

健康新聞

おおむり

【発行】
2008年(第32号)
医療法人 ウェルネス

【主な記事】

- ◎院長挨拶
- ◎看護講座
- ◎リハビリ講座
- ◎職員紹介



《新年の「挨拶」》

院長 大里 裕治

新年あけましておめでとうございます。
平成8年子年にオープンした当院も、早いもので干支が一回りしました。肉体の衰えに負けず、これからもさらに地域の皆様のお役に立てる様、職員一同頑張って行きたいと思えます。

【院長の簡単な医学講座】

「膝の痛みに
サプリメントは
本当に効くの？」



最近よくTVコマーシャルで、グルコサミン・コンドロイチン・ヒアルロン酸という言葉が耳にされるのではないのでしょうか？
グルコサミンとコンドロイチンは軟骨基質を構成するアミノ酸です。確かに軟骨が作られる

際には、これらのアミノ酸が必要です。しかし外部から投与されたこれらの製剤がそのまま軟骨基質の材料になりうるかはいまだ不明です。
一方、加齢に伴って関節軟骨のヒアルロン酸は減少し、保水力が低下して軟骨の磨耗を促進させ変形性膝関節症をきたしてしまいます。ここで問題なのは関節軟骨に含まれるヒアルロン酸は高分子量だということです。高分子量のヒアルロン酸をもし飲んだとしても腸から吸収されず、血管内にも取り込まれることが出来ません。TVコマーシャルしているヒアルロン酸のサプリメント「皇O」は超低分子量化したヒアルロン酸なので吸収しやすいと謳っています。ただ超低分子量化してしまったら、それはもうヒアルロン酸ではなくなってしまうのではないのでしょうか？一歩譲ってそれが本当だとしても、もう一つ問題なのは、関節の軟骨内には血管が分布していないため、せっかく血管内に吸収されたヒアルロン酸も軟骨までたどり着けないということなのです。関節軟骨は血液からではなく、

関節内にある関節液から栄養をもらっています。ですから関節内に直接高分子量のヒアルロン酸を注射する治療法が、大変効果がある治療法として現在確立されています。
否定的なことばかり言うと言われながらも知れませんが、これらは薬ではなくあくまでもサプリメント(健康補助食品)だということを知って頂きたいと思えます。普通の食材からは摂取しにくい物を、補うために飲むまたは食べる、それが体内に取り込まれてどれだけ生体に効果があるかは、これから科学的に証明されていくことですが、このサプリメントだけで老化現象による変形性膝関節症が治るという幻想はいかなと思います。
「よいしょ！よいしょ！」は関節の悲鳴かも・・・というCMのフレーズは大変よくできています。手遅れになって本当に関節が悲鳴を上げる前に、整形外科で正しい診察と治療を受けて下さい。



【アンケート報告】

昨年10月18日～20日に、院内アンケートを実施いたしました。ご協力ありがとうございました。アンケートの結果を踏まえ、更なる接遇の向上に努めてまいりたいと思えます。
今後ともよろしくお願いたします。

【看護講座】

(看護師長 村上 真由美)

『ノロウイルスについて』

冬に多発する感染性胃腸炎を起す主な病原体のことで、感染力が強く、わずかに百個程



度のウイルスが入っただけで急速に増殖し、腸内で増え、吐き気や激しい下痢を引き起こします。治療薬はなく水分補給など対症療法しかありません。通常2、3日で治まりますが、高齢者や小児は重症になることがあります。

ウイルスが蓄積しやすい二枚貝を食べた人が感染を起すとされていましたが、ここ数年は、貝以外の食品を食べてうつる場合や、感染者や回復した人からうつる二次感染が増えています。感染者の便や嘔吐物の中のウイルスが世話をする人の手に付着し、食品などについて体内に取り込むことが多いと考えられています。

* 回復しても便の中にウイルスが1〜2週間程度排出され続ける。

* 回復した人は油断して手洗いなどが不十分になり、感染を広げている可能性もある。石鹸を泡立てて手洗いをし、ウイルスを落とす。消毒用アルコールだけでは死滅しにくい。

* 調理する人は、食材を素手で直接触れず使い捨ての手袋や箸を使う。

* 感染者の嘔吐物は・・・

次亜塩素酸ナトリウム(身近なものでは漂白剤)液を薄めてペーパータオルなどにしみこませ嘔吐物を覆う。その後袋などにまとめて燃えるゴミとして処分する。じゅうたんなどで漂白剤が使いにくい場合は、取り除いたあとで、71度以上のアイロンや蒸気が出る掃除用具などで、一分程度加熱すれば良い。

当院内では、感染対策マニュアルを用意し、対策を行っております。

※ ノロウイルス感染拡大予防のため、嘔吐、下痢の症状がある方は、当院のご利用をお控えいただけますようご協力下さい。

院長

【リハビリ講座】

(理学療法士 山上末菜子)

『体のきづき 第2弾』

前回は自分の姿勢について考えるものでしたので、今回は“自分の歩行についてきづくこと”をまとめてみます。



生活習慣病の増加に伴い、さまざまな運動方法や商品が登場していますが、ずっと以前から人気があるのがウォーキング(歩行)です。場所、道具に特別な条件の無いことが人気の一

つだと考えます。歩行は、歩く人の病気の状態や気持ち等をあわす動作で、理学療法士としても考えさせられることの多いテーマです。“正解”の歩行はなく、人の数だけ歩行の姿勢(歩容)があります。



まず、ご自分の靴底を見て下さい。どこか一部分のみ磨り減ったり、極端に左右の磨り減り方が違う場合は、そこから歩行の“癖”がみえてきます。重心が偏っていたり、筋力の低下や痛みなどによりその癖はつくられます。

では、モデルさんの美しい歩容と私の歩容とはなにが違うのか考えてみると、大きな特徴は“膝の角度”にあります。私たち日本人は膝を曲げたままの状態です。モデルさんは、振り出して足を着くときに踵から着地して股関節・上半身を前へ進めてゆきます。それはとても美しい歩容を生むだけでなく、全身の筋力を効率よく使い、私を含め猫背で歩いている人には筋力向上やダイエットが期待できます。もし膝など関節に痛みが無く、興味がある方は試してみてください。

歩行のときに、痛みなどの支障が無い場合はその癖を変える必要はありません。長い期間続けてきた歩容を変えることはとても難しいこと、変えることで痛みを引き起こすこともよくあります。気になる方はご相談下さい。

《職員コーナー》

『ハワイで正月・・・』

(事務職員 中野 和恵)

新年あけまして

おめでとうございます。

早いもので2008年も3週間が経ちました。皆さんはどのような新年を迎えられましたか？今回は我が中野家が迎えた新年を紹介したいと思います。

まず大晦日に欠かせないのが「年越しそば」ですよね。毎年家族そろってそばを食べているのですが、今回のそばは市販の麺ではなく手打ちの麺をいただきました。(といっても)



私が麺を打ったのではなく、母の友人が打ってくれたものを譲ってもらったものですが、紅白歌合戦を観ながら食べたそばは例年になく美味しかったです。

次に「除夜の鐘」をつきに近所のお寺へ。そばが打てない代わりに鐘を思いっきり打ってきました。(笑)私が初めて鐘をついたのは約10年前、ちょうど高校受験の時でした。その時は合格への願いを込めて鐘をついたのですが、そ



れが昨年のことのように思え、月日の流れの速さを実感しました。

その後は本堂で「1万遍数珠手繰り」という、10メートルほどもある巨大な数珠を一玉一玉繰っていきます。一つずつ玉を繰りながら今年の幸せを願うのですが、何を願ったのかは秘密です。

お寺での行事が終わった後はいったん家へ戻るのですが、休息もつかの間、今度は初日の出を見るために近所の山へ向かいます。今年は起床時の天気は雪。それでも日の出が見れることを期待しつつ山へ向かったのですが残念ながら日の出は見れませんでした。でも、雪化粧した自然の中で迎えた新年は幻想的で思い出に残るものとなりました。

その後は初詣やお墓参り、親戚集まりなど色々な行事があつて、とても忙しい正月でした。理想の「ハワイでゆっくりとした正月」は今年もお預けでしたが、充実した正月を過ごせました。



今年も皆さんにとってよい年になることを願いつつ、私もそのお手伝いができるよう頑張りますので、よろしく願いします。
「来年は〇〇とハワイでゆっくり・・・」できるかな。

今回は、リハビリ助手 稲吉さんです。

《新人紹介》

【森園 教史】(理学療法士)

昨年3月に入社しました、「もりぞの のりふみ」です。理学療法士の資格を取得したばかりの新人です。現在は28歳、独身です。ここは怖くて優しい人達がいっぱいです。頑張ります。



【富永 夏子】(事務員)

昨年末から事務員として働いております。今はまだ頼りないところもあると思いますが、一日も早く皆様に信頼されるような事務員になりたいと思っております。どうぞよろしく願います。



『昨年12月に結婚しました』

【山崎真澄】(リハビリ助手)



末永くお幸せに



職員の出し物



《通所リハビリだより》

『野外活動』

(介護員 前田 慎也)

昨年、10月4、5、6日の3日間野外活動を行いました。4、5日は「平戸観光」、6日は「鎌田で魚釣り」をしました。

①「平戸観光」

まず「たびらんど」で昼食をとりました。レストランでの外食は、新鮮な刺身、てんぷら等たくさんの料理でもとてもおいしく皆さん残さず食べられていました。



昼食後、平戸市内の西高野山に参りました。参拝と三重塔の前で記念撮影をしました。



次にTVのコマーシャルにでている聖フランシスコ・ザビエル記念教会に行きました。とても見晴らしのいい所で、とてもきれいでした。



最後に平戸物産館でお土産を購入。たくさん購入されて、とても楽しそうでした。

②「平戸鎌田の魚釣り」

6日に鎌田の波止場で魚釣りをしました。久しぶりの釣りに皆さん喜んでおられました。釣果は小魚五匹とボラー一匹でした。



『恒例の忘年会』

昨年、12月14日・15日の2日間、通所リハビリ恒例の忘年会を行いました。

今回の出し物

- ・幼稚園児によるお遊戯
- ・清峰高校生徒によるハンドベル
- ・藤田(職員)の講釈(がまの油)
- ・職員による川船・料理教室・愛エプ・他
- ・福引等

今回お昼は、お弁当を注文しました。皆さんに好評でした。



対象者の皆さんにも喜んでいただき、とても楽しい忘年会ができました。次回もイベント、楽しみにしててください。