



# 中部メディカル新聞 第 22 号

利用者さま、ご家族さまへ情報をお届けします

## 痛みとリハビリテーション



3月には風邪やインフルエンザの流行が過ぎ去り、徐々に暖くなる季節。スギ、ヒノキなどの花粉症を始め、「春眠暁を覚えず」という言葉にあるように春の過眠など精神面でのトラブルや不安も抱えやすい時期です。生活や健康管理に気を付けましょう。

今月のテーマは「痛みとリハビリテーション」について話したいと思います。現在私たちが関わっている利用者様の多くは痛みを起す病気を抱えています。その中にはリハビリテーションにより痛みを和らげたり、適切な対処を受けたりしている人もいますが、痛みがなかなか抑制されない人もいます。そして、まだまだ世の中の多くの方は痛みで苦しんでいます。「鎮まらない痛みは人を死ぬほど苦しませる」とは Ron Melzack 教授の言葉です。軽減されることのない持続的痛みは人を弱らせて往々にして抑うつと関連し、特に痛みがあることが人に理解されず、患者が孤立し見捨てられるような場合に自殺の危険性は増大するほどです。

脳梗塞後遺症、関節リウマチ、変形性関節症、脊椎圧迫骨折などの腰痛、あらゆる外傷や病気は痛みとともにあります。リハビリテーションにおいてはその様々な痛みにも物理療法を使います。具体的にはホットパック（温熱療法）やアイシング（寒冷療法）、低周波（電気刺激療法）。また徒手療法として関節をセラピストが手を使って他動的に動かして緩める関節可動域訓練（かんせつかどういきくんれん）や筋肉を伸ばすストレッチングやマッサージなどを行います。痛みの原因や程度によっては軽い体操などの運動療法も痛みを軽減させることもあります。

高齢者（65歳以上）の約80%が関節炎になっているとの報告もあるほどで多くの方が痛みを感じながら生活をしています。私たちは訪問中にリハビリを行いながら痛みの訴えを誰よりも多く聞くことが出来る職種かもしれません。または逆に気を遣われて知らされずにいるかもしれません。どうか私たちに正直訴えて頂き、少しでも患者さんの痛みや苦しみを受けとめて軽減できるよう努力していきたいと考えております。

（熊澤・理学療法士）



中部メディカル新聞は皆さまの情報をお待ちしております



## 無気力症候群とは？



アパシー症候群ともいわれ、その名の通りやる気がわかず何事にも無気力になってしまうというものです。アパシーとは一般的に「感情や興味の欠如」のことをさして、この状態が長く続くのが無気力症候群ということになります。この症状は主に何かしらの目標がなくなったり見失ったりした時にあらわれます。うつ病の場合は「生きる気がしない。」「何をやってもダメだ。」という感じですが。無気力症候群の場合はどちらかという目標を見失っているというような意味合いが強く、新たな目標を見つけたり新たな環境になれていくことで自然と解消されることが多いようです。女性よりも男性に多く新入社員にとってもよくこの症状が見られるそうです。 ですがあまり心配しすぎないでください。無気力症候群は治ります。

ショッピングやカラオケなどでストレスを発散させたり、何か新しい目標を見つけたりしてやる気をださせましょう。症状が重く日常生活に支障をきたしていたりうつ病に近いようならば、心理カウンセラーなどの専門家などに相談するのもおすすめです。（大野明・看護師）



## 私の 18 のピリーフ 7 番「安全運転」

私たちは普段から運転には細心の注意を払い安全運転を心掛けていますが、3月に入り年度末ということもあり、時折道路工事で渋滞に遭遇することがあり遅刻しないか焦ったりします。

いつもより時間に余裕を持って譲る気持ちで運転できるように、私達はレディー&ジェントルマンドライバーを目指し法令法規を厳守するのは勿論のことドライバーのお手本になることを目標としています。

（熊澤真・専務）



## 中部メディカル 訪問看護ステーションの理念



- **こころを大切に** （ご本人とご家族のこころを大切にします）
- **連携を大切に** （地域のケアチームと親密で良好な関係を築いていきます）
- **スピードを大切に** （出来る限り早く対応して信頼されるステーションを目指します）

## スタッフのほっと一息

インドカレー初体験！今回は名東区にある「スパイスガーデン」さんへ行ってきました。

カレーの種類も豊富でランチは870円からありました。私はキーマほうれん草カレーランチ（焼き立てナン、スープ、サラダバー付）で970円を注文。辛さの段階も選択できるのでお子様でも食べる事ができます。おすすめはチキンカレーで辛さの中に甘味のあるカレーです。焼き立てナンはもっちりフワフワで美味しく、お皿からはみ出るほどの大きさで食べごたえがあります。サラダバーにはインドの家庭料理の味付けがしてあるサラダや、カレー味のオニオンフライもあり美味でした！

チーズナンも美味しそうで次回来店した際はぜひ食べてみようと思います。寒い日がまだありますので、カレーを食べて心も身体も温まってみませんか？

（三宅・看護師）



## 看護師雑記 みちくさ

頭の体操 パート17

3月号は、正しいのはどっちでしょう。簡単ですよ

1、一姫二太郎

イ、女の子1人と男の子2人

ロ、産むなら1人目が女の子 2人目が男の子

2、住めば都

イ、住み慣れればどこでもそれなりにいい

ロ、住むなら都市がいい

3、情けは人のためならず

イ、他人に親切すれば回りまわっていずれ自分が親切にされる

ロ、他人に情をかけると甘やかすことになる

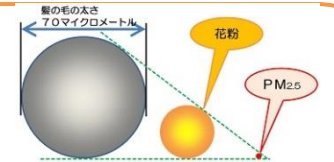
先月号の答えは、1.高 2.秋 3.白 4.弁 5.石川、茨城など  
（大野明・看護師）



## 中部メディカルの看護師便り

「PM2.5」。皆さんはご存じですか？

PM2.5は空気中に浮遊する粒の直径1000分の2.5ミリメートル以下の細かい粒子で、ボイラーや自動車などの燃料を燃やしたことによってできたものや、空気中のガスの化学反応が原因でできたものなどがあります。



特に冬季から春季にかけてのこの時期に濃度が高まるといわれ、PM2.5の1日平均値が、1立方メートルあたり70マイクログラムを超えると予測される場合、県から注意喚起情報が発表されます。

注意喚起情報が発表された場合には、次のことに気をつけて行動するようにしましょう。

- 不要不急の外出は控えましょう。
- 屋外での長時間の激しい運動をできるだけ減らしましょう。
- 窓の開閉を減らしましょう。
- 外出する場合はマスクを着用しましょう。
- 呼吸器系や循環器系に疾患のある方、小さなお子さんや高齢者の方は、体調に応じてより慎重に行動するよう心がけてください。

愛知県で注意喚起情報が発表されるのは、めずらしいことではありますが、動向に注意し、情報発表時には外出を控え、十分注意しましょう。（山田・看護師）



訪問看護、訪問リハビリについてのご質問ご相談のお電話、メールをお待ちしております。ホームページからもお問い合わせできます



事業所番号 NO.2361390186

## 中部メディカル 訪問看護ステーション



〒463-0048 名古屋市守山区小幡南三丁目17-31 B-3

TEL 052-792-9802 FAX 052-792-9803

携帯 080-5298-9513

E-mail chubucare@arion.ocn.ne.jp

HP <http://www.chubu-med.com>