



中部メディカル 訪問看護ステーション

平成 29 年 6 月

# 中部メディカル新聞 第 49 号

利用者さま、ご家族さまへ情報をお届けします

## 梅雨と「天気痛」



梅雨入りの気圧や気温が下がり、湿度が上がるこの時期は、内臓機能、筋肉の緊張度合いに関わる自律神経の働きや、免疫系の乱れといった変化が起こりやすく、腰痛や関節痛を感じる人が多いようです。完全に梅雨入りして連日雨が続き、きちんと体が適応して症状が落ち着くこともあります。

「<sup>てんまつう</sup>天気痛」という言葉は愛知医科大学医学部学際的痛みセンターの佐藤純先生が作ったそうです。もともと気象の影響で症状が出る<sup>きしょうびょう</sup>気象病というものがありますが、気象病の中でも特に痛みを伴う症状のことを言います。天気痛は日本人の3人に1人が経験している天気によって体調が悪くなることで、以下のような痛みや症状を感じるのが特徴とのこと。①雨が降るなど天気が悪くなるのが分かる②乗り物酔いをしやすい③日々ストレスを感じやすい。これらのひとつでも当てはまる人は、天気痛である、またはなりやすい人とのことです。その原因と考えられているのは温度・湿度ですが、実は気圧の変化も大きく影響している。天気痛は内耳と深く関係しており、内耳は視覚と連動して気圧の変化を感知する器官で、身体の回転運動やバランスをとるなどの働きがあります。気圧の変化などは眼で見えて感知できないことから、脳が混乱して、交換神経が興奮してしまい、持病や古傷の痛みを思い出して引き起こすと考えられています。天気痛を感じる人は、耳が敏感な人が多いようです。天気痛の人は、電流による刺激の実験でも通常の人に比べて3倍以上も敏感で、ストレスも3倍以上感じるとされています。

予防と対策は、関節部分や体を冷やさないことが基本です。ゆっくり入浴をして体を温めて血液の流れをよくしてあげることが最も重要。また、運動を適度に行つて、汗と一緒に余分な水分を排出していきましょう。

(理学療法士・熊澤正人)

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

中部メディカル新聞 第48号 (2017年6月) 発行日/2017年5月31日 編集・発行/中部メディカル 訪問看護ステーション



看護師雑記 みちくさ



来月は名古屋場所☆

相撲部屋の宿舎がある、北区や瀬戸市の皆さまは、びんづけ油のお相撲さんに出会う機会も増えますね。

今回は、「お相撲」のクイズです。ご存知の方もいらっしゃるでしょうか？

「両国国技館の地下には何があるでしょう？

1. 「相撲博物館」
2. 土俵用の土を眠らせて熟成させている。「神土所」
3. 「やきとり工場」
4. 「フィットネス・ジム」

(山田・看護師)



## 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。ホームページからもお問い合わせできます

## 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>

事業所番号 NO.2361390186





## 中部メディカルのスタッフ便り「こち亀展」



テレビアホールで行われた「こち亀展」に家族で出かけました。  
我が家の4年生の息子が「こち亀展」の漫画のファンなのです。大好きなスーパーカーが登場するのでコミックスを読み始めたことがきっかけなのですが、毎回ほぼ一話完結のマニアックにテーマを掘り下げたストーリーに魅了されたようです。

展覧会は主に大人世代で賑わっており、ファンならだれでも知っているようないわば、「神回」に登場する風景のジオラマや実在した建造物についての細かい説明や、主人公が独特な着眼点と多彩なスキルを使って金策を練るのですが、そのスケールと金額が桁外れでその収支がエピソードと共に年表になっており、ストーリーを振り返りながら楽しめました。原画も多数ありましたが、展示物を閲覧するというより漫画としていつの間にか読み耽ってしまい、改めて世代を超えて愛される理由を実感しました。

主人公の両さんは、どんな状況でも柔軟に対応し経験をフルに活用する、とても柔軟な考えの持ち主です。その逞しい生き方に私も見習い、強く生きていきたいと思いました。

(中西・看護師)



## \* 歯と口の健康週間 (6月4~10日) \*



6月4日が6(む)4(し)と読めることから、6月4日を虫歯予防デーとしていたのが始まりで、歯と口の健康を見直す一週間です。日本は長寿大国ですが、歯の寿命は50~60歳代で高齢になるにたがって歯を失う人が多いのが現状です。けれども日頃から歯磨きなどの口腔ケアをしっかりと行っていれば、歯の寿命をもっと延ばすことができます。口腔ケアには自分で行うセルフケアと、歯科医師や歯科衛生士が行うプロフェッショナルケア(専門的なケア)があります。

### ○セルフケア

- ・適切な歯ブラシを使って、毎日(なるべく毎食後)すみずみまできれいに磨く。
- ・歯間ブラシやフロスなどで歯垢を取り除き、歯石を予防する。
- ・栄養バランスのよい食事をよく噛んで食べる。
- ・摂食、嚥下がスムーズになるよう口腔リハビリや口腔体操、マッサージなどで口腔機能を維持する。
- ・自分で行えない場合は家族や介護者が行う。
- ・歯科検診を定期的に受ける。



### ○プロフェッショナルケア

- ・口腔ケアのアドバイス、歯石除去、口腔機能の維持や回復のための指導とケア、フッ化物洗口など
  - ・口腔トラブル予防のための薬剤の紹介やアドバイス、食介護へのアドバイス
- 歯の衛生週間をきっかけに、歯を長生きさせるための口腔ケアを実践する習慣を身につけましょう。  
(伊藤・看護師)



## スタッフのほっと一息



今回は私の母お薦めの千種区にあるフルーツパーラー「弘法屋」さんを紹介します。昔からある老舗の果物屋さんで幅広い年齢の方に愛されているそうです。季節の旬な果物もちろんの事、BLT サンドウィッチのランチセットコーヒーもしくは紅茶付き(1000円)がオススメとの事です。BLT(ベーコン、レタス、トマト)のサンドウィッチで、見た目はトマトがぎっしり!

そして新鮮な果物がたくさんついているのは果物屋さんならではのさうです♪  
セット以外にもパフェやジュース等どれを頼んでも新鮮で美味しいさうです♪  
今からの季節だと、かき氷もいいですね♪  
みなさんのオススメのお店、ぜひご紹介ください♪

(三宅・看護師)



## 私の18のビリーフ 17番「節約」



私達は『物を泣かせず』の精神で事務所内にある備品など自分の物以上に大切にするように心がけています。いつも整理整頓することで、次に使用する人が使いやすくなり気持ちよく過ごせます。

声を出せない物を大切にすることは、優しさの原点と考えて仕事に取り組んでいます。

(熊澤真・専務)

