

ちよつこしいい話

木島病院報

Vol. 43

平成16年12月発行
発行：木島病院編集委員会

contents

慢性硬膜下血腫について

朝、目が覚めると口の中が乾いていませんか？

『リップトレーナー パタカラ』

○クチビル健康チェックシート○

腰が痛い方へ…

腰痛体操について

転倒転落予防委員会 からのお知らせ

新しい制服について

職員リレー紹介

加賀野菜を使った
おいしいメニュー

クリスマスツリー



慢性硬膜下血腫について

寒くなってきて注意しなければいけない頭の病気の中に慢性硬膜下血腫(まんせいこうまくかけっしゅ)という病気があります。

慢性硬膜下血腫とは比較的軽微な頭部外傷後1ヶ月ほどたつと、頭の中にじわじわと血がたまってきて、頭痛、片麻痺、認知症などがあらわれる病気です。中高年者でお酒の好きな男性に多い傾向があります。

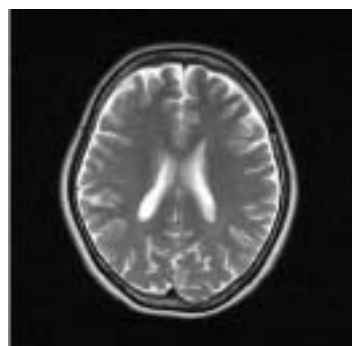
この病気は、硬膜下(脳を包んでいる硬膜とくも膜の間)にじわじわと血液が貯留して起こります。60歳以上の高齢者に多く、遺伝性はありません。病因は床、壁、柱などに頭をうっかり打ちつけたり、クルマから降りるときに頭をちょっとぶつけるといったような、誰もが経験する程度の頭部打撲が原因になります。血腫が小さい間は、無症状のこともあります。血腫が大きくなるには、通常1~2ヶ月かかり、脳実質への圧迫が高度になると意識障害、頭痛、片麻痺、認知症症状や歩行障害などを起こします。さらに血腫が大きくなると呼吸・循環・意識を制御する『脳幹』という脳の深い部分まで強い圧力がかかり、死に至ることもあります。

治療は、血腫が小さければ止血剤の内服等で自然吸

収されることもありますが、ある程度大きくなれば手術的に血腫を取り除く必要があります。手術は頭蓋骨に小さな穴をあけ血腫を排液し圧を下げることを行います。大きな血腫や固まった血液凝塊の場合には、頭蓋骨をもっと大きくあけて(開頭術)除去する必要があります。通常は早期に適切な治療が行われれば全く後遺症も無く回復する場合がほとんどですが、治療が遅れると意識障害や麻痺が残ったり致命的になったりします。

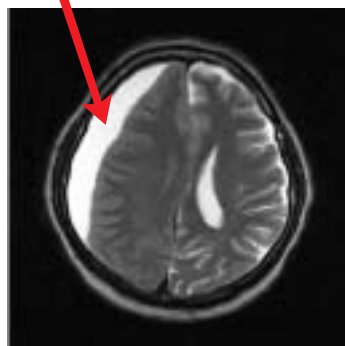
この様に手遅れになると恐ろしい病気ですので強く頭をぶつけた時はもちろん、軽くぶつけた程度でも症状がないから大丈夫と考えずに、早目に頭部CTかMRIを施行することをお勧めします。また、受傷1~2ヶ月後に発症するため、本人さえ頭をぶつけたことを忘れがちですので、お年寄りの方やご家族の方は注意しましょう。これからの時期、滑って転ぶことも多いと思いますが早く適切な処置をしたら比較的簡単に治る病気です。ぜひ覚えておいて下さい。

脳神経外科医 木嶋 保



正常な頭部MRI

血腫部位



慢性硬膜下血腫の頭部MRI

血腫によって脳が圧迫されています

朝、目が覚めると口の中が乾いていませんか？ クチビルのトレーニングであなたの身体を根本から健康に!!

『リップトレーナー パタカラ』

¥5,250

睡眠時の口呼吸は健康の敵

睡眠時、無意識に口呼吸することにより、乾燥した冷たい空気や細菌が口から直接体内に取り込まれることで口腔内・喉が乾燥し、粘膜に炎症が起きてしまいます。

とても迷惑なイビキ

最近なぜかよく眠れない、よく眠ったはずなのに昼間眠くてしょうがないというあなた、イビキをかいていませんか？

それは、口を閉じる力が弱いため睡眠時に口呼吸になり、舌が喉に沈下して気道を塞いでいるためです。

どんなにキレイにオシャレをしても、お口の臭いですべて“だいなし”です

朝目覚めたときに口の中が乾いている方は要注意!

睡眠時の口呼吸による唾液の蒸発をふせいで、唾液の本来の仕事(洗浄・殺菌・抗菌)を邪魔しないようにすることが大切です。

唾液の働きが弱まると、口や喉の粘膜に細菌が付きやすくなり、様々な弊害をもたらします。

憧れの“小顔”たるんだあごのラインもきれいにスッキリ

ストレッチ効果により顔の筋肉全体が引き締まります。

口臭・歯周病から、イビキや顔のたるみなど、クチビルの筋肉の弱化による口呼吸の弊害は様々です。

リップトレーナーでクチビルのトレーニングをし、これらの症状や悩みの改善に努めてみてはいかがでしょうか。

歯科衛生士 田内 美絵

○クチビル健康チェックシート○

このチェックシートで三つ以上の項目があてはまる方はクチビルトレーニングをお勧めします。

1	普段気が付くと口が開いている	<input type="checkbox"/>
2	目が覚めた時、クチビルが乾いている	<input type="checkbox"/>
3	目が覚めた時、口がネバネバしている	<input type="checkbox"/>
4	目が覚めた時、のどがヒリヒリする	<input type="checkbox"/>
5	目が覚めた時、のどにタンがからんでいる	<input type="checkbox"/>
6	目が覚めた時、口臭を感じる	<input type="checkbox"/>
7	歯をちゃんと磨くのに、出血したり歯石がたまる	<input type="checkbox"/>
8	歯をちゃんと磨くのに、歯が薄茶色に変色する	<input type="checkbox"/>
9	口内炎が得意やすい	<input type="checkbox"/>
10	歯をちゃんと磨くのに、虫歯が得意やすい	<input type="checkbox"/>
11	歯並びが悪い	<input type="checkbox"/>
12	風邪をひきやすい	<input type="checkbox"/>
13	鼻がつまりやすい	<input type="checkbox"/>
14	手が荒れやすい	<input type="checkbox"/>
15	横向き、うつ伏せで寝る	<input type="checkbox"/>

○3つ以上あてはまった方へ○

今、からだのどこかが調子悪くはないですか？
自覚症状が無い方、気付かない内に
ご家族・友人に迷惑をかけていますよ。
口臭やイビキは自分では気付かなくても家族や友人は
とっても嫌な思いをしています。
肌荒れ、顔のしわやたるみは周りから
“老けている”と思われていますよ。
ごまかそうとしたり、無理な治療をしていませんか？

まずはリップトレーナーで
クチビルのトレーニングをしてみてください。
たった少しの努力であなたは変わります。

リップトレーニング方法

ステップ1



- 1) くちびるに力を入れて前に突き出す感じをつくみます。口をパクパクさせず、つぐんだままの状態を保って下さい。
- 2) 1日のトレーニングの時間は付属の秒時計に合わせて1回3分を日安に1日4回を目標にして下さい。
- 3) 使い始めの頃は、器具が硬く感じ、3分間続けて閉じられないかもしれません。その場合、指で閉じるのを手伝うか、手でロープを前方に引っ張って下さい。トレーニングを続けるうちに閉じられるようになります。



最初は慣れないけど大丈夫！
トレーニングするうちに慣れてきますよ。

腰痛体操について

みなさんこんにちは! 重い物を持つ仕事もしていない、激しい運動もしていない、何もしていないのに腰が痛い…、こんな経験をお持ちの方もおられるのではないのでしょうか?

実は長時間の同じ姿勢や運動不足によっても腰痛は起こります。この場合徐々に腰の筋肉が硬くなったり、衰えたりしてしまうことで正しい姿勢が保てなくなり、筋肉にどんどん負担が溜まっていきます。そして筋肉内に発痛物質と呼ばれる痛みを誘う物質が増えること

で腰痛を招くのです。さらにいったん腰痛になると痛みのために動くのがおっくうになってしまい動かないから筋肉が衰え負担がかかるという悪循環が生まれます。この悪循環を断ち切るために適度な運動が必要となります。今回は筋肉を強く柔らかくするための腰痛体操をいくつか紹介したいと思います。ただし痛みを伴う場合は控えてください。原因のはっきりしない腰痛は一度診察をお勧めします。

柔道整復師 中谷 亮博



1

お腹をのぞきこむ体操(ゆっくり上げてゆっくり下ろします)。この体操によって腰を囲む筋肉の中で特に衰えやすい腹筋を鍛えます。10回(慣れたら回数を増やしても結構です。)

足を抱え込む体操。この体操によって腰からおしりにかけて伸ばすことができます。 15秒



2



3

腰をひねる体操。この体操によって腰の外側を伸ばすことができます。膝を立てた状態から横にゆっくり倒します。そのとき肩を浮かさないようにし、顔も反対を向くことでさらにひねりが加わり伸びます。(左右15秒ずつ)



転倒転落予防委員会からのお知らせ

寒い季節になり家の中で過ごす時間も多くなると
思います。しかし家の中にも転倒の危険性が多くあ
ることを肝に銘じてください。

屋内では電気コードやカーペット、床に置かれた座
布団や新聞など普段あまり気にしないものが転倒の
原因となることが多いです。

新聞・ティッシュの箱・本などの小物はなるべく足
元に置かないようにしましょう。

屋外では傘をさしたり荷物を手に持ち、片手また

は両手がふさがった状態になることもよくあります。
このような状態ではバランスを崩し易くなり、雪など
の悪条件が重なると転倒の危険性が大幅に増します
ので注意してください。なるべく合羽や背中に担ぐ
タイプのバッグにするとよいでしょう。

転ぶのが怖いからといって動かなくなることは、筋
力の低下を招きよけいに転び易くなります。皆さん
寒さに負けず、健康に過ごしましょう。

転倒転落予防委員会



新しい制服について

松寺町に移転して11年が過ぎ、初めてユニフォー
ムのデザインを変えさせていただきました。

以前より、看護スタッフから‘スラックスに!’と
いう希望があり、いろいろ検討させてもらった結果、
今回のデザインになりました。看護師と看護補助
者とを分かりやすくするために、色を変えました。

9月20日より変更したのですが、最初は少し気
恥ずかしさと、真新しいユニフォームを着たこと
への嬉しさで何か変な気持ちでした。患者さんの
体位変換、オムツ交換、車イス等への移動等の時

も足元を気にせず援助できるようになり、とても
活動しやすくなりました。

自分たちが活動しやすくなったことにより、今
後より一層患者さんが1日でも早く自立できるよ
うにと、看護・介護への努力をしていきたいと思
います。

今回ユニフォーム変更を了解して頂いた院長
先生に感謝したいと思います。ありがとうございました。

看護師長

職員リレー紹介

理学療法士 石川 真依子さん



皆さんこんにちは。理学療法士の石川真依子です。以前この『ちよっこし』に載ったのは、遡ることちょうど6年前の【新人紹介】でした。早いものでもう6年になります。最近の私の周りの出来事といえば…今年度前半に電子カルテの導入・リハ室の拡大と移転・デイケア（通所リハ）の開始など

いろいろとあり、ようやく新しい環境に慣れ、落ち着いてきたことでしょうか。また、6月には大黒柱の東先生を失い、悲しい思いもしました。現在は先生の分も含め新しいリハ室で皆さんに喜んでいただけるようリハビリを提供できるように頑張っているところです。これからもよろしくお祈りします！

次回はケアマネージャーの坂本さんです。

加賀野菜を使った おいしいメニュー

当院では、金沢の食文化や、旬の食べ物を知っていただきたいという思いから、加賀野菜（太胡瓜・金時草・つる豆など）を使った料理をよくおだししております。

そこで、当院の人気メニューのひとつ「さつま芋と林檎のサラダ」をご紹介します。

材料（4人分）

五郎島金時芋1本（大きめのもの）
林檎1/4～1/6個くらい
マヨネーズ適量



作り方

- 1 さつま芋は、皮付きのままよく洗って蒸し一口大に切る。
- 2 りんごは皮をむいてイチヨウに切る。
（色が変色しないよう、塩水にさっと漬けると良い）
- 3 ①と②をマヨネーズで和えて出来上がり。
（当院では、隠し味にほんの少しヨーグルトを加えております）

管理栄養士 小西

クリスマスツリー



皆さんお気づきだとは思いますが、今年も恒例のクリスマスツリーが1階ホールに設置されました。出入り口のすぐ近くに設置され、院内に入って真っ先に目に飛び込んでくるツリーに心を癒され、また今年を振り返るきっかけにもなるのではないのでしょうか。毎年飾られるクリスマスツリーですが、実は毎回飾りつけが異なっています。今年はいかたしいツリーが沢山ありちょっと豪華な感じです。

また夜間のホールが消灯された後の薄明かりの中に煌めくツリーも見応えがありますので機会があれば是非観てください。

編集後記

師走に入りますます忙しい日々が続くとおもいますが、いかがおすごしでしょうか？忘年会にウィンタースポーツ、大掃除と行事に追われることになるとおもいますが、くれぐれも怪我のないようにお気をつけ下さい。ちなみに私の冬の過ごし方は【コタツでみかん】です（^ ^）A
ちよっこし早いけど、よいお年をお迎えください。来年もよい年でありますように。

木島病院 きじま在宅介護センター

TEL (076) 237-9200 TEL (076) 237-7111
FAX (076) 237-9202 FAX (076) 237-1199

〒920-0011 金沢市松寺町子41番地1

病院ホームページアドレス <http://www.kijima-hp.or.jp/>

年末年始のお知らせ

12月28日午後～1月3日まで休診とさせていただきます。