



利用者さま、ご家族さまへ情報をお届けします

慢性痛とリハビリテーション



4月になり暖かくなると私を含め冬の間怠けてお腹まわりについて贅肉を何とかしたくて、運動を始める人が多くおられると思います。こんな時に急に激しい運動を始めると怪我をして体を痛める事がありますので、準備体操を十分に行い徐々にペースを上げるように気をつけてください。

痛みは組織の損傷を知らせるものですが、慢性痛は組織の損傷とは明らかに解離していることがあり、また損傷の程度とも不釣り合いなものがあります。

痛みについての**受け止め方**は人それぞれです。痛みを感じると人はさまざまな行動を取り、痛みを軽減させようとし、また痛みによって起こる精神的苦痛に歯止めをかけようとし、このような行動のことを**コーピング(対処) coping**と呼び、痛みに対する受け止め方がこのコーピングに影響を与え「**警告や脅威として痛みを受け止める**」ことで、あらゆる情報を探し回ることにつながり、次々と医療機関を探し回り、**破局化 catastrophizing** (痛みを過大に評価して、どんどん悪くなるという考えが離れなくなる)につながります。そして、注意をそらす方法を用いることが減り、**外在化 externalization**が増える (たとえば、痛みの原因を他人のせいにする)。一方、「**挑戦として受け止められている痛み**」には注意をそらす方法や肯定的な**自己表明 self-statement** (たとえば、すべてうまくいくと自分に言い聞かせる)を用いればうまく対処できる可能性があります。

家族は痛みを抱える人がもつような罪悪感、疎外感に重要な役割を果たします。しかし家族が過剰に気をもみ、世話をし過ぎるようになり、痛みに適応することを何気なしに妨げている可能性もあります。また患者の痛みの訴えを家族が信じなかったり、咎めたりすることがあり、患者を認めないということが抑うつや能力低下の一因となっていると考えられています。

私たち医療職または痛みのある方を支援する職に就く者は、痛みの原因を心理的なものと安易に断定してはいけません。そして急性痛においても慢性痛においても、患者が「ある」と言った時に、そして「ある」と言った部位に痛みは存在している事、その苦悩を信じる事が重要です。組織損傷を適切に治療するとともに心理的サポート、認知行動療法的アプローチ、リラクゼーション、マインドフルネス、対人スキル、感情調整スキル、また運動療法リハビリテーションなど様々なアプローチが痛みにも効果的だと考えます。

(理学療法士・熊澤)

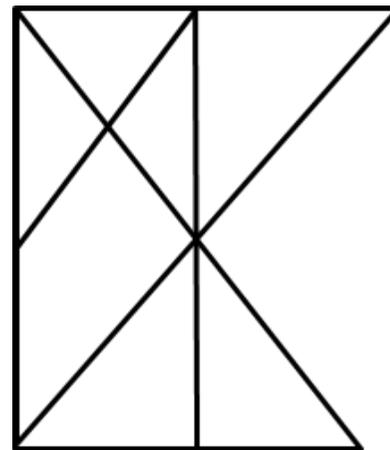


中部メディカル新聞は皆さまの情報をお待ちしております



今回は図形の問題です。

この図形の中に、三角形はいくつ隠れているでしょう？



(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



3月11日に行なわれた、名古屋シティマラソンに参加してきました！マラソン初心者の私は、初のハーフマラソン参加！となりました。たくさんのランナーに圧倒されながらも、無事完走することができました！

名古屋シティマラソンでは、名古屋ウィメンズマラソンと同じコースを途中まで走ることができます。ナゴヤドーム～新瑞橋～テレビ塔～白川公園までのコースは折り返しも多く、たくさんのランナーが走っているのを見ながら自分も走るコースです。練習では10kmも走ると、膝がガクガクになってしまった私ですが、色とりどりの仮装ランナーや沿道の応援に励まされ、名古屋の広い道路を走る事が想像以上に気持ち良く、慣れ親しんだ名古屋の風景を楽しみながら、あっという間に走り切っていたという印象でした。

初めてのハーフマラソンは、当日よりも翌日以降の筋肉痛の方が大変でしたが、いつか今度はフルマラソンに挑戦してみたいと思います！



(山田・看護師)



スタッフのほっと一息



今回は守山区にある「コンディトライ アキクマザワ」さんを紹介します！オススメは「熊澤貯古(ちょこ)」です！

クマザワ！？まさかPT熊澤の御親戚？なんて冗談を言いつつ食べました・・・(笑)生チョコレート+チョコレートスポンジでサンドされていて、さらにチョコレートコーティング！チョコレート好きにはたまらない一品です♪他にも美味しそうなケーキがたくさんあります！次回は何を食べてみようかなと、わくわくしながら季節は春✿あと少しで健康診断！？とビクビクしながら、お気に入りのお店を探しています♪

(三宅・看護師)



季節の変わり目



暖かな春の日差しが心地よく何よりうれしい季節となりましたね。春風を感じに外にお出かけしてみたいはかがでしょうか。

清明「せいめい」 4月5日

清明とは「清浄明潔」の略で、万物がすがすがしく明るい季節という意味。花が咲き始め、日本中が春の息吹に満ちあふれます。この日、沖縄では「清明祭(シーミー)」が行われます。親族一同が集まり、墓前でお供えの豪華な料理を食べる、にぎやかな先祖供養の行事です。

穀雨「こくう」4月20日

すべての穀物を潤す春の雨、という意味の通り、この時期に降る雨は、穀物の成長に欠かせない恵みの雨です。穀雨の期間の終わり頃、立春から数えて88日目が「八十八夜」。八十八夜の日には摘まれた新茶は縁起物とされています。

季節の変わり目は体調を崩しやすい時期でもあります。お気をつけください。

(松本・管理者看護師)



私の18のビリーフ17番「節約」



物を大切にすることは優しさの原点です。何でも物が簡単に手に入る時代になり、購入しても使わなかったりする物もあつたり、本当に必要な物を必要なだけ買うことが難しくなっています。

先日、暖かくなってきたので思い切って断捨離をしました。気持ちもすっきりして今ある物を大事に使っていこうと思う良い機会になりました。

(熊澤真・専務)

