

「足のむくみ」について

むくみは医学的に「浮腫」といわれ、血液中の水分が血管やリンパ管の外にしみだして、皮膚の下に溜まった状態のことをいいます。足は特に心臓から遠いこともあり、血液やリンパ液の循環が滞りやすい部位でもあるため、長時間同じ姿勢でいるようなデスクワークや運動不足、冷えによる血行不良、塩分や水分の摂り過ぎなどでも足のむくみは出やすくなります。

一般的な足のむくみ具合の測定は、むこうすねや足の甲に親指を10秒程度押しつけ、指の跡がなかなか消えないようであれば足のむくみがあるといえます。また、朝よりも夕方の方が靴をきつく感じるようであったり、脱いだ靴下の跡が消えにくいようであれば足がむくんでいる可能性があります。

●足のむくみを解消する方法

- *ふくらはぎの筋活動がポイント。爪先立ちや足首の曲げ伸ばし運動などが効果的。
- *こまめに動くこと。同じ姿勢を続ける事は血行不良の原因にもなるので、適度に体を動かして！
- *足枕。夜、足がだるくて眠れないときに効果あり。
- *マッサージで血行促進。



●病気が原因で起こるむくみには注意！

むくみが起こる代表的な病気は、心臓病・腎臓病・肝臓病・甲状腺機能低下症・下肢静脈瘤などがあります。むくみには様々な原因が複合的に関係する場合がありますので、足以外に上半身にでるむくみや急激に悪化するむくみなどは医師の診察を受けることをお勧めします。

栄養科便り



春が近づき暖かい季節になりました。

そこで旬の野菜、春キャベツの紹介を少しします。

キャベツの成分で特徴的なのはビタミンUで、核酸からタンパク質合成や損傷した粘膜を作り直す作用があります。またビタミンCも多く含まれていて、ダイエットにも効果的です。

今の春キャベツは柔らかく生食に向いているのでサラダ、付け合わせにしたりして食べてみては？

外来診療案内

(午前) 9:00~ 12:30	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)
	川瀧 宇辰 崎元	川瀧 — 崎元	川瀧 宇辰 —	川瀧 宇辰 崎元	川瀧 宇辰 崎元	— 宇辰 崎元
(午後) 13:30 ~18:00	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)
	川瀧 宇辰	川瀧 —	川瀧 宇辰	川瀧 宇辰	川瀧 宇辰	— 宇辰

※医師の都合により変更になる場合がございます。ご了承ください。

※休診日：日祝日・お盆・正月（急患についてはこの限りではありません。）



医療法人仁愛会 崎元病院

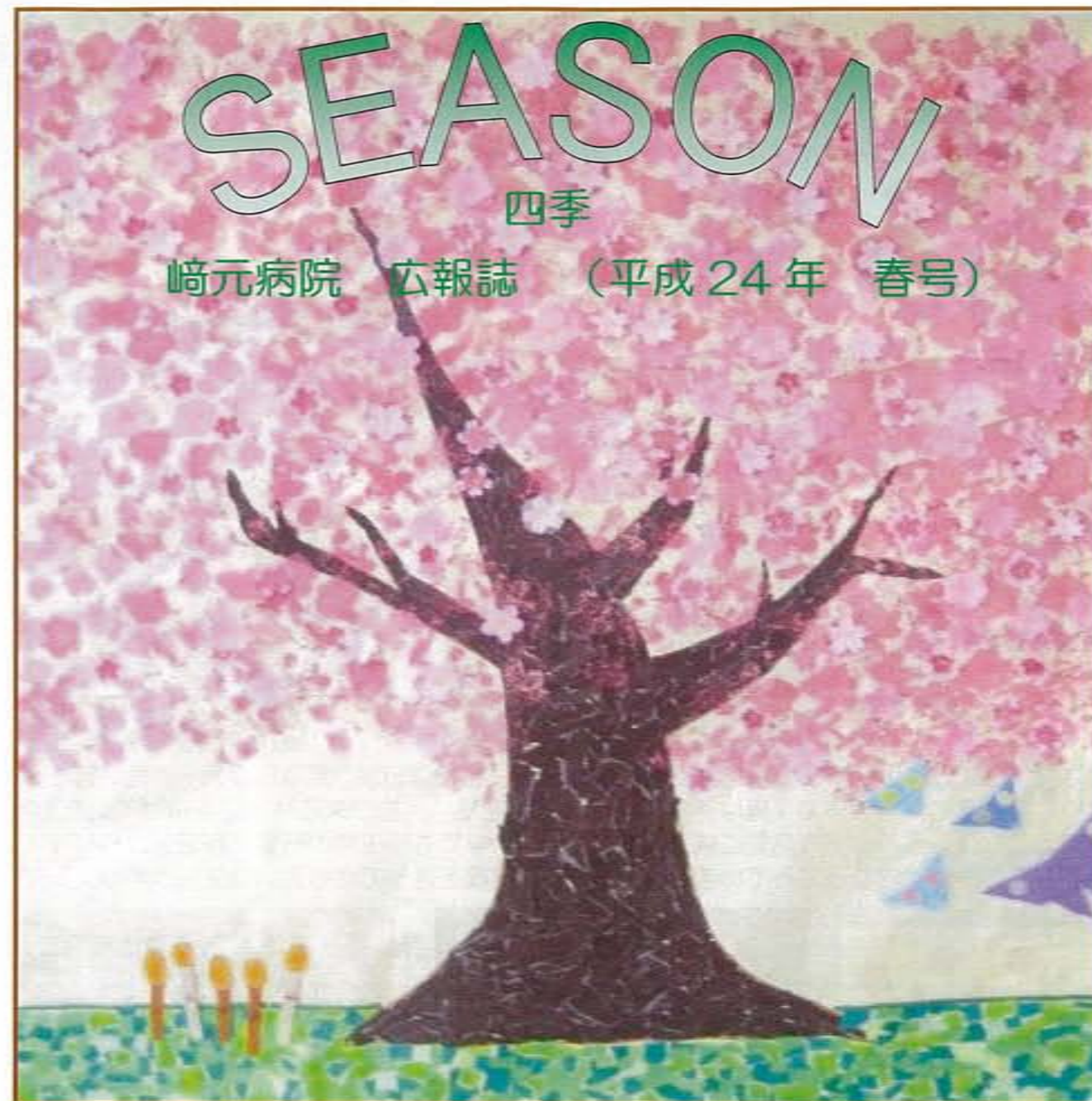
鹿児島市東千石町4-13

TEL 099-224-5650

FAX 099-224-0747

<http://www.sakimotohp.dr-clinic.jp>

内科・循環器内科・神経内科・
精神科・リハビリテーション科



テイケア利用者様作：さくら(ちぎり絵)

崎元病院基本理念

健康で快適な生活を支える病院を目指し地域の人々と共に歩みます。

崎元病院基本方針

- * 優しさと思いやりの心で質の高いあたたかい医療を目指します。
- * 患者様、御家族と十分な話し合いを持ち安心して安全な医療を目指します。
- * 患者様の個人情報を守り、安全な医療環境づくりを目指します。
- * 病院職員として技術の向上に努め、誇りをもてる病院を目指します。
- * 医療の透明性を確保し、患者様の権利と利益を擁護する病院を目指します。

医療法人仁愛会のホームページをリニューアルしました。

<http://www.jinaikai.com/>

是非、ご覧ください

デイケア作品・活動報告



H24年、今年も長寿を祝い1月7日に七草粥を作りました。せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すすな、すすしろ、いろどりにニンジンを入れて頂き塩で味付けしたシンプルな七草粥。皆さん、昔懐かしいと美味しく食べていました。



2月は豆まき・野外活動で石橋記念館に行きました。豆まきは日頃、見ない赤鬼・青鬼に皆さんびっくりしながらも大きな声で「鬼は外・福は内」と厄払い、福が来る様、豆を投げていました。石橋記念館は久しぶりの野外活動に皆さん興味を持ち、中でも西田橋の石橋工程を分かりやすく紹介する映像に釘付けになってみていました。帰りは西田橋を歩いて帰る長い歴史をふりかえっていました。



3月はつるし雛を作りました。色粘土を丸くしてもらい、自分たちで塗った絵をのり付けして頂きひもでつるして頂きました。お孫さんの成長と幸せを願い真剣に作っていました。



月一フラワーアレンジメント

毎月、フラワーアレンジメントを行っています。一つ一つの花をオアシスに生けて高さを調整し色鮮やかに生けています。ラッピングも自分たちで行いご自宅に持って帰るのをとても楽しみにされています。

デイケア 介護川柳

(株) QOL サービス発行「月刊デイ」vol.148
2012年4月号の介護川柳コーナーに当院デイケアを利用されている原口様(90歳)の作品が佳作に選ばれました！その作品がこちら！

『今頃は 何時までも 親は居らない 金はある』

非常にユーモラスな作品でデイケアではムードメーカーとしてみんなを楽しませる原口様らしい川柳です♪



(原口さん、次は特選です！)

禁煙外来のご案内

①禁煙外来について

たばこは体に悪いことは明らかで、禁煙したいと思われる人は多いと思われます。禁煙に成功する人もおられますが、禁煙できない人も多く見受けられます。禁煙できない原因は、タバコに対する「心理的依存(習慣)」やイライラ、不安、頭痛などの離脱症状(禁断症状)を起こすニコチン依存によるものです。これを克服するには、医師やお薬による身体的精神的サポートが必要です。喫煙者のニコチン依存症を身体的側面、精神的側面から徐々に低下させることにより無理なく禁煙に導くのが「禁煙外来」です。

②保険適応の禁煙外来です。

当院は保険診療で「禁煙外来」を実施しています。これには、厚生労働省の認可を受ける必要があります。医療機関として一定の条件を満たさなければなりません。当院も厚生労働省から認可されました。また、保険適応になる条件があります。以下の4項目を満たす方が適応になります。

- (1) 直に禁煙することを希望し、「禁煙治療のための手順書」によるプログラム(12週で5回の禁煙治療を行うプログラム)の説明を受け、当該治療を受けることを文書により同意している方。
- (2) プリンクマン指数(1日の喫煙本数×喫煙年数)が200以上の方。
- (3) タバコ依存症スクリーニングテスト(TDS)で依存症と診断された方。
- (4) 現在入院中でない方。

注意事項

※初診日より12週を過ぎての受診は、保険適用外となり全額個人負担となります。
※過去1年未満に禁煙外来を受診された方は、保険適用外となり全額個人負担となります。

病棟新入職員紹介

平成23年12月～平成24年2月迄に入職した職員を紹介します。

- | | |
|----------------|--------------------------------------------------------|
| 永田 優佳 (看護師) | : 楽しく仕事ができるよう頑張っていきます。 |
| 久枝 言乃 (看護師) | : 一生懸命頑張りますので、よろしくお願いします。 |
| 小野 摩希子 (ケアメイト) | : 元気とsmileをモットーに心穏やかに、心まるく、頑張りたいと思います。皆様ご指導よろしくお願いします。 |

