

すぐに役立つくらしの健康情報

こんにちわ

2016年 7 月号

公益財団法人 湯浅報恩会 寿泉堂香久山病院

【発行】 〒963-8833 郡山市香久池 1 丁目 18-11 ☎024-932-6368(代)

■診療科目 内科・呼吸器内科・整形外科・リハビリテーション科

(通所リハビリテーション併設) ISO 9001 認証取得病院

■診療受付時間【平日】 8:45~12:00

【土曜】 8:45~12:30

◆休診日 日曜・祝祭日・年末年始



JAB CM002

2781, E1405

日本医療振興協会

●QOLを高める! ホームドクター・アドバイス●

プールで安心エクササイズ

●メディカル・プロファイリング●

子どもに多い病気 滲出性中耳炎



— 介護の知恵袋 —

夏の床ずれ予防

— はつらつ健康ナビ —

サプリメントとの正しい付き合い方

生活ほっとニュース

ヘッドフォン難聴

きょうも! せっこう腸

S. Kouji

気持ちも新たに



前回も紹介させて頂きましたが、いよいよあと2ヶ月程で新病棟が完成する予定です。近隣住民の方々には多大なるご迷惑をおかけ

いたしました申し訳ございません。現状としては、外観が望めるようになり、私たちがワクワクしています。それと同時に「建物だけが新しくなっても...」と言われない様にスタッフ一人一人も気持ち新たに日々精進していくつもりです。今回の建て替えのコンセプトは、明るく清潔感があり、安心感のある病院となっています。明るい木の質感を活かし、みんなが元気になるようなアットホームな雰囲気を出していければ、入院されている方はもちろんお見舞いに来られるご家族や通院されている方々にもより安心して頂けるのではないかと思います。

今回の建て替えを一つの機会として、今まで以上に地域に密着し、より必要とされる病院を目指し、香久池という地域全体で病院を創っていくよう努力を重ねていきます。

また、当リハビリテーション科は福島県地域リハビリテーション相談センターを設置しています。県より指定を受け、リハビリに関することが主とはなりますが、日常生活において困っている事や相談事などがある場合は、お電話やFAX等にて気軽なご連絡下さい。リハビリの専門家が丁寧に対応し、少しでも不安や心配事が解消されるようにアドバイス等をさせて頂きます。

寿泉堂香久山病院 リハビリテーション科

係長 喜古 理道

プールで安心 エクササイズ



暑い夏がやってきます。そんな季節にも、気持ちよくトレーニングができるということ最近人気なのが「プールエクササイズ」。水の「抵抗」と「浮力」を利用、肉体に適度な負担をかけつつ腰や膝にかかる負担を軽くしてくれますから若い人から高齢者まで、楽しく行なえるエクササイズです。

プールエクササイズの 特徴と効果

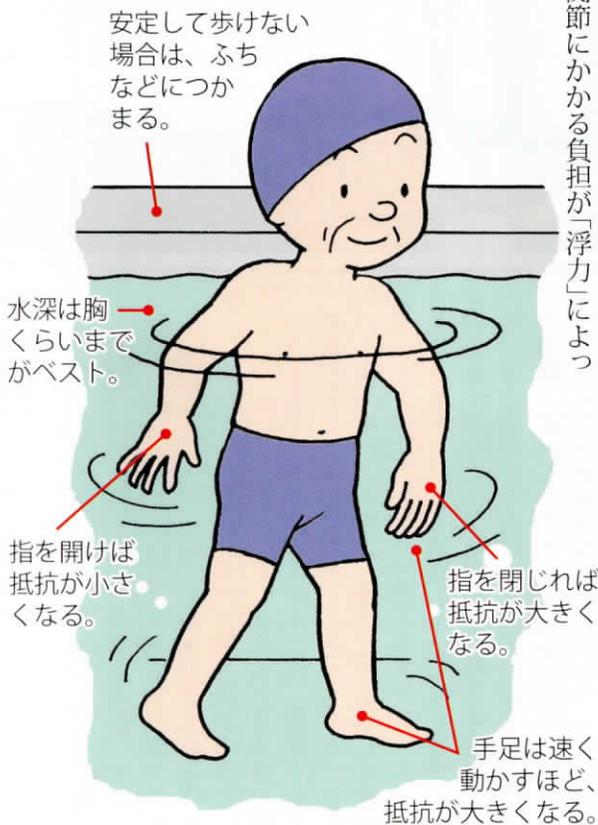
最近話題の「プールエクササイズ」は、通常の陸上で行なわれるトレーニングとは違ったさまざまな効果が期待できます。

プールであらゆる角度から水の抵抗（水圧）を受け続けるなかで身体を動かすことにより、本人が意識していなくても筋力トレーニングをしているのと同じことになります。

そして、プールエクササイズのもっとも大きな特徴は、膝などの関節にかかる負担が「浮力」によ

て大きく軽減されるということです。ですから肥満でかなりの体重がある人や術後のリハビリ中の人さらには高齢者にも、関節への負担を心配せずにできる、おすすめのトレーニングです。急いで歩く必要はありません。まずは水の抵抗を感じながらゆっくり歩いてみましょう。

屋内の温水プールで天候に左右されることなくトレーニングができる、「水中ウォーキング」なら力があるため、下肢に軽い障害のある人でも楽しく歩くことができます。



どんなエクササイズがあるの?

プールエクササイズといえども「水泳」ですが、いきなり無理をせず、最初は5〜10分ほどから始め、慣れてきたら徐々に時間を伸ばしていき30分くらい続けて泳ぐようめざします。連続して泳ぐことができない人は、インターバル形式で25mとか50m泳いでは少し休んでまた泳ぐ、ということ

を繰り返しましょう。「泳ぎは得意じゃない!」という人にもできる、プールエクササイズもあります。

例えば前述の「水中ウォーキング」。泳ぎは苦手という人でも、ゆったり気分で水による水圧・抵抗を受けながら楽しく歩くだけで、エクササイズになります。効果的に全身を使うためには胸までくらの水深がベストです。身体が浮いてしまい歩きにくい

ときは、プールサイドや壁を支えにして歩くといいでしょう。「アクアビクス」は水中で音楽に合わせてダンスをする、いわゆる「エアロビクス」の水中版。多くのフィットネスクラブや水泳教室などでは「アクアビクス」のクラスが開かれています。「一人でのトレーニングはなかなか続かないのが悩み」という人は、そうしたアクアビクスのレッスンに入ってみることもおすすめします。

また、水中やプールサイドでヨガのポーズをとる「アクアヨガ（プールヨガ）」が開催されているところもあります。こちらも試してみたいかがでしょうか?

◆

◆

今年も暑い夏がやってきました。そんな季節にも「プールエクササイズ」なら、快適に夏の運動を楽しんで続けられるでしょう。元気に夏を乗り切りましょう!

暑い夏でもさわやかに運動できるのが「プールエクササイズ」の強みです。

水に入るときは必ず準備運動を!



●プールヨガ（アクアヨガ）

水に体を慣らしたら、意識してゆっくりとした呼吸を行います。徐々にストレッチやバランス運動（ヨガのポーズなど）を、水中やプールサイドで行ないます。

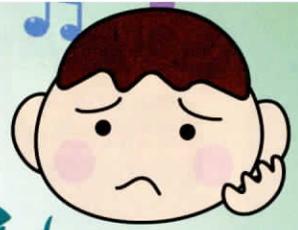


●アクアピクス

音楽に合わせて楽しく行なうプールエクササイズです。脂肪燃焼効果が高いためダイエットにも人気。インストラクターの指導のもとで行なえば、より効果的!

プールエクササイズの特性とメリット

- ・水圧は、標準的な体型の人で1,300kgほどにもなり、心肺機能を鍛えます。血行がよくなり、手足のうっ血やむくみ、頭痛・肩こりが解消されます。
- ・水の抵抗を利用して、自分のレベルに応じた負荷を設定できます。水の中で動かす手指を広げるか閉じるか、その動きの速さなどにより負荷の大きさは違ってきます。
- ・無理のない有酸素運動で体脂肪を燃焼させますから、肥満、糖尿病、高血圧や高脂血症といった生活習慣病の予防・改善に効果があります。



子どもにも多い病気

滲出性中耳炎

中耳炎は、乳幼児を中心として、小学校入学前ぐらいの子どもにとっても多い病気です。子どもは病気への抵抗力が弱いことと、耳管がまだ短く、鼻からウイルスや細菌が感染しやすいことが中耳炎になりやすことに影響しています。また、この年代の子どもたちは、かぜを引くと高い割合で中耳炎も合併している可能性があります。乳幼児や未就学児童がかぜをひいたときは内科だけでなく、耳鼻咽喉科も合わせて受診するようにしましょう。

中耳炎とは？

耳のなかには、鼓膜によって「外耳」と「中耳」にわけられています。この中耳がウイルスや細菌に感染することで炎症を起こした状態が、中耳炎です。

中耳に対するウイルスや細菌感染は、外耳から侵入してくる水や空気に感染経路がありそうな印象がありますが、そうしたケースで

中耳炎になることはほとんどありません。

では、どうして中耳にウイルスや細菌の感染が起こるのでしょうか？ 実は、耳と繋がっている鼻や喉が感染経路になります。

中耳炎になるケースで一番多いのは、かぜを引いたときです。かぜによって増殖した鼻や喉のウイルスや細菌が、「耳管」という中耳と鼻を結ぶ管を通して中耳に入ってきてしまうのです。

急性中耳炎と

滲出性中耳炎

急性中耳炎が起こると中耳に膿が溜まるため、聞こえが悪くなるだけでなく、耳に激しい痛みを感じます。乳幼児は言葉で痛みを伝えることができませんが、耳から膿が出ていたり、機嫌が悪くしきりに耳に手をやるようであれば、急性中耳炎の可能性が高いでしょう。急性中耳炎は、突然、発症す

ることも覚えておく必要があります。

急性中耳炎は、きちんとした治療を受けていけば、およそ一週間で病気のピークが去ります。ただし、急性中耳炎のピークが去ったあとも中耳には膿が残っていて、完全に膿がなくなるには3か月程度かかります。

滲出性中耳炎は、この急性中耳炎のピークが過ぎたあとに発症することが多くある病気で、中耳に滲出液が溜まってしまふことで起こります。急性中耳炎のもっとも大きな違いは、滲出性中耳炎の場合は痛みがほとんどないことです。

滲出性中耳炎の注意点

滲出性中耳炎の主症状は難聴ですが、前述したとおり、乳幼児や未就学児童に多い病気なため自覚症状を的確に他者に伝えられず、病気の発見が遅れるケースがあります。

適切な治療をせずに滲出性中耳炎を放置すると、症状が慢性化したり重篤化することがあります。



さらに、幼児期の難聴が、発育面でその後の生活に大きく影響を及ぼすことも考えられます。

乳幼児や未就学児童がかぜを引いたら、内科だけでなく耳鼻咽喉科も受診するようにしましょう。また、普段の様子にも気を配って、音や言葉が聞こえづらくないか注意してください。この点は、テレビを観ているときの音が大きい。あるいは、話しかけても反応が返ってこないといったことがサインとなります。

滲出性中耳炎の治療

滲出性中耳炎は治療することで、非常に高い確率で完治が期待できます。ただ、滲出性中耳炎の治療

には、ある程度の治療期間がかかります（3か月〜数年）。その理由は、滲出性中耳炎になる子どもの場合、鼻や喉になんらかの病気があることが多いからです。滲出性中耳炎の治療では、耳の治療だけでなく、鼻や喉の病気も治療していく必要があります。

滲出性中耳炎の耳治療では、中耳に溜まる浸出液を取り除く治療が行なわれます。

● 鼓膜切開

鼓膜を切開して、中耳に溜まっている浸出液を外に出す治療法。鼓膜を切開したのち、滲出液を吸引して除去します。

鼓膜の穴は、治療のあと数日で塞がります。

● チュービング

鼓膜切開によって除去しても、しばらくすると再び滲出液がたまってしまいうちどもの場合、切開した鼓膜に直径1mm程度のチューブをはめて対処します。

この治療法が選択された場合、チューブを入れて期間中は耳に水が入らないように注意を払う必要がありますが、聴力には問題はありません。

生活ほっとニュース

ヘッドホン難聴

デジタル機器や音楽配信の発展により、好みの音楽を屋外に持ちだして聞くことが非常に手軽になりました。さらに音楽だけでなく、ゲームアプリを使用しているときにもヘッドホンで音を聞いている方も多いでしょう。

こうした社会状況を反映して近年、ヘッドフォンによる騒音性難聴、いわゆる「ヘッドフォン難聴」の患者が増えています。



ヘッドフォン難聴でもっとも知っておくべきことは、一度、ヘッドフォン難聴になると聴力は元には戻らないという点です。ヘッドフォン難聴は、耳の奥の有毛細胞が障害されることで発症します。障害を受けた有毛細胞は、現在のところ治療する方法がありません。ヘッドホン難聴は予防によって防ぎしかなないのです。

携帯用音楽プレーヤーを使用するとき、音量はどの程度に設定していますか？

携帯用音楽プレーヤーの音量を最大にしてると100デシベルを超える音を聞き続けている可能性があります。100デシベルの音を聞いていても安全と考えられる時間は、わずか4分です。

ヘッドホン難聴になる危険なレベルで音楽を聞かないようにするには、デジタル機器の音量を最大量から60%程度に抑さえるようにしてください。そして、音量だけでなく、長時間にわたるヘッドホンの使用にも気をつけましょう。一日1時間がヘッドホン使用の目安となります。



介護 の知恵袋

夏の床ずれ予防



高齢者にとって床ずれ（褥瘡）は大敵。床ずれが悪化することで、ますます寝たきり生活になってしまうことも少なくありません。床ずれがひどくなるのは動きが少なくなる寒い冬と、汗をかく梅雨時から夏。暑くなると介護する側も作業が大変になります。

夏の床ずれを 予防するには



梅雨から夏へ、暑くなると汗をかく量も増え、肌がベトベトして清潔に保つのが難しくなります。床ずれ予防のもっとも重要なことは、皮膚を清潔に保つこと。そのためには汗が大敵です。

床ずれは栄養状態も関係しますので、暑さのせいでも食欲が落ち、栄養状態が悪くなり栄養・循環障害になると、床ずれができやすくなります。しかも、床ずれはちょっと油断するとすぐにできてしまうので、こまめなチェックが大切です。最低でも1日に1回は、ぬるま湯で患部を洗ったり清拭で、清潔に保つようにします。もし床ずれになってしまっても、清潔な肌は薬の効き目がよいため治りが早くなります。

まめに汗を拭き、 体位変換を



床ずれの原因は、肌への圧迫やこすれる力、また湿潤・乾燥といった肌のコンディションです。はじめ赤くなった肌は炎症がひどくなると、ただれて潰瘍になります。

床ずれは、背中やお尻、腰の脇など、いつも寝具に触れている、骨のある部分の上の皮膚が圧迫されたり引っぱられたりしてできます。そうした部分に気をつけましょう。夏場はとくにこまめに汗を拭いてあげてください。さらに2、3時間に一度は、体位交換をします。食事のときやおむつを替えるときのタイミングを利用して、身体の向きを替えてあげましょう。

また、介護用のマットやクッション、ムートン製マットを上手に使うことで床ずれを予防できます。

いつも清潔に!



圧迫解消!



日本におけるサプリメント市場は1兆5千億円を超え、さらに今後、その市場規模は現在の2倍以上になるとの推測もされています。

サプリメントは、正しく使えば健康により効果が期待できる商品もありますが、誤った使い方をすると健康被害を起こすこともあります。

サプリメントは 目的をもって使用する

サプリメントを使用するときは、食事による栄養バランスが取りにくいときに補助的に使用するという、本来の目的に沿った使用法を心がけましょう。

例えば、疲れているときには甘い物が欲しくなりますが、こうした場合、ほんとうに不足している栄養は何かを考える必要があります。エネルギーの元となる糖分が足りていないのか、それとも糖分は十分足りているのに、糖分をエネルギーに変換するビタミンが足りていないのか。

普段の食生活や体調をしっ

かりと把握したうえで、こうした判断ができるようになれば、サプリメントの使用も一定の効果が期待できるでしょう。

サプリメントが もたらす危険性

サプリメントを使用するときにもっとも注意しなければならないことは、薬との兼ね合いです。サプリメントのなかには、特定の薬の効果に悪い影響を与える成分を含んでいるものがあります。薬物治療を受けている方は、サプリメントを使用する前に医師に相談するようにしましょう。

もう一点、サプリメントで注意したい点は、サプリメントの過剰摂取です。もともと

サプリメントは、食事では摂取できないほどの量の栄養を濃縮して作られています。こうしたサプリメントを摂取することで、アレルギーの問題をはじめ、思わぬ健康被害をもたらすことがあります。とくに、推奨されている量を超えてサプリメントを過剰に摂取することは、危険なので避けてください。



きょうも!
ぜっこう



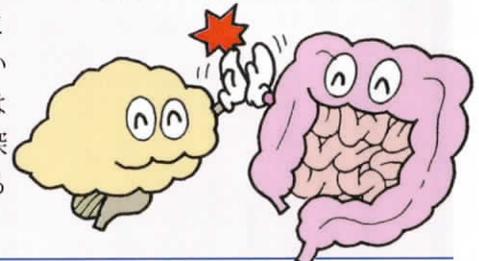
やはり「腸」と「脳」には深い関係が…

神経伝達物質の一つである「セロトニン」というホルモンは、「ノルアドレナリン」や「ドーパミン」とともに、三大神経伝達物質と呼ばれています。心の安定・安らぎに関係することから「オキシトシン」と並んで「幸せホルモン」と呼ばれることもあります。

ところで、会社の会議で重要な発表をする、あるいは学校で試験があるというときに急にお腹が痛くなったり、旅行や環境が変わると便秘

になるという話はしばしば聞きますね。

このように、心に不安や心配が生じたり、突然環境が変わったりというストレスを、腸は敏感に感じ取ります。前述の症状は、いわゆる「過敏性腸症候群」といわれるものですが、「過敏性腸症候群」の人には、うつ病などの精神疾患にも悩まされている人が多く、うつ病の人の腸内ではセロトニン不足から善玉菌が減り、悪玉菌がはびこっているといわれています。やはり腸と脳は深い関係にあるようです。





キャロット・ラペ

材料(2~3人分) 1人分約 93 kcal

にんじん	(大)1本	a	酢	大さじ2/3
玉ねぎ	1/4個		サラダ油	大さじ1と1/2
オレンジ	1/2個		塩	小さじ1/5
(または甘夏など)			こしょう	少々

作り方

1. にんじんは、せん切りにする。
玉ねぎは、薄切りにし、塩少々でもんで5分程置き、水でさっと洗い、水気をよく絞る。
オレンジは皮と薄皮をむき、半分にほぐす。
2. aをボウルに混ぜ合わせ、1を入れよく混ぜる。
ラップをして冷蔵庫で30分程なじませる。

ワンポイント

人気のおそうざい、キャロット・ラペにオレンジをプラス。さわやかな風味と色合いでおもてなしにもぴったり。



クッキングアドバイザー 天野由美子

※ 食事指導を受けている場合は医師に相談しましょう。

簡単! アンチエイジング

彩り豊かなパプリカ

赤や黄色やオレンジ。カラフルな色とピーマンによく似た形が特徴のパプリカは、比較的最近になって日本の食卓にも上るようになった野菜です。パプリカのなかでも赤色をした赤パプリカには、カプサンチンという成分が豊富に含まれています。カプサンチンは、カロテンやリコピンよりも強い抗酸化作用を持つ物質で、高いアンチエイジング効果が期待できます。



黄パプリカはどうでしょうか? こちらは、赤パプリカよりも多くのビタミンCが含まれています。美肌効果を期待するなら、黄パプリカも見逃しません。そして、オレンジパプリカ。こちらは赤と黄、両方の成分が含まれたバランス型のパプリカとなっています。パプリカは夏場が旬です。三色のパプリカを上手に使って、ぜひ食卓に彩りをそえてみてください。

頭のストレッチ

バラバラの部品を合体させて、熟語をつくってください。①~④、全部わかりますか? (どれも二字熟語です。)

①	木	木	木	木	木
②	立	月	日	日	日
③	言	目	木	火	火
④	土	日	十	言	寸



※答えは7ページにあります