

看護功労賞を受賞しました

5月12日は、フローレンス・ナイチンゲールの誕生日にちなんで「看護の日」に制定されています。この看護の日に、愛知県看護大会の式典が行われ、外来看護師の萩野米子さんが愛知県知事より「愛知県看護功労賞」の表彰を受けました。



▲前列中央の女性が萩野米子さん
◀賞状と記念品のナイチンゲールの顔が彫られたペンダント

愛知県ファミリー・フレンドリー企業に認定



愛知県より、仕事と生活の調和のとれた働き方ができる職場環境づくりに取り組む愛知県ファミリー・フレンドリー企業として認定されました。ホームページに取り組み内容が紹介されていますので、ぜひご覧ください。

愛知県ファミリー・フレンドリー企業 医療法人三九会 [検索](#)

糖尿病フットケア相談のお知らせ

糖尿病になると、足の血流障害や神経障害の合併症が起こることがあり、症状が悪化すると足を切断する場合があります。正しい予防方法で足を守るためのアドバイスをいたします。お困りの方は、外来看護師へご相談ください。



相談時間	月・火・水・金 14:00～17:00
対象	糖尿病の治療をされている方（予約制）

めだか

さんくろうニュース

8月号

2014年 (No.62)

MEDAKA★

巻頭 創立60周年記念演奏会を開催しました

Topic 大腿骨頸部骨折
夏健診しませんか？



広報誌名「めだか」は、当院の中庭でみんなに愛でられ育つめだかのように、親しんでいただきたいという思いから名付けられました。

めだか 62号 (2014年8月) 年4回 (2月、5月、8月、11月) 発行

表紙絵: 「コーヒーの気分」 坂尾 有美

発行責任者: 前田 實 発行: 医療法人 三九会
〒471-0035 愛知県豊田市小坂町7丁目80番地
TEL 0565-32-0282 (代) FAX 0565-35-2570

外来診療のご案内 [サンクロー](#)
診療予約専用 ☎ 0565-35-3960



創立60周年記念演奏会を開催しました



2014年6月に、三九朗病院は創立60周年を迎えました。これもひとえに地域の皆さま、医療機関の方々、そして共に働く職員の総力のおかげであり、心より感謝しております。6月7日(土)に豊田市民文化会館におきまして、皆さまへの感謝の気持ちを込めて、創立60周年記念演奏会を開催いたしました。



ザ・ワイルドワンズの皆さんの演奏と楽しいトークに会場がひとつになりました！



心配していた雨も途中から上がり、お客さまが次々に会場されました



左：すてきな演奏を披露してくださったザ・ワイルドワンズの皆さんに、感謝の気持ちを込めて花束贈呈です
右：グッズ販売に大勢の方が詰めかけました

今後とも職員一同、地域の皆さまが望まれていること、その中で三九朗病院が提供できることを真剣に考え、皆さまの健康のために尽力していきます。



スタッフ一丸となって、準備にあたりました



60周年の記念誌

なつかしの写真館

記念誌を作成するにあたり、OBの皆さまよりなつかしい写真をお借りすることができました。



【左】
1954年 三九朗診療所
(胃腸科・外科・小児科・皮膚科・神経科)

【右】
1968年 職員写真
(前列左から4人目：初代院長の加藤 三九朗、同5人目：前理事長の加藤 健)

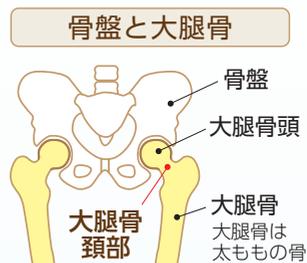
大腿骨頸部骨折

整形外科 医師 岩崎 慎一

骨折は数か月のリハビリで治ると思われていますが、部位によっては半年から1年以上のリハビリを要することがあります。骨折の中でも治りにくいと言われている「大腿骨頸部骨折」は、高齢者に多い骨折です。早めの治療・リハビリで歩行能力を獲得しましょう。

大腿骨頸部ってどこ？

大腿骨は太ももの骨で、大腿骨頸部は、大腿骨の付け根の細くくびれた部分です。



骨折の主な原因は？

高いところからの転落や、交通事故などの強い衝撃、高齢者の転倒など。骨粗鬆症などで骨がもろくなった高齢者が転倒して発症するケースが多く、特に女性に多く見られます。



症状は？

大腿骨頸部を骨折すると、ほとんどの場合、足を動かすと股関節（太ももの付け根）が痛むため歩けなくなります。折れ方によっては痛みが軽く、立ったり歩いたりできることもありますが、足が不自然に外を向いていたり、左右の足の長さが違っていたりする場合は、骨折を疑います。

骨折を疑ったときは？

歩けないときは、救急車を呼びましょう。顔が青白くなる、冷や汗が出る、ぐったりしているなどの症状があるときは、強い痛みや出血によるショック状態になっているおそれがあります。

治療は？

折れた場所や骨の状態などによって治療方法を選択します。

手術

ボルトやプレートで固定します（下図参照）。手術翌日からベッドでのリハビリを開始し、約2週間～約1か月で回復期リハビリテーションに転院、さらに1～2か月リハビリを続けます。また、退院後も半年～1年程度リハビリを続けることが必要な場合もあります。

保存療法

手術を行わず、ギプスなどで固定して治療する方法で、手術の負担に体が耐えられない場合などに選択します。2～3か月の安静が必要になるため、高齢者の場合は、寝たきりになったり、体力が落ちて肺炎などにかかりやすくなったりしないよう、注意が必要です。



予防するには？

日頃から食生活や運動などの生活習慣に気をつけて、転倒や骨粗鬆症を防ぎましょう。骨粗鬆症の予防のために、骨密度を検査しましょう。当院でも検査できますので、お問い合わせください（詳しくは6～7ページ）。

楽しい夏に向け、健診・検診を受けて生活習慣の見直しをしましょう！

夏健診しませんか？

夏は暑さで体調を崩しやすくなります。今年も豊田市特定健康診査・がん検診が始まりました。定期的に検査することで、自分では気づかなかった体の変化を知ることができますので、健康管理のために健診を受けましょう。今回は、気になる病気を見つけるためのオプション検査を紹介します。

●女性検診

女性特有のがんは、早期発見・早期治療が有効と言われています。

検査項目	検査部位	料金(税別)
乳がん検査	乳腺エコー + 視触診	乳房 4,000円
	マンモグラフィー + 視触診	乳房 5,000円
	マンモグラフィー + 乳腺エコー + 視触診	乳房 8,000円
子宮頸がん検査	内診、子宮頸部の細胞診	子宮頸部 3,000円
婦人科検査	乳がん検査 + 子宮頸がん検査	乳房 + 子宮頸部 10,000円
腫瘍マーカー女性セット	CEA、CA19-9、SCC、AFP、CA125	消化管・肺・子宮・卵巣 9,000円

●男性検診

前立腺がんは、ほとんど症状がないため検診しないと分かりません。血液検査で検診が可能です。

検査項目	検査部位	料金(税別)
前立腺がん(血液検査)	PSA	前立腺 2,000円
腫瘍マーカー男性セット	CEA、CA19-9、SCC、AFP、PSA	消化管・肺・前立腺 9,000円

※ 腫瘍マーカーの値は、がん以外の病気で高くなる場合があります。また、がんでも値が正常値のことがあります。

●消化器の検査(食道、胃、十二指腸、肝臓、胆嚢、すい臓、腎臓、ひ臓など)

冷たいビールがおいしい夏、飲み過ぎで胃や肝臓が心配な方にオススメです。

検査項目	検査部位	料金(税別)
胃カメラ	食道・胃・十二指腸	13,000円
胃部X線(バリウム)	食道・胃・十二指腸	10,000円
腫瘍マーカー(血液検査)	CEA、CA19-9、AFP	消化管 各 2,000円
腹部エコー	肝臓・胆嚢・すい臓・腎臓・ひ臓	5,000円

●動脈硬化の検査

血管が硬くなると、血流が滞って脳梗塞や心筋梗塞などを引き起こすリスクが高くなります。高血圧やコレステロールの値が高い、手足の冷感やしびれが気になる、喫煙歴が長い方にオススメです。



血圧脈波図

検査項目	検査部位	料金(税別)
動脈硬化検査	頸動脈エコー	頸動脈の血管 4,000円
	血圧脈波図	四肢の血圧と脈波 2,000円

●骨の検査

女性や高齢者に多い骨粗鬆症は、転んだだけで大腿骨頸部骨折などのケガのリスクが高くなります。



骨密度検査

検査項目	検査部位	料金(税別)
骨密度検査(X線撮影)	前腕の骨密度	2,000円

三九郎病院健診センターでは、他にもオプションでいろいろな検査をご用意しております。詳しくは、お問い合わせください。

当センターでも受診できます。

早めの予約を！

★豊田市特定健診 ★がん検診 ★企業健診 ★協会けんぽ健診

医療法人三九会 三九郎病院 健診センター
〒471-0035 愛知県豊田市小坂町7-80

●お申し込み・お問い合わせ
TEL.0565-34-6318 FAX.0565-34-6319
<予約受付時間>【月・火・水・金】8:30~17:00 【木・土】8:30~12:00



バランス練習アシストロボットのデモ体験会に参加しました

リハビリテーション部 理学療法士 白比野 翔太

バランス練習アシストロボットは、今までの訓練では感じにくかった重心移動を、ロボットの動きという分かりやすい形で感じることができ、バランス機能の向上につながりやすいと考えます。

また、片麻痺などで重心移動が困難な方にも効果的です。さらに、難易度調節により患者さまの能力に合わせた訓練を行うことができ、なにより楽しみながら訓練を行える点が

魅力的です。

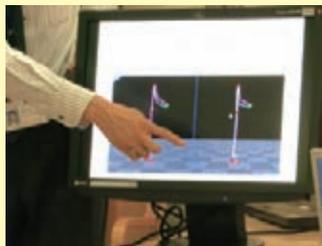
今後、このようなロボットをリハビリ現場で使用する機会が増えてくると考えられますので、リハビリの中で活かせるよう努力していきたいと思えます。



バランス練習アシストロボットとは？

目的 重心移動を学習し、バランス機能を鍛えていく。

方法 立った状態で乗り、重心移動によりロボットを動かす。ロボットを動かして、テニス・スキー・ロデオといった3種類のゲームを行っていく。



負担のかからない介助方法
& 家でできるリハビリ

No.6

入浴における介助方法

リハビリテーション部 作業療法士 荒川 隼介

“湯船に入りたい”という希望は多いです。入浴動作は、家の中での日常生活動作で最も転倒事故が多いため、少しでも安全な方法で行うことが大切です。

今回は、左側に障害がある方が入浴するときの介助のポイントをご紹介します。またぎ動作は、座ってまたぐ方法をご説明します。右に障害のある方は動きが反対になります。

浴槽へのまたぎ動作

介助者は障害のある側に付くようにすることが大切です。



シャワーチェア（入浴用いす）を浴槽の縁に合わせます。浴槽の高さに合ったものを選びましょう。



シャワーチェアに座り、右足からまたぎます。またぎ際に前かがみになって転倒しやすいので、倒れないよう左の脇の下を支えましょう。



次に左足をまたぎ、浴槽に入ります。その際、左足を上げる介助をしましょう。



★浴槽から出る動作は、浴槽へのまたぎ動作の逆の手順となります。

浴槽内での立ち座り



手すりは浴槽の壁に付いていると利用しやすく、立ったり座ったりを行う際に便利です。また、実際の入浴時には浮力があるため、リハビリ訓練のお湯がない状態より容易なことが多いです。

Point



浴槽台（写真）を置くことで、浴槽内への出入りや立ち座りが楽になります。

今回使用したシャワーチェアや浴槽台の他にも、さまざまな福祉用具があります。詳しくは担当療法士にご相談ください。

管理栄養士から

管理栄養士 すぎうら えり ながい あすみ
杉浦 英里・長井 明日美

脱水時の水分補給のコツ

「脱水かなと感じたら水やお茶を飲むので大丈夫！」と思っている方はいらっしゃいませんか。脱水時は、水だけ補給しても回復せず、むしろ悪循環になってしまうこともあるので注意しましょう。

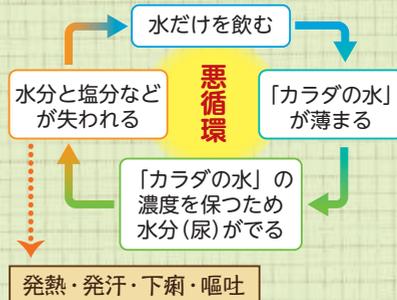
脱水症って？

●脱水症とは、体から水分だけでなく電解質（ナトリウムやカリウムなどのイオン）も失われた状態のことです。主な症状は、のどの渇き、口の中の乾燥、食欲不振、嘔吐、めまい、倦怠感、頭痛などです。放っておくと、脳梗塞・心筋梗塞になる危険もあります。

脱水の予防・改善に必要なのは、水と塩（ナトリウム）ということですが、水分を効率よく早く吸収するためには、砂糖（ブドウ糖）も必要です。

そこで登場したのが、市販もされている経口補水液（ORS：Oral Rehydration Solution）です。ORSは、体から失われた体液を経口的に補う飲料のことです。体に吸収しやすいようにナトリウムとブドウ糖がバランスよく配合されていて、飲む点滴とも言われます。ゆっくり少しずつ摂ることが大切です。

正しく水分を摂り、暑い夏を乗り越えましょう！



ORSの利点

- ◆点滴の器具や技術を必要としない
- ◆家庭でもすぐ作ることができる
- ◆水やお茶より利尿作用が少なく、夜間の睡眠が保てる



家で作れる手作りORS



- 水..... 1000ml
- 砂糖..... 40g (大さじ4と1/2杯)
- 塩..... 3g (小さじ1/2杯)

レモン汁を絞ったり、水を700mlにして、無塩のトマトジュースや100%オレングジュースなどを300ml追加したりすると飲みやすくなります。

産後の運動について

1人産むごとに
太るのは当たり前！
と思っていないですか？

産後は、女性が出産前よりきれいになったり、体質改善したりするのにいいチャンスだということをご存じでしたか？産後1か月を過ぎたら、運動を始めることをお勧めします。

どんな効果があるの？

- ♥姿勢を改善し、気になる部分をシェイプアップ(ウエスト・ヒップなど)
- ♥肩こり腰痛などの改善
- ♥血液の循環を良くし、母乳の分泌を高める

簡単エクササイズ！

●むくみ改善

手足を振ったり、回したりしながら前後に動かします。10回ずつを目安に。



●腹筋運動

ボールを膝に挟み、おへそをのぞいて息を吐きながら上体をゆっくり倒します。10回程度。



●骨盤底筋運動

ボールを両膝でつぶしながらお尻を持ち上げます。こちらも10回程度。



妊娠中は子宮の重みで腰が反ってしまいます。そのままにしておくと、筋力の低下とお腹の緩みから姿勢が崩れてしまいます。

Information 美ママエクササイズ教室

【日時】第1・第3金曜日 13:00～14:00

【対象】産後1年半までのママ

【料金】1回1,000円

【場所】SHIN-SHIN とよた スタジオ内

【申込・お問い合わせ】SHIN-SHINとよた直通 ☎0565-34-6272

