



ぎっくり腰とリハビリテーション



私ごとではありますが、先月末に「ぎっくり腰」を発症してしまい、大変多くの皆様にご迷惑ご心配をお掛けして誠に申し訳ありませんでした。翌日から激しい痛みのため 3 日間程ほぼベッドで過ごすことになりました。35 歳頃に青少年公園（現モリコロパーク）児童館で子供と一緒にトンネル通路を通り抜けた直後、腰に電気が走りぎっくり腰を初体験した後、約 20 年間で 4 回目の発症です。2 回目は患者さんをベッドから車椅子へ移乗介助した時。3 回目はウォーキング後にシャワーを浴びようとシャワーヘッドに頭を下げた時でした。

ぎっくり腰の正式名は**急性腰痛症 acute low back pain** 急激に発症し多くは体動不能に陥る一過性の腰痛発作を指します。ドイツ語では「**魔女の一撃 Hexenschuss**（ヘクセンシュス；Hexe（ヘクセ）：魔女、Schuss（シュス）：射撃・発射・銃弾・シュート等々）」などとも呼ばれています。独立した疾患ではなく、その大半は①椎間板ヘルニアの急性増悪または、②椎間関節裂隙への滑液膜の一時的嵌入（**椎間関節症候群 facet syndrome**）である

治療としては、①絶対安静（2～3 日間）②弛緩剤、消炎鎮痛剤の短期投与③牽引、マッサージなどは急性症状が持続する間は禁忌。イギリスの医学誌に掲載された研究に、ぎっくり腰をした患者さんを、①「ベッドでの安静」②「治療家による施術を受ける」③「できる限り通常の日常生活を過ごす」という 3 グループに分けて経過を追ったものがあります。その結果、③の「できる限り通常の日常生活を過ごす」よう心掛けたグループが最も回復が早く、①の「ベッドでの安静」を行ったグループが最も回復が遅かったという意外な結果となりました。他の研究を見ても、動けないほどの激痛である場合を除き、安静にしていることは症状を長引かせることがほとんどなのです。

私の過去の失敗体験では発症初期の入浴（温熱）とストレッチングは痛みを増強させて回復を遅らせる結果になりますので十分に気をつけましょう。

（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 なぞなぞ です。頭をやわらかくして教えてくださいね！

1. 小説家が得意なスポーツは何？
2. 赤ちゃんがたくさんいる国はどこ？
3. お宮を応援しながら飲む飲み物は何？
4. フランスのパンはフランスパン。では日本のパンは？
5. 「今場所は全勝優勝を目指す！」場所前、意気揚々と宣言した力士が、近所の神社で全勝優勝の祈願をしました。ところが部屋に戻ると、親方に「バカ者！もうお前は全勝優勝はできん！」と怒られてしまいました。いったいどうして？

（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



小暑「しょうしょ」7月7日

少しずつ暑さが増していく頃。小暑と次の大暑の期間を「暑中」といい、暑中見舞いはこの間に送ります。この頃にある七夕は、機織りや裁縫の上達を祈るお祭りでした。糸に見立てたそうめんをお供えしていたことから、七夕の行事食としてそうめんを食べる風習も残っています。

大暑「たいしょ」7月23日

1年で最も暑い頃という意味。大暑は夏の土用の期間でもあります。土用の丑といえば、うなぎがおなじみですが、大暑の日は「てんぷらの日」ともいわれています。いずれにしても、暑い夏を乗り切るには栄養が必要だということでしょう。

6月初めに小幡緑地公園でホタル鑑賞会があり、ホタルを見てきました。10年近く守山区に住んでいますが初めての経験でした。「**ホタルの会**」の方達のおかげでこのような鑑賞会ができます。幻想的なホタルの光に心癒やされた日でした。来年になってしまいますが興味のある方は足を運んでみてください。

暑さが本番になってきましたので、体調管理に気を付けてお過ごしください。

(伊藤・看護師)



「薬の使用期限」



薬の使用期限 守っていますか？

先日、とある講習会にて薬剤師さんから「薬の使用期限」についてのお話をして頂きました。食べ物の賞味期限と同じように薬にも使用期限があり、一部のものはあまり時間が経つと変質してしまう事があるそうです。

一般的な内服薬の使用期限は未開封で、**6ヶ月から3年**。目薬では開封後は**1ヶ月**との事でした。特に気をつけなければいけない薬として胃腸薬があげられるそうです。胃腸薬には変質しやすい生薬や消化酵素が多く含まれていますので、使用期限や保管には十分注意する必要があります。また、目薬やシロップ剤にもカビや雑菌が混入し、薬剤の糖分や水分によって増殖することがあるそうです。

詳しい使用期限は、薬それぞれに違うのですが、目薬や湿布薬などは特に見落としやすく、薬箱に残ってしまう事も多くありますね。薬箱の整理をされる際には、ぜひ使用期限をチェックしてみてくださいね！

また、迷われた際には、私達やかかりつけの調剤薬局さんにご相談くださいね。

(山田・看護師)



スタッフのほっと一息



6月の季節仕事と言えば、我が家では**梅シロップ**作りです。梅には疲労回復、夏バテ予防、カルシウムの吸収を助けるなど様々な効果があります。あまり細かな仕事得意でない私でも簡単に作り、季節を感じられる梅シロップ作りはおすすめです。

用意するもの

- ・青梅 1Kg
- ・氷砂糖 1kg
- ・4ℓ瓶 1個

作り方

- ① 青梅を水洗いして水分を拭き取ります。
- ② 梅のなり口部分のへたを竹串などで取り除きます。
- ③ 梅と氷砂糖を交互に瓶に入れます。
- ④ 冷暗所に置き、時々瓶を揺すってください。
- ⑤ 約10日でできあがります。
- ⑥ 飲むときは水や炭酸で4倍程度に希釈して下さい。

(山中・看護師)



私の18のビリーフ「付記」



ナイチンゲールは19世紀から20世紀にかけて活躍された英国の看護師で、子ども時代に伝記本で読まれた方も多と思います。近代看護教育や病院建設に尽力して、その著書の中で多くの素晴らしい名言を残しています。

名言①

「自分に対して親切でない人に、親切にすること、自分に対して不愉快なふるまいをする人に、礼儀正しくふるまうこと、深く傷つけられた時も、その場で相手を許すこと」

(熊澤真・専務)

