

ゆう あい だより

友愛便り



第9号 平成22年12月1日発行

* TOPICS *

リハビリテーション科より
リハビリテーションってなあに？

* 連載 *

知って得する栄養学
年末年始を元気に過ごすために…

ご存知ですか？
無料や安価で受けられる人間ドック

おしごと拝見！
放射線科

徒然なるままに…
訪問看護日記



私たちは医療を通じて、
健康で心豊かな社会の実現をめざします



医療法人 讃和会
友愛会病院

知って得する**栄養学**

年末にさしかかかるとこの時期は、仕事が忙しくなる上に忘年会やクリスマスパーティや帰省など、予定が目白押しという方も少なくないはず。できるだけ体をいたわって健やかに楽しく過ごしたいものですね。というわけで、今回は年末年始を元気に過ごすための情報をお届けします。

年末年始を元気に過ごすために…

アルコールと上手に付き合おう！

年末年始を迎え飲酒の機会が増えるシーズンとなりました。お酒は百薬の長とも言われ、ストレスを解消し、人付き合いを円滑にし、身体的にも血行をよくするなど飲み方によっては良い面もあります。しかし飲み過ぎは、酒の上での思わぬ失態や事故、さらには身体にまで悪影響を及ぼします。

アルコールはすべて肝臓で分解されるため、肝臓の処理能力を越えて飲酒すると急性アルコール中毒や二日酔いになることがあります。また、膵臓に負担がかかり、分泌される消化酵素の働きにより膵臓自体に炎症を引き起こす事もあります。

理想の酔い方は「ほろ酔い」と肝に銘じ、あと一杯を我慢し、呂律が回り、真っ直ぐ歩けるうちに切上げてくれぐれも飲み過ぎないように注意しましょう。

腹八分目が一番の健康食！

食事もお酒と同様に、お正月はついつい量が多くなります。長期の休みもあり運動不足とあいまって生活習慣病の引き金になりかねません。食べ過ぎは脂肪肝、脂質異常（総コレステロール、中性脂肪、LDLコレステロールの増加、HDLコレステロールの低下）の原因となり、ひいては心臓病などの疾患を招きます。腹八分目は普段から必要ですが、特別な行事の日であっても食べ過ぎに注意しましょう。

続いて、宴会やおせち料理で気になるのは塩分です。味付けの濃い食事は、主食やアルコールのとり過ぎを招き、肥満を助長します。また、胃の粘膜を荒らして胃潰瘍の原因となったり、高血圧を招いて血管や腎臓に負担をかけます。加工食品や料理の味付けに注意し、塩分の多いものを重ねてとらないようにしましょう。

また、冬を代表するメニューといえば鍋物です。鍋といえば、野菜やきのこ類を豊富に摂取でき、油も使わない料理ということでヘルシーなイメージがありますが、意外な落とし穴があります。魚介や肉類から煮出されたエキス分には尿酸の元となるプリン体がたっぷり含まれています。プリン体はアルコールにも多く含まれており、また、過食することにより体内でも合成されます。血液検査で尿酸値が高いと指摘されている方は、食べ過ぎ飲み過ぎを自重するとともに、最後のみの雑炊も我慢したほうがよさそうですね。

健康維持には日頃から腹八分目を守るとともに、こまめな体重チェックなど★**友愛会病院 栄養科**★



ご存知ですか？**無料や安価で受けられる人間ドック**

(大阪市「1日人間ドック」の住之江区内での実施機関は当院だけです)

【主なコース】

①総合コース(健診料：14,000円) ※特定健康審査をあわせて受診の場合は減額となります。

②昭和40年生まれコース(健診料：無料)

【主な健診項目】上記①と②とも、同じ内容となります。

心電図・肺機能検査・胸部X線・胃部X線・血液検査・眼圧、眼底検査・腹部超音波検査・糞便検査など

【対象者】

大阪市国民健康保険加入の30歳以上の方

※ 受診日において大阪市国民健康保険の資格がある方に限ります。

※ 実施期間中 (H22年5月1日～H23年3月31日) に受診できる回数は1回のみです。

交通のご案内



交通機関の紹介

病院へお越しの際は
南海本線「住ノ江」駅から西へ5分
地下鉄四つ橋線「玉出」駅、
もしくは「住之江公園」駅より
市バス「浜口西3丁目」停留所下車すぐ

所在地

〒559-0006
大阪市住之江区浜口西3-5-10

TEL. 06-6672-3121 (代表)
FAX. 06-6675-8903

ホームページ <http://www.sanwakai.jp>



放射線科

おしごと拝見!

友愛会病院放射線科ではレントゲン一般撮影の他にCT検査、MRI検査、バリウム検査、骨密度検査等多岐に渡り、診断・治療の補助となる画像検査を行うのが主な仕事です。

また、近隣病院や診療所からの依頼検査が非常に多い事、24時間365日救急体制ですべての検査を行える事が特徴です。

当放射線科では検査で得られた画像情報を正確、且つ迅速に提供出来るようにスタッフ一同日々努めております。また、皆さまに安心して検査を受けて頂けるよう、検査の際には分かりやすい説明等を心掛



検査に関するご質問があれば、お気軽に放射線科スタッフまでお尋ね下さい。

訪問看護

日記



どんどん寒くなり北風が身にしみる中、毎日自転車で走っています。当ステーションでは24時間体制を取っており、毎日スタッフが携帯電話を自宅へ持って帰り、緊急時対応しています。在宅では、御家族が中心となり介護をいらっしゃいますが、その中で不安になられる時があります。

「いつもと様子が違う」「熱が

でてます」「こけました」「お薬が見当たらない」など、色々な電話がかかって来ます。

訪問が必要であると判断すれば迅速に対応します。日によって違います。夜中や早朝、1日に何度も訪問する事も度々。でも、訪問後に御家族の方から「ありがとう」や「安心して看れます」という言葉をいただいた時は、大変だけどこの仕事をして良かったと思える瞬間です。

— 訪問看護

ステーション —



【画像提供：フリー素材ソサイヤPOMO】

リハビリテーションってなに?



リハビリテーションとは、その方らしい生活を取り戻し地域社会へ参加できるように、機能回復訓練だけではなく、住宅改修、介護方法など総合的に支援して、再び地域（在宅など）で生活出来るように支援するところです。

当院はこの地域唯一の急性期～回復期～外来の一貫したリハビリテーション実施可能な体制作りを進めております。

理学療法士・作業療法士・言語聴覚士をはじめ、看護師・医師・ソーシャルワーカーなど、患者さんを取り巻く全ての医療従事者が、積極的に連携を図りながら、生活に必要なことが

ピーティー 理学療法 (Physical Therapy: PT)

理学療法とは、骨折や脳卒中などの疾患により心身に何らかの障害を持った方に対して、機能の回復を促し、日常生活の基本となる動作の再獲得を目指していく治療のことです。

- * 関節可動域訓練や筋力増強訓練などの機能回復訓練を行います。
- * 歩行訓練や階段昇降訓練を実施し、日常生活の自立につなげます。
- * 痛みに対して、温熱・電気治療やマッサージなどにより改善を図ります。



オーティー 作業療法 (Occupational Therapy: OT)

障害を持った方に対して、作業活動を用いて行う治療のことです。

作業活動とは・・・

日常生活で行なう食事・排泄・入浴・更衣・整容・家事・仕事・趣味など

- * 持ちやすいスプーンなどの検討をしながら、動作の練習を行います。
- * 排泄動作の自立を目指して、練習を行います。
- * 作業活動を通して、集中力を高めたり、手先の細かい動きの練習を行います。
- * 患者さんへの作業活動訓練やご家族への介護指導を行います。



エスティー 言語聴覚療法 (Speech Therapy: ST)

脳卒中などにより、聞く、話す、読む、書くといった言語機能や発声発語機能、記憶や注意といった高次脳機能に影響を受けた方に対し、練習を行い、日常生活に必要なコミュニケーション能力の改善を図ります。また、飲み込みが困難になった方に対し、評価、訓練を行い安全な食事設定を提案しています。

- * 他者とコミュニケーションを円滑にするための代償手段を提案します。
- * 各種教材を用いて言語の理解・発話、文字を書く練習を行います。
- * 高次脳機能障害に対し各種神経心理学検査を実施し、問題点を考察します。
- * 医師の指示のもと、嚥下機能の評価・訓練を実施し、ご家族等への介助指導を行います。
- * 嚥下造影検査 (VF) を医師、管理栄養士、放射線技師、看護師と共に実施します。

