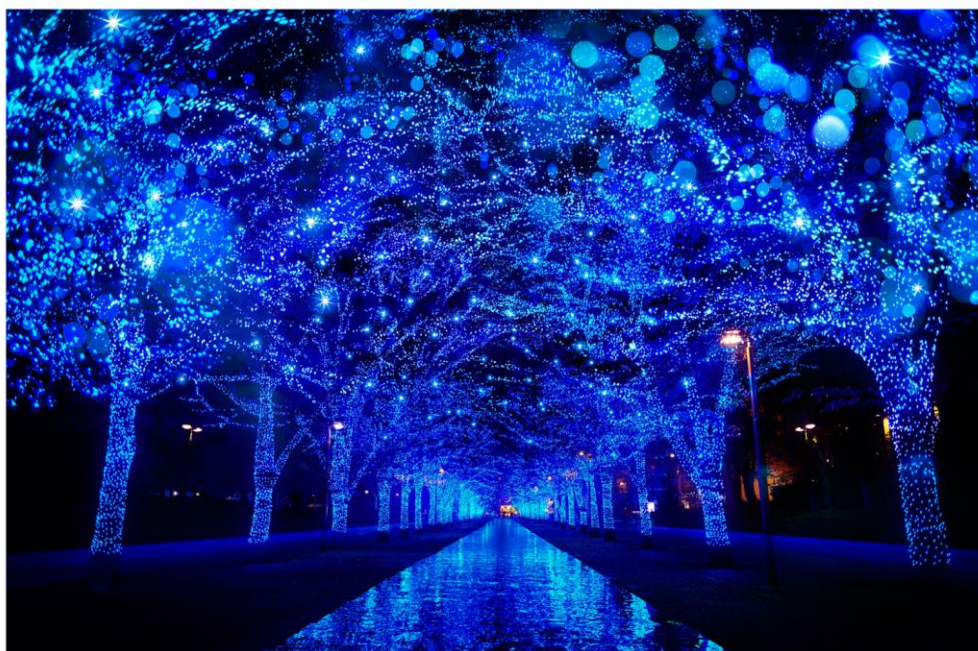


SUZUKI HEALTH TOMORROW

Vol.344

R1.12



医療法人 浩生会スズキ病院

〒176-0006 東京都練馬区栄町7-1 TEL: 03-3557-2001

HP: <https://suzuki-hospi.or.jp/>



東京都指定2次救急医療機関
(財)日本医療機能評価機構認定病院
人間ドック・健診施設機能評価 認定病院
日本外科学会専門医制度関連施設
機能強化型在宅支援療養病院



〈りんりん保育園より〉

台湾事業所の方々が視察にいらっしゃいました。



日本の保育所の現場を視察し、台湾の保育所に実務的なノウハウの導入・専門的な能力の発展を促進させる目的で、台湾衛生福利部社会及家庭署の方々が、当院保育所へ視察にいらっしゃいました。りんりん保育園以外にも、都内の公的施設を複数訪問しているようです。

保育園の施設見学及び保育士、運営担当者、病院職員等への質疑応答は終始和やかに進みました。担当者によりますと、園内の写真撮影を熱心に行い、笑顔でお話される姿がとても印象深かったそうです。

同日に行われた保育園のハロウィンのイベントでは、仮装した子どもたちが病院に訪れました。職員の方からお菓子をもらったり、入院患者さんとお話をしたりと、病院全体が温かいムードに包まれました。





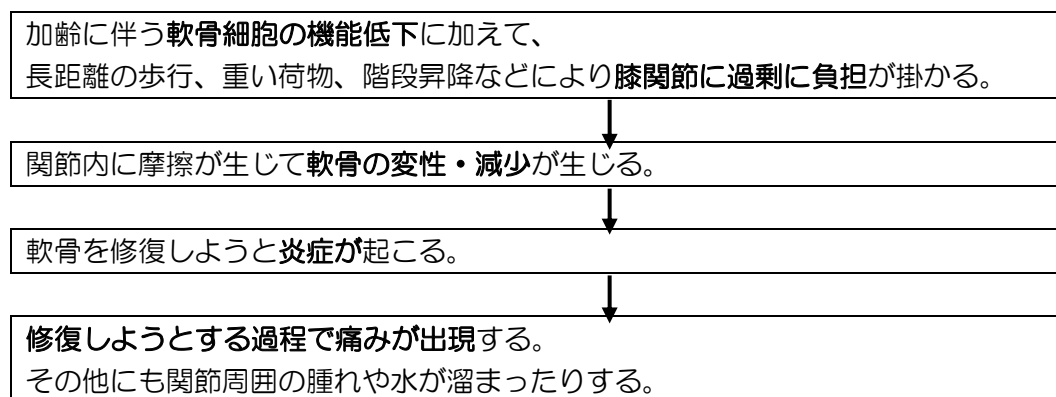
リハビリ便り

理学療法士 濱田駿介

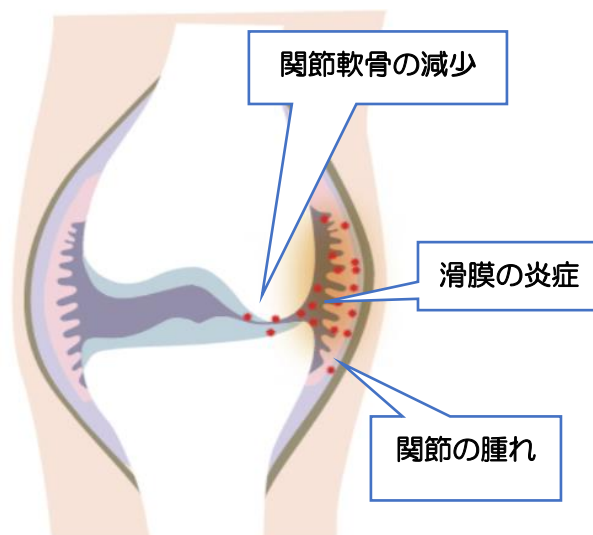
年齢を重ねるにつれて身体の様々なところに痛みが出現し、悩まされている方は多いのではないのでしょうか。その中でも今回は「膝の痛み」についてお話しさせていただきます。

【膝が痛くなる原因】

その方によって原因は様々ですが今回は、**老化(退行性変化)での痛み**が出現する原因をお伝えします。大まかな過程は以下の通りです。



※痛みは、老化による軟骨の変形に伴い必ずしも出現するわけではありません。
老化に加えて、**遺伝的要因**や**環境的要因**なども関連性があると言われています。



【膝痛からの問題点】

動いたり歩いたりする際に痛みが生じるため、動く事を制限してしまい活動量の低下が懸念されます。外出機会が減るだけでなく自宅内での活動量も低下する事で、全身的な筋肉量・体重の低下、関節可動域の制限も生じ、ますます動けなくなります。そして介護が必要な状態となってしまいます。また痛みがあるからといい安静にしていると筋力の低下・関節の拘縮が進み、膝への負担が増えて痛みの悪化にもつながります。

【膝痛体操】

①ストレッチ

①-1

1.太もも裏側、ふくらはぎのストレッチ

椅子に浅めに座り片足を伸ばしてつま先を反らします。そのままゆっくりお辞儀して 15 秒止めます。同じように反対の足を行い、それを 1 セットとし 3 セット行いましょう。



2.太もも前側のストレッチ

床(又はベッド上)に膝を伸ばして座り、両手で片方の足首を把持します。足の裏を床に沿わせながらゆっくりと身体の方に引き寄せるように曲げていきます。

その運動を 10 回繰り返します。反対の足も同じように行いましょう。

①-2



②筋力トレーニング

②-1

太もも前側の筋力トレーニングです。

以下の 2 つは同じ筋肉に対してのトレーニングなので、どちらか一方のみで大丈夫です。

1.座って出来るトレーニング

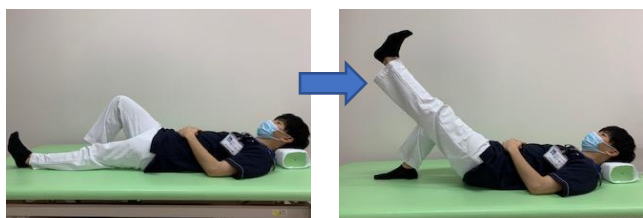
椅子に浅めに座り片足を伸ばした状態からゆっくり上に持ち上げます。そのまま 5 秒キープしてから降ろします。左右の足 10 回行い、それを 1 セットとし 2 セット行いましょう。



2.寝たまま出来るトレーニング

仰向けで行う場合は、片膝を立ててもう一方の足を伸ばした状態で床から持ち上げます。

左右の足 10 回行い、それを 1 セットとし 2 セット行いましょう。



②-2

まずは簡単な運動を日常生活の中で行っていき、膝への負担を減らしながら活動するよう心がけましょう。活動出来ないくらい痛みが強かったり、持続する際は無理をせず早めに受診しましょう。

口腔ケア～こうくうケア～はじめます 第7回

病棟看護師 山口澄江

厚生労働省は2015年1月に認知症患者数の推移予測の推計値を発表しました。2015年の時点で302万人の認知症患者がいるとのこと。少し古いデータですし、集計されていない方々もいることを考えれば、2019年現在では、もう少し増えていると予想されます。実際、2035年には445万人に増えるだろうといわれています。

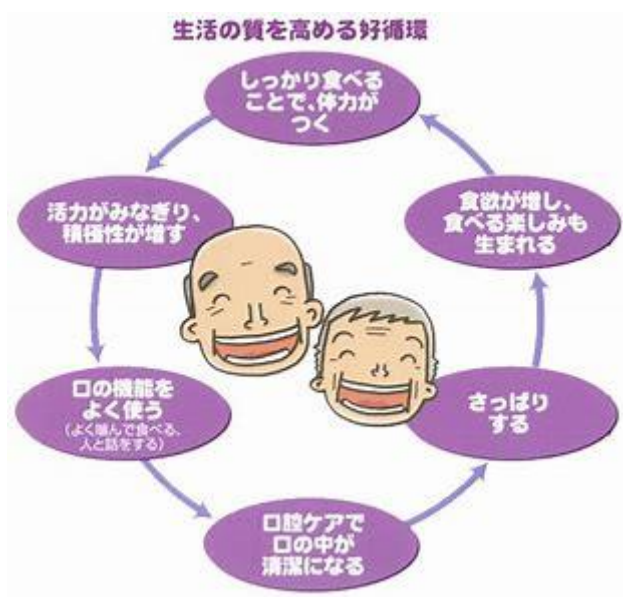
高齢者の口腔内は新陳代謝の低下により、唾液の分泌が減り、乾燥傾向が強くなります。また、普段できていたことができなくなることが多くなるため、歯みがきを始めとするケアが不十分になりがちです。入院している方々の中にも、認知症を患っている方たちはたくさんいます。口を開けてもらえず、ケアを拒否されることも少なくありません。でも、歯みがきを始めとする口腔ケアが、必要なことであると繰り返し説明し、訪問歯科の先生や歯科衛生士の介入をすすめることで、続けてケアを行うことができる場合もあります。ご本人のペースにあわせ、『さっぱりした』という爽快感を得ることも大切だと言われています。

また、高齢者の多くが使用している義歯(入れ歯)。しっかりと噛み合わせの調整ができた、痛くない入れ歯を入れる事で脳血流量が増加するのに対し、噛み合わせの調整ができていない入れ歯を入れる事は、血流量を減少させると言われています。高齢者にとって身近な入れ歯を正しく管理すれば、正しい顎の位置を保持し、噛むことが可能になります。口腔ケアが、認知症の予防と治療に関係しているということがわかります。

参考文献

『改訂版 口腔ケア基礎知識 口腔ケア4級・5級認定資格基準準拠』 永末書店 2017

『医科歯科連携で取り組むオーラルマネジメント』 メチカルフレンド社 2018



患者さんの権利

- 平等で、質が保護された最善の医療を差別なく、継続して受ける権利
- 医師や病院の選択の自由と、セカンドオピニオンを受ける権利
- 診断・治療に関する情報を得て、同意または拒否する自己決定権
 - ・意識喪失患者は、家族または法廷代理人の同意が必要（緊急時は例外）
 - ・法的無能力者も、家族または法廷代理人による本人の意思決定への参加
 - ・患者さんの意思に反する処置、治療は法の許容範囲内で例外的に実施
- 十分に説明を受ける権利と共に、知らされない権利
- 医療に関する秘密が保持され、個人情報保護される権利
- 予防・早期発見と医療を選択する権利と自己責任
- 尊厳を尊重し、苦痛のない人間的な終末期ケアを受ける権利
- 聖職者による霊的・倫理慰安などの宗教的支援を受ける権利



浩生会スズキ病院理念

1. 私たちは、練馬区の中核病院として地域医療に貢献することの責務を自覚し、安全良質・高度な医療を行ないます。
2. 私たちは、愛と和の精神をもって、暖かく思いやりのある医療人であることに努めます。
3. 私たちは、進取な心構えで自己研鑽に務め持てる能力を最大限に発揮すべく努力をして行きます。

浩生会スズキ病院の基本方針

1. 私たちは、患者さまのプライバシーを守り、意思と権利と安全を尊重した医療を実施します。
2. 私たちは、自己研鑽に努め、最新の医療知識と技術に基づいた医療を提供します。
3. 私たちは、地域の人々や他の医療機関、福祉・介護機関と共に医療・介護と福祉のネットワークを進め、腹部2次救急、消化器外科・悪性腫瘍の専門治療、急性期高齢者医療を実施し、地域医療に貢献します。



診療科目・診療担当者表

2019年 9 月 1 日 改訂

		月	火	水	木	金	土
午前	内科	鈴木(牧)	鈴木(牧)	鈴木(牧)	鈴木(牧)	鈴木(牧)	鈴木(牧)
	糖尿病内科	澗潟					
	消化器外科・外科	病院長	病院長	病院長	病院長	病院長	病院長
		平野			菅	新井田	
	循環器内科			鈴木(臣)★	福田★		
	呼吸器内科			加藤★			加藤★
	整形外科		坂本				
	訪問診療	鈴木(小)	古川	町田	鈴木(小)		
午後	内科	鈴木(牧)	鈴木(牧)	鈴木(牧)	鈴木(牧)	鈴木(牧)	鈴木(牧)
	消化器外科・外科		平野		菅		平野
	整形外科(2:30～)		坂本		加藤英		坂本
	呼吸器内科						第2週休診 Pm2:00 ～
	泌尿器科	吉山					
	訪問診療	鈴木(小)	古川	町田	鈴木(小)	鈴木(小)	鈴木(臣)

※ 診療日：月～土曜日 休診日：日祝祭日。(急患の方は、24 時間受付しております。)

※ 診療受付時間：8：30～11：30、13：00～16：30

※ ★：予約制です。

Tel 3557-2001

