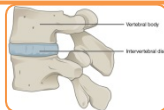




中部メディカル新聞 第 53 号

利用者さま、ご家族さまへ情報をお届けします

椎間板ヘルニアと予防



10月には豊かな収穫を迎える月であります。急に冷え込む日も増える月でもあります。油断していると体調を崩しやすいので、早めに衣替えをして健康に気をつけましょう。

厚生労働省が実施している「国民生活基礎調査」によると、日本人が最も多く訴える自覚症状は腰痛です。2016年に行われた調査結果によると、症状別にみると、男では「腰痛」（人口千人当たり91.8人）での有訴者率が最も高く、次いで「肩こり」（57.0人）、「せきやたんが出る」（50.5人）、女では「肩こり」（117.5人）が最も高く、次いで「腰痛」（115.5人）、「手足の関節が痛む」（70.2人）となっています。なお、足腰に痛みのある高齢者（65歳以上）の割合は、男では210.1人、女では266.6人となっています。一説によると一生のうち1度でも腰痛を経験する人の割合は80%にもなるとの事で、誰しも腰痛に無関係ではられません。

腰部椎間板ヘルニアは、働き盛りの20~30歳代が65%を占めます。椎間板は10代では弾力性が強く壊れてしまうことが少ない。年齢が上がると水分が抜けて弾力がなくなり線維に亀裂が生じやすくなります。これを椎間板変性と言います。線維の亀裂が広がり椎間板中心部にあるゼリー状の「髄核（ずいかく）」が飛び出して後部にある神経を圧迫し、酷いと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）となります。年齢が40歳以降上がっていき、さらに変性が進むと椎間板内部の圧力が失われていき、かえって髄核が飛び出しにくくなります。

椎間板ヘルニアを予防するには、普段から椎間板への負担を軽くすることが重要です。実は椎間板にかかる圧力は立っている状態よりも座っている状態の方が大きいのです。立っている状態を100%とすると椅子に座っている状態が140%。前かがみに座っていると185%にもなるという報告もあります。椅子に座り続ける人や前かがみに座る癖のある人は注意が必要です。

腰痛は誰しも起こりうる疾患です。正しい知識を身につけて予防にもしっかりと気を配り、健康的な日々を過ごしたいものです。

（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



「スポーツの秋」という事で、今回は野球に関するクイズです。

- 次の球団のうち、使われ始めた時期が最も古いのは？
 - 読売ジャイアンツ
 - 阪神タイガース
 - 広島東洋カープ
 - 中日ドラゴンズ
- 野球の9つの守備位置で通常唯一ファウルグラウンドで守るポジションといえどどこ？
 - キャッチャー
 - ライト
 - ファースト
 - ショート
- 2017年の夏の優勝校はどこ？
 - 大阪桐蔭（大阪）
 - 広陵（広島）
 - 中京大中京（愛知）
 - 花咲徳栄（埼玉）

（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



名古屋市自転車安全利用講習会



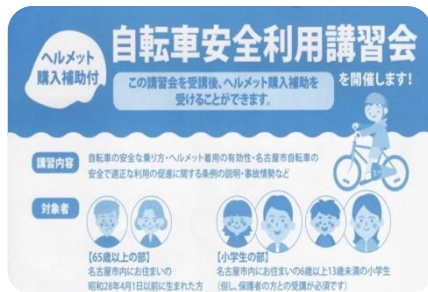
名古屋市自転車安全利用講習会に親子で参加しました。名古屋市では名古屋市自転車の安全で適正な利用の促進に関する条例が今年4月1日に施行されました。

条例のポイント

- 交通安全教育の充実
 - 自転車損害賠償保険等への加入義務化(平成29年10月1日から施行されました)
 - 高齢者のヘルメット着用・・・65歳以上の自転車利用者はヘルメットを着用
- 運転免許を取得するために勉強しますが、自転車には免許がなく誰でも乗ることができます。近年、自転車側が加害者となる事故も発生しており、自転車利用時の交通ルール・マナーの向上が求められています。また、ヘルメットを着用することにより、万が一事故にあった時でも重症化を防ぐことができます。現在では、帽子のようなおしゃれヘルメットも販売されているようです。お気に入りのヘルメットを着用し、交通安全に努めましょう。

【自転車安全利用五則】

1. 自転車は車道が原則、歩道は例外
 2. 車道は左側を通行
 3. 歩道は歩行者優先で、車道寄りを徐行
 4. 安全ルールを守る
 5. 子どもはヘルメットを着用
- (三宅・看護師)



10月10日は目の愛護デー？



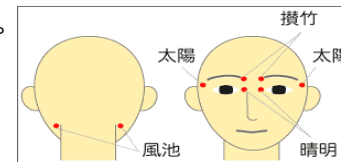
「1010」を横に倒すと眉と目の形になることから、10月10日を「目の愛護デー」として目の健康に関する活動が行われています。インターネットが普及した現代では目を酷使することが増え、眼精疲労いわゆる「疲れ目」の人が多いと言われています。私も疲れ目に悩んでいる一人です。

疲れ目の原因として生活習慣、ストレスや睡眠不足、近視遠視老眼、ドライアイなどがあります。疲れ目はその原因を取り除かないと根本的な解決には繋がりませんが、まずは自分でケアしてみましょ。

1. まずは目を閉じて、目をしっかり休ませてあげましょ。
2. 作業環境を今一度見直してみましょ。
(画面に近すぎていませんか、室内は明るいですか)
3. 眼鏡やコンタクトレンズを使っている場合は定期的に度が合っているかチェックしましょ。
5. 蒸しタオルで目を温める。目の周りの血行がよくなり筋肉のコリをほぐします。
6. 疲れ目に効くツボ押し。静かに押えてみましょ。

目は一生使っていく大事なものです。目の疲れはためずに取り除いて、毎日健康な視生活を送っていききたいものです。

(伊藤・看護師)



スタッフのほっと一息



今回は会社の近くに8月末にオープンした「ベーグル心粹」さんに行ってきました。色々な種類のベーグルが並んでいて、どれにしようか悩んでしまいます。ちなみに私は本日のベーグルサンドとよもぎベーグルを買いました。ベーグルサンドの中にお肉とレタスが入ってがっつりと！ベーグルだけでも大きくて、もっちりと食べごたえがありました。冷凍保存もできるのでチャレンジしてみました！温めたベーグルは外はカリッと中はもちっと感がさらに増したように感じました。よもぎベーグルには大納言が入っているので、よもぎの風味もより感じられました。みなさんもお気に入りのベーグルを見つけてみてください。



そしてぜひオススメを教えてくださいね♪

(三宅・看護師)



私の18のピリーフ 10番「返事」



私達は呼ばれた際に手をとめて相手の目をみて返事をするように気をつけています。返事の仕方も「は〜い」「はっ？」ではなく『はい』と元気よく答えることで自然と笑顔になり雰囲気もよくなります。『頼まれ事は試され事』として受けとめ、相手の予想を上回るスピードで取りくむよう頑張っています。

(熊澤真・専務)



みちくさの答え: 1. A (読売 1947 阪神 1961 広島 1968 中日 1954)
2. A 3. D