

かきつばた

2016年6月

第43号

あいち診療所野並
名古屋市天白区福池
2-330-2
TEL052-895-6637
平成28年6月1日発行

突然の災害

くわしたちちにできる備えく



今年4月の熊本地震では甚大な被害が発生しました。被災された皆さまに心よりお見舞い申し上げます。

読売新聞によると、震災関連死18人のうち16人は65歳以上の高齢者でした。災害時は必要な情報を得ることが難しいため事前の備えが大切です。高齢者や持病のある方に必要な準備をお伝えします。

一般的な備え（政府広報より）

■家の中の安全対策

家具は壁に固定し、倒れても出入り口を塞がないよう向きや配置を工夫しましょう。暗闇やガラスが散乱する中でも避難できるように、懐中電灯やスリッパを備えておきましょう。

■身の守り方を知っておく

近年では大きな地震が予想されると緊急地震速報が発表されますが、揺れが来るまで僅かな時間しかありません。慌てずに安全を確保するため「いま地震がきたらどう行動しようか」と日頃から心構えをしておきましょう。

■避難に備える

電気ガス水道などが停止しても生活できるよう備蓄しておきます。家の備えと別に、避難のときにすぐ持ち出せるバッグも用意しましょう。

く備蓄品の例く

飲料水、食品、衣類、ティッシュ、マッチ、救急用品、防災頭巾、マスク、軍手、懐中電灯、毛布、タオル、携帯ラジオ、電池、カイロ、洗面用具など

■連絡方法を決めておく

災害時は連絡が繋がりに難しくなります。安否確認の方法や集合場所などを話し合っておきましょう。災害用伝言ダイヤル（177）、災害用伝言板などのサービスは毎月1日と15日に体験利用ができます。

高齢者や持病のある方の備え

災害時は生活が急変し大きなストレスがかかります。特に高齢者や持病のある方は体調の管理が難しく、様々な病気を発症し易くなります。予防のためのポイントをまとめました。

■医療情報のメモを身につける

通院している医療機関、主治医、常用薬剤、連絡先などのメモを避難袋に入れておきましょう。

■常用薬剤の備え

主治医と相談し、数日分の薬を備蓄しておきましょう。

■1日1リットル以上の水分摂取

避難生活ではトイレの回数を減らすため水分を抑える方が多いですが、水分不足は脳卒中や心疾患、腎臓疾患などのリスクを高めます。

■日中に軽い運動30分

避難所では動きにくく血の塊ができやすくなります。適度に身体を動かして血液が滞らないようにしましょう。

■口の中を清潔に

避難生活では高齢者の肺炎が増加します。口腔ケアを行って清潔に保ちましょう。

■ストレスをためない

家族や友人と話してストレスをためないようにしましょう。

■おかしいなと思ったらすぐ相談

「いつもと様子がちがうな。」と思ったらすぐに医療スタッフに伝えて下さい。重大になる前に病気の芽を見つけてみましょう。

あいち診療会の各事業所では、定期的に防災訓練を実施しています。もしものときにパニックを起こさず行動できるように、日頃の意識を高めていきたいと思えます。



シリーズ
プロが教える
おうちで健康

膝の痛みを改善しましょう

予防しましょう

理学療法士 平山 裕己

1. なぜ痛みが生じるのか

膝は、大腿骨（ふともも）と脛骨（すね）と膝蓋骨（ひざの皿）の3つの骨により構成されています。体重を支えるために大腿骨と脛骨は軟骨、半月板などを介してがっちりと接しています。またこれらの骨を靭帯が支え安定した膝関節が成り立っています。スムーズな動きを保つには骨の表面にある軟骨が重要な役割を担っていますが、だんだんと軟骨がすり減り、半月板が傷み、周囲の骨が変化していきます。その軟骨のすり減りによって生じてくる状態を「変形性膝関節症」といいます。悪化に伴い、大腿骨が内側に倒れ膝がO脚となっていくきます。主な原因は、加齢、肥満、外傷などがあり、主な症状としては、歩き始めに痛い、階段を下りるのがつらい、膝が腫れる、

膝が伸ばしづらい、膝が曲げづらい、O脚が進んで脚がガクガクする、といったものが挙げられます。

2. 運動の有効性

膝関節の変形が軽度の方には、変形性膝関節症の危険因子や関節軟骨の破壊程度を十分に認識した上で適切な運動を行うことで、症状を軽減させる効果が期待できます。なかでも最も大切なのは、積極的に膝周囲の筋力強化をおこなって“筋肉サポーター”を作り、膝関節を安定させると同時に、おしりまわりの筋（股関節周囲筋）の筋力を強化することが、歩き方の安定に繋がります。

ももの後面の筋肉（ハムストリングス）が緊張すると、ももの前の筋（大腿四頭筋）に余分な力が必要となり、関節に加わる過度の負荷が疼痛の原因となるので、ストレッチも推奨されます。

3. 予防・増悪防止方法

自宅で出来る簡単な運動の一例を以下に挙げました。膝の痛みが無い人も、予防として効果がありますので、ぜひ試してみてください。

ストレッチ

太もも裏筋肉（ハムストリングス）



- 背筋を伸ばしたまま身体を前に倒す。
- 太ももの裏が伸びたところで15秒程止める

ふくらはぎの筋肉（下腿三頭筋）

- 壁に向かって立ちます
- 伸ばしたい方の足を踵をつけたまま後ろにさげます
- 踵が床から離れないようにふくらはぎが伸びたところで15秒ほど止めましょう



日常生活指導

正座を避ける、杖をつく、早歩きではなく一歩一歩緩やかに歩く、などの日常生活の方法を工夫することも必要です。体重が重いと、それだけ膝への負担は大きくなるので、肥満の方は減量も大事な要素です。

筋力訓練

10回×2～3セットを目安に
痛みや疲労に合わせて増減してください

脚挙げ（大腿四頭筋）

片膝を立て、もう片膝を伸ばしたまま30°位の高さまでゆっくり挙げ、降ろします



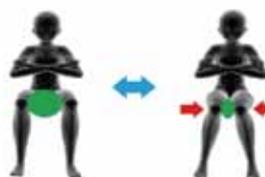
おしり挙げ（臀筋）

両膝を曲げ、腰が反りすぎない程にお尻を浮かせます



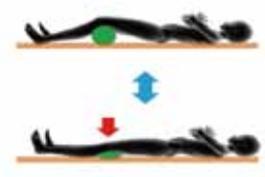
まくらはさみ（内転筋）

腰掛けて、両太ももの間にクッションを挟み、潰します



クッション潰し（大腿四頭筋）

膝の下に入れたクッションを潰します



イベント紹介

憩いの庄

そば粉のクレープを作りました。生地を作成や果物のカットなどお手伝いして頂きました。クレープは薄く焼くのが難しかったですが工夫しながら上手に焼いてくれました。自分でつくったクレープの味は格別で、皆様喜んで下さいました。



憩いの学校

今年のこいのぼりは、ビニール袋に好みの色紙を入れて、テープのうろこをぺたぺた。色とりどりに仕上げました。「ちょっと金魚っぽい？」という声も聞かれましたが、みんなのかわいいこいのぼりがお部屋の中を元気に泳いでいます。



野並通所りハ



ゴールデンウィーク直前の4月27日、野並通所りハではお買い物に出掛けました。お話ししながらお金の計算をして、カートも押して…。いつもと違う雰囲気の中、楽しみながらしっかり運動できました。



皆様のご参加をお待ちしております。

が、健康寿命（いつまで自立して生活できるか）とは10年近いギャップがあります。元気に長生きするためには身体を動かすことと社会参加が欠かせません。健康カフェはそんな生き方をみんなで探すところです。

第1回、第2回は畑医師の「風邪の常識非常識」「高血圧のしなし」など健康についての話題提供のほか、参加者のいきいきとした活動が紹介されました。



野並日本一の会の活動として、5月10日から毎週火曜日の「健康カフェ」が始まりました。日本の平均寿命は世界一です





身体が気温の変化についていけず自律神経の乱れを起こし、体調不調を招きます。適度に身体を動かして血行や新陳代謝を促し、十分な休息を取って気持ちをリラックスさせましょう。胃腸の動きも衰えやすくなります。生姜、ねぎ、にんにくなどを料理の中に加えて身体を温め、暴飲暴食に注意しましょう。また、食中毒の発生が多い時期です。手洗いうがい、食品の十分な加熱、消毒に注意して食中毒対策をしましょう。

あいち診療所野並

	月	火	水	木	金	土
午前	畑	野村/ 畑	野村/ 岡崎	野村 (もの忘れ)/ 畑	野村	岡崎
午後	野村/ 畑(第1週)	野村	畑	畑 <small>夜9時まで</small>	野村	

診療時間 午前 9:00 ~ 12:00
午後 4:00 ~ 7:00 木曜日は夜 9時まで

あいち診療所滝の水

	月	火	水	木	金	土
午前	岡崎	岡崎	畑	岡崎	岡崎	

診療時間 月水木 午前 9:00 ~ 12:00
火金 午前 9:00 ~ 10:30

予約制 もの忘れ相談外来
毎週木曜日 午前 9時 ~ 12時

4月より診療体制が変更になっています

医療法人 あいち診療会

あいち診療所 野並
052-895-6637

あいち診療所 滝の水
052-878-1212

のなみ居宅介護支援事業所
0120-890-709

のなみ訪問看護ステーション
052-895-5806

滝の水 憩いの庄
052-878-1751

滝の水 憩いの学校
052-838-8878

おさらい (前号までに掲載した大事なお知らせ)

時間外診療

電話での相談に 24 時間対応します。
通院中の方 (処方日数内) で、体調に
変化があり相談したい場合
895-6637 までお電話下さい。

わいわい倶楽部

月会費 500 円で送迎致します。
利用の無い月はお金は頂きません。
(一人で車の乗り降り可能な方に限
ります)



発熱・下痢の時は。。

来院前にお電話下さい。待ち時間が
少なく診察できるように致します。
895-6637

予防接種

予約制で短い待ち時間で行います。
(相談が無い方に限ります)
予約した時刻前までにご準備下さい。
前の方の診察が終わり次第、診察致
します。

連絡が無い場合、待合室を利用いただけ
ない場合がございます。

【お問い合わせ先】

〒468-0049 医療法人 あいち診療会
愛知県名古屋市中区福池 一三三〇一
(052) 895-6637
担当 荒木・田中

「こんな落ちてました」外来患者さんが届けて下さったのは、なんと鳥の足。足環の番号に電話して、近所の方が飼育しているレース鳩のものと分かりました。猛禽やカラスに襲われたと考えられます。

都市化に伴って多くの生物が姿を消していくなか、それまで見られなかった生物が都市に進出して増加しています。今回の鳩襲撃犯と疑われるハシブトガラスも本来は森林性ですが、街路樹や電柱を上手く利用して数を増やしました。近年では、本来岩場で繁殖していたチョウゲンボウやイソヒヨドリも、コンクリートを岩場的に利用して都市に定着しています。

「人間は街、生物は山」と考えがちですが、今の世の中、人間の影響を受けない場所はありません。そういう意味で、私たちの生活と“自然”は地続きです。特別なものと考えず、日々の暮らしの中で自然を探してみして下さい。

不思議な落し物

荒木大輔