



利用者さま、ご家族さまへ情報をお届けします



椎間板ヘルニアとリハビリテーション



足早に10月は過ぎ11月霜月になりました。11月3日は文化の日で明治天皇の誕生日明治節が起源。23日は勤労感謝の日で農作物の収穫を祝う新嘗祭(にいなめさい)が起源です。芸術の秋、味覚の秋を満喫しましょう！

またスポーツの秋でもあります。急な運動で腰を痛めないように気を付けなければいけません。

腰部椎間板ヘルニアの発症率男女比は3.3:1.0と男性に多く、20~30歳代が65%を占めます。事務職に比べ運転手や金属機械業労働者では3倍の発症リスク。重量物の持ちあげとその際の腰部回旋がリスクとして高い。

リハビリテーションとして腰痛治療によく使用される物理療法に温熱療法と牽引療法があります。いわゆるホットパックで腰部を温めることは疼痛軽減のエビデンス(研究報告として認められた効果)がありますが、牽引についての質の高い効果は得られておりません。

手術を選択するかどうかについては、一般的に急性の膀胱直腸障害(尿意が自覚できずに排尿が不便になるというものや、肛門が痺れて締めりがなくなる、肛門周囲の麻痺など)、神経根脱落所見(足の感覚や運動麻痺)を呈した場合ですが、その頻度は10%~20%と高くありません。発症当初は著しい疼痛に見舞われても50%以上は保存療法で緩解(かんかい)します。

リハビリテーションの中心である運動療法には、柔軟性エクササイズ(ストレッチング)、筋力強化訓練(下肢中心)、腰部安定化エクササイズ(体幹筋及び腸腰筋(ようきん)トレーニング)があります。

運動療法の必要性については皆様周知のことで論ずる必要もないと思われませんが、問題は運動を習慣化できるかどうか継続性にあります。私たちはその人の症状に合ったホームエクササイズのお手伝いをいたします。

(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

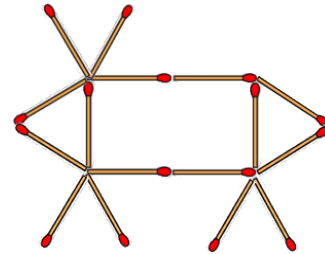


看護師雑記 みちくさ



今回はマッチ棒を使ったクイズです。

左を向いている豚をマッチ2本動かして右に向けてください。



(折るのは不可)

(山田・看護師)

10月号 答え 1. バッグ・クロージャー 2. ランチャーム チャーミングなランチのお供から 3. サインポール 4. エリザベスカラー



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)



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。

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>



🐼 中部メディカルの看護師便り



爽りの秋 到来!

10月に、実家の稲刈りのお手伝いに行ってきました。毎年恒例行事ですが、普段なかなかお手伝いできない分、1年の感謝をこめての作業です。周りの田んぼも年々減り、なんだか寂しくなりましたが、こうやって大きくなっていく稲穂の姿を見ると、自然の恵みを頂いているのだなという実感がわいてきます。子供たちは稲刈りで出会ったカエルやバッタに夢中! たくさんの生き物の棲家でもあったようで、終始大はしゃぎでした。今年も期待通り♪たくさんのお米が採れました。

新米の季節。真っ白な炊き立てごはんを何で食べようか…幸せな妄想が止まりません。新米は水分が多いので、水加減を少なめに炊いて頂くとおいしく頂けます。皆様は今年の新米、もう食べましたか? 何のおかずで食べたか、ぜひ教えてくださいね!

(山田・看護師)



🎒 インフルエンザ予防接種?



インフルエンザに感染すると熱が38度以上になり、頭痛や関節痛など全身倦怠感等の症状がでます。

特に小児や高齢者は症状が重症化しやすく、死亡する事もあります。恐ろしいインフルエンザを予防するには、予防接種が効果的だと言われています。本当に予防接種は効果があるのでしょうか?

実は、インフルエンザの予防接種をしてもすぐには、予防の効果はありません。インフルエンザワクチンを接種してから、1~2週間かけて抗体が作られます。つまり、インフルエンザが流行してから慌てて、予防接種をしても抗体が間に合わないことがあります。せっかく予防接種を受けても、抗体が出来る前に、感染すると発症します。

それからインフルエンザの潜伏期間は1~7日間ぐらいと言われています。潜伏期間に予防接種をしてもインフルエンザを治す薬ではないので発症を防げません。そして、予防接種をして1ヶ月後に抗体の効果がピークになって、3ヶ月後ぐらいから段々と低くなります。予防接種の効果は一般的に5ヶ月といわれています。インフルエンザは毎年12月頃に始まり、1~3月にピークを迎えます。

予防効果がある抗体ができるまでの2週間を逆算すると、遅くとも12月頃までに接種を終わらせたいところです。

インフルエンザが猛威を振るう前に、しっかりと予防をしましょう。

(松本・管理者看護師)



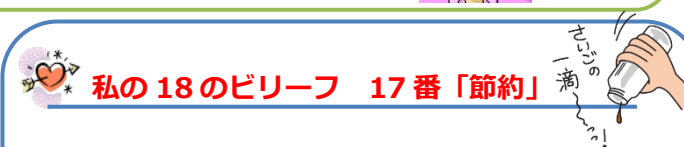
☕ スタッフのほっと一息



今回は守山区の「松山」さんへ行ってきました。店内は割烹料亭のような雰囲気、季節に合わせたお花や飾り(来店した日はお月見でした)が施してありました。

エビフライ定食(エビ3本、サラダ、小鉢、茶碗蒸し、ご飯、味噌汁、漬物)と田楽定食(味噌田楽、小鉢、茶碗蒸し、ご飯、吸い物、漬物)を注文。やっぱり名古屋人は赤味噌大好きです! 田楽がすごく美味しくてご飯が進みます! エビフライはプリッとして3本は食べ応えがあります。お料理に合わせて味噌汁、吸い物がついているのも割烹料亭のようだなという印象です。食後にはメニューにのっていないデザート(お抹茶とおはぎ)が出てきたので驚きました。落ち着いた雰囲気ゆつたりと食事をするのもいいなと思いました。

(三宅・看護師)



私達は「物を泣かせず」の精神に則り、身近に接する物に対して人と同じように大切に思いながら扱うようにしています。

購入してから使用せず置いておくことのないよう、一つ一つどんな物でも感謝してきちんと揃えて置き、最後まで無駄なく使い切るようにしています。

(熊澤真・専務)

