開始し、現在までに65名の方が参加されています。参加された方々は、最初のうちは緊張した様子ですが、終了する頃には参加者同士で大変楽しそうに運動に取り組まれています。また、運動教室を修了された方を対象としたOB会も週に1回開催しております。

私たちは高齢者の方々がいつまでも元気な暮らしを送る事が出来るように、そのお手伝いをしたいと考えています。

当事業に関するお問い合わせは、当施設「春日リハビリテーション・ケアセンター通所リハビリテーション(0248-63-7327)」又は須賀川市高齢福祉課(0248-88-8117)までお願いいたします。



■ 外来診察担当医表 ※形成外科の11月の診療は6日・20日の金曜日です。12月の診療は4日・18日の金曜日です。

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					※	
リハビリテーション科 <small>(理学療法・作業療法 言語聴覚療法)</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



風も冷たくなり昼と夜の気温の差も大きく、風邪をひきやすい季節になりました。皆さんはいかがお過ごしでしょうか?私は実家が米農家なので、この時期はその手伝いで休みが全くなく忙しい日々を送っています。ところで皆さんはもう新米は食べましたか?今年の米は粒が大きめで甘みが強く美味しいのでぜひ食べてください。米の消費量が減っているとニュースで見かけますが日本の食卓にはご飯が一番似合うと私は思います。ちなみに私の家では食事は必ずご飯を食べます、パンや麺類はおやつです。みなさんも風邪に注意して食欲の秋を満喫して下さい。(デコボン)

■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

