

いに羊

2012年8月号

第70号

あざい
リハビリテーション
クリニック

長浜市野瀬町828番地
TEL0749(76)8111
平成24年7月15日発行

ころばぬ先の杖

―転ばないために出来る小さな工夫①―

みなさま、はじめまして。4月から、あざいリハビリテーションクリニックの副院長となりました、宮地純一郎です。今回・次回と2回に分け、「転倒」にまつわる話をしたいと思います。その前に、簡単に自己紹介させていただきます。

生まれは島根県、小学校から高校までは愛媛で過ごした後、大阪大学に入りました。卒業してからは全国の僻地に総合病院や診療所を持つ組織に就職し、静岡県伊東市の総合病院で2年間の初期研修（内科・外科・救急・小児科など、様々な専門分野の基礎を身に着ける）を受けました。その後、患者さんに近い立場の「診療所の医療」の腕を高めるために、内科・小児科・産婦人科での研修、神津島（静岡からフェリーで約2時間）や岐阜県揖斐川町（伊吹山の向こうの村）の診療所で



の専門研修を合わせて3年間行い、家庭医療専門医を取得しました。その後診療所での教育や経営も合わせて学ぶために松井院長と同じ組織に入り、北海道上川町で2年間、副所長として経験を積みました。

それでは今日の話です。「転ぶと寝たきりになるから気を付けて」という言葉をよく耳にするとありますが、予防のためにできることはどんなことがあるのでしょうか？今日は体と薬の専門である医者からの視点から、情報をお届けしたいと思います。

人間は年を取るとどれくらい転びやすくなるのでしょうか？

年を取ればとるほど、転びやすくなります。足腰が弱くなるからだけでなく、目や耳が悪くなる、体のバランス

をとる力が衰える、病気のため薬を飲むようになるということも関係あります。ある調査では65歳以上の方のうち実に10人中3〜4の方が1年に1回は転んだ経験があると答えています。（全員が骨を折るわけではありません）。

では、どんな人が転びやすいのでしょうか？

例えば、足腰が弱っている方でも、手すりが整備されていて、段差がない環境であれば、転ぶ危険性は低いかもありません。逆に、普段丈夫な方でも、病気で体調が悪いとき、お酒を飲んだ後、新しい薬を始めた直後や、家の家具の配置替えを行った直後、あまり行かない部屋に行ったときなどは転ぶ可能性が高くなります。つまり、①あなたのお持ちの病気やその日の体調 ②飲んでる薬 ③家の環境や配置替えが転びやすさと深く関係しているのです。例えば、新しい薬を病院や薬局で始めた直後や、体調が悪いとき、家の配置換えや片づけをした後などは特に用心した方がよいということになります。来月号では更に具体的に予防のために出来ることを、ご紹介していきます。（副院長 宮地純一郎）

医者が教える

健康あれこれ

【口腔ケアはセルフケアとプロフェシヨナルケア】

歯科医 時田優

口腔ケアの基本は、自分で行う毎日のケア（セルフケア）と歯科医師・歯科衛生士による口腔清掃、専門的歯面清掃および機能回復（プロフェシヨナルケア）です。

要介護者ではこれらに加えて介護職や看護職によるケアが大切になります。

口腔ケアの基本

機械的清掃（歯ブラシ）が大切

歯周病にならない抗菌剤、口腔ケアに有効な消毒剤で特効薬といえるものはありません。

これは歯や義歯に付着する口腔細菌の出す「バイオフィルム」と呼ばれる状態が存在しています。

バイオフィルムは舌にも付着し舌苔（舌が白くなる）を形成します。

このバイオフィルムは台所の流しや排水管のヌルヌルと同様に、除去するには水や薬を流すだけでは不可能なのです。

歯や義歯などにはバイオフィルムが形成されやすく歯ブラシなどで丁寧に清掃を行わなければバイオフィルムの除去は十分に出来ません。

クリニックからのお知らせ

8月の感染症情報 手足口病 Q&A

Q 1. 手足口病とはどういった病気ですか？

A 1. 毎年6月～8月に流行する病気です。手、足、口の中に水泡性の発疹が見られ、時に発熱を伴います。稀に髄膜炎や脳炎など重症化することもあります。症状は3～7日間程度持続します。主に小児がかかります。

Q 2. 手足口病はどうして起きますか？

A 2. エンテロウイルスといったウイルスに感染することで手足口病にかかります。患者さんの咳や唾を吸い込んだり、ウイルスに汚染された水を飲み込んだり、患者さんの発疹に触ることで感染します。ウイルスに感染後3～5日で症状が出現します。

Q 3. 手足口病の治療はどのように行いますか？

A 3. 特異的治療法はありません。患者さんの症状に合わせた治療となります。

Q 4. 手足口病はどのように予防すれば良いですか？

A 4. 症状が無くなった後も患者さんの便から3～4週間ウイルスが排泄されるので、トイレの後に手洗いを丁寧にすることがとても大切です。それ以外の予防法としては、患者さんとの密接な接触を避けること、外出から帰った後、食事の前などにうがいや手洗いをすること、タオルの共用をしないことなどです。

予防接種予約時間変更のお知らせ

7月1日から予防接種の予約時間は下記の通りとなります。

午前 11:00 11:15 11:30
午後 17:00 17:15 17:30

接種には事前に予約が必要です。

問診票記入・体温測定がありますので、
予約時間10分前にお越しください。



すが、本屋さんに行くとしピ本に
おまけのようにひつついて四角
や、楕円形のゴム製のなべで赤色や
黄色でもカラフルでかわいいで
す。
使ってみました。便利でした。卵は
ふんわり、魚のちゃんちゃん焼もお
いしくできました。ゴム製ですから
火にはかけられませんオープンレ
ンジが使えるケーキや肉も焼けるよう
です。夕食作りのもう一品にスチー
ムなべと電子レンジに助けられてい
る今日この頃です。

8月の外来案内

内科・小児科外来

畑 Dr, 松井 Dr, 宮地 Dr

	午前 9時～12時	午後 15時～18時
月	○	○
火	○	○
水	○	
木	○	○
金	○	○
土	○	
日		

※ 理事長畑の診療日は
金曜日午後と土曜日午前です。

休診日：水曜日午後、土曜日午後、
日曜日及び祝祭日

歯科外来 (予約制) 時田 Dr

診療時間は内科と同じです。

※ 初診・急患は随時受け付けます。

皮膚科外来

小路 Dr

毎週木曜日午後 15:00～18:00

※ 8月16日は休診です。

眼科外来 (予約制)

高橋 Dr

8月4日(土) 9:30～12:00

整形外科外来 (予約制)

丹羽 Dr

8月21日(火) 9:00～12:00

8月22日(水) 9:00～12:00

リレーエッセイ

電子レンジ調理器を
知っていますか？シリコ
ンスチームなべと言いま



寺本 早苗

いろいろ庵農園へようこそ

今年もいろいろ庵のトマトがたわわに実りました。フルーツトマトにアイコ、桃太郎、ミニトマトと品種はばらばらですが、小さな場所でも色々なトマトを楽しみたくて皆で植えました。



そして、又他にもズッキーニ、金まくわ、スイカ、茄子を土を耕し、肥料をまき植え付けました。がズッキーニは台風の被害を受け折れてしまいました。残念。



しかし、スイカは雨にも負けず、風にも負けず、実をつけ日に日に成長しています。「早く大きくなあれ。」「甘く美味しいスイカになれる。」とまるで子供の成長を願う親の様な気持ちで畑のスイカに声掛けをしている私達です。

この思いが動物達に届いて、収穫まで畑を荒らさない様に願うばかりです。



うの花サラダ

おからと言うと煮るのが定番ですが、暑い夏にさっぱりするサラダとしてはいかがでしょうか？とても手間がかかると思われているのですが、簡素化してしまうのは大の得意な所！おからは軽く水分を飛ばして、人参はゆでて、後の材料は切るだけ！調味料もできるだけシンプルにしています。一度お試しください。



材料 (4人分)

- | | |
|------------------------------|--------------------------|
| おから 100g | ゆずまたはレモン 1/2個 |
| 玉ねぎ 中1/2個 | 酢 大さじ2.5杯 |
| 胡瓜 1本 | 砂糖 20g |
| カニカマ 2本 | 酢と砂糖の代わりにフレッシュドレッシングでもOK |
| 人参 1/4本 | マヨネーズ 35~40g |
| コーン缶 小さなもの1缶 (冷凍のホールコーンでもOK) | 塩 少々 |

作り方

- ①おからは平たい皿にのせ、上からラップをして、電子レンジで2分半温める。または、おからをフライパンでカラカラになるまで炒める。
- ②①の荒熱をとって、酢と砂糖を混ぜ、マヨネーズで和える。
酢と砂糖を計るのが面倒、または無い場合フレッシュドレッシング(40ml位)でもOKです。
- ③玉ねぎを薄くスライスし、塩少々でもみ、しばらく水にさらしておく。
- ④きゅうりは薄切りにし、たてに細切りにする。
- ⑤カニカマは半分に切り、手でほぐす。コーンは水をきる。
- ⑥人参は細く切り、さっとゆでておく。
- ⑦ゆずは白いわたをけずらないように皮をむき、細切りにする。汁も残しておく。(レモンも同様に。香りづけです。無くてもOK)
- ⑧全ての材料と調味料を混ぜる。

今日は第3弾です。

③より良い関係作りはあなたにも責任が

これはなかなか厳しいセリフですね。ここに書くことすらドキドキしてしまいました。ですので、もともとこれを作った『』さんのホームページを見てみたところ、『自分の病気や治療のことを理解する努力、理解できた患者として実行しなければならぬことはきっちりやるということ(中略)互いの努力が信頼感を醸成してこそ、望む医療へと近づいていくのです。』とありました。なるほどと思っただけではありません。これは患者さん向けの言葉でもあり、我々医療者にも向けられている言葉ですね。大切なのは「互いの努力や信頼感」であり、そのために相互に情報をやり取りし、約束を守るという関わり合い。

例えば、皆さんからの「先生わからんことがあるんやわ、あんな・・・」、私たちからの「今日の診察で聞きたいことないですか?」というやり取り。もしくは、皆さんからの「今日塗り薬もらうはずやっただけ、ないで」という言葉や私たちが「そろそろ塗り薬なくなりませんか?」という問いかけ。このような、互いに気楽に気遣った言葉を出してもらったり、出してもらえようという在り方をこの③では目指していこうということだと理解しています。

上手な医師のかかり方
松井善典

③

通所リハビリ

からの お便り

みなさん、こんにちは！

この度、日日草の編集部にお邪魔することになりました茂森と小川です。
今回は新しくデイの仲間入りしたスタッフを紹介させていただきます。



北村 純一

勉強熱心で穏やか
で面倒見の良い
北村さん

「少しでも誰かの
役に立ちたい！」



岡田 真人

よく気がつき、頼も
しい期待のエース
岡田さん

「初心忘れず
頑張ります！」

色白で、明るく
元気な草野さん



草野 千鶴子

「何にもわからない
ですが、皆さんのお
役に立てるように頑
張ります！」



草野 宣之

そして、最後に
大物カムバック！！

「早食いサイコ！！」

こんなゆかいな仲
間達をみなさん、
よろしくお願ひ致
します。



茂森&小川

ボランティア通信

前回いただいたプチトマトが赤くかわいらし
い実をつけはじめました。



とれたものを食べたら太陽の味がしてとても美
味でした♡

今回は「水ナス」「ピーマン」「ミディトマト」
の苗を頂きました。



ピーマンは実をつけはじめています。
「水ナス」「ミディトマト」は初めてなのでとて
も楽しみです。

編集後記

梅雨でジメジメした季節が終わり、暑い夏がやって来る七月になりました。今年は土用の入りが七月十九日、丑の日は七月二十七日です。土用といえばうなぎです。香ばしいうなぎを食べ、スタミナをしっかり補給して、暑い夏を元気に過ごしたいものです。

千年前の万葉集の中にも歌われているうなぎですが、日本中に広められたのは、江戸時代の蘭学者、平賀源内だといわれています。うなぎは、甘辛いたれをからめる蒲焼が一般的ですが、衣をつけて揚げたり、柳川風に煮たりしても美味しくいただけます。また、丑の日はうなぎはもちろん、梅干、うり等「う」のつく食べ物を食べると夏バテしないといわれています。(木村)

在宅ケアを支える職員を募集しています

●看護職

●リハビリスタッフ(OT、PT、ST)

●介護職(夜勤可能な方、常勤登用あり)
利用者宅への訪問医療(看護、リハビリ)と通所リハ、短期入所ケアを組み合わせ、利用者が住み慣れた地域と我が家で最期まで安心して過ごしていけるよう支援していきます。

(体験研修、施設見学は随時受け付けます。)
ご連絡は0749-76-8111(木村)

☆「日日草」購読ご希望の方へ、郵送料を
ご負担頂けば、郵送させて頂きます。

題字：角川誠様