

かわさき かわら版

2012新春号

No.4

CONTENTS

- 謹んで新年のご祝詞を申し上げます
病院長 坂手行義
- 臨床心理士のご紹介
患者診療支援センター 臨床心理士 藤原美保
リハビリについて 第4回
- 五十肩（肩関節周囲炎）の予防と運動療法
リハビリテーションセンター 理学療法士 松田翔太
- 各疾患における栄養シリーズ
- 胆石症・胆のう炎の食事について
栄養部 管理栄養士 若林弘子
- 平成23年度第3回市民公開講座
開催のご案内（2月18日）
病院庶務課

謹んで新年のご祝詞を申し上げます



病院長 坂手行義

昨年、我が国にとって、未曾有の大震災と、それに伴っての原発事故により東北地方を中心に大災害が瞬時に発生しました。押し寄せ引いてゆく津波の映像を見るにつけ、その破壊力の凄まじさにただただ震撼するのみでした。その後、被災地においては、懸命の復旧・復興作業が進められていますが、まだまだ今後の見通しもままならないまま新年を迎えました。お亡くなりになりました方のご冥福と、一日も早い復興をお祈り申し上げます。

一方、当院におきましても、昨年4月1日より大変革の年を迎え、川崎医科大学の二番目の附属病院となり、病院のいろいろなシステムややり方を大きく変更しました。患者の皆様方にできる限り、ご不便をおかけしないよう取り組んでまいりましたが、何かと不行き届きのところも多く、ご迷惑をおかけしていることをお詫びいたします。

診療内容や診療レベルを向上させ、大学附属病院にふさわしいものにすると同時に、これまでの市中病院としての利便性や、かかりやすい病院としての当院の伝統を守り、病院の質を高めていくよう努力していきます。

また、老朽化した病院の建物も、新病院建設に向けて準備を急いでおります。引き続きましてご理解とご支援を賜りますよう、心よりお願い申し上げます。

今年一年が、皆様方にとって幸多からんことを祈念して、年頭のご挨拶とさせていただきます。

臨床心理士のご紹介

患者診療支援センター 臨床心理士 藤原美保



● 臨床心理士とは？

近年、複雑化する社会や、大震災の発生により「こころのケア」という言葉を耳にするようになり、専門職の援助を求められることが多くなりました。

臨床心理士は(財)日本臨床心理士資格認定協会の認定を受けている「こころの専門職」です。

● 臨床心理士の業務

当院では、1名の臨床心理士が、医師の指示のもとに「心理検査」、「心理相談(カウンセリング)」、「職員のメンタルヘルス支援(さわやか相談)」などを行っています。

● 心理相談(カウンセリング)

病気になると、病気や治療に対する不安、気分の落ち込みや、いらいらなど、体だけではなく、こころにも負担がかかることがあります。

心理相談では、ゆっくりお話をするカウンセリングにより、こころに少しでもゆとりを持っていただきながら、病気や治療に向かえることを目指しております。

● 心理相談(カウンセリング)をご希望の方へ

入院患者さんを対象にお受けしていますので、主治医または病棟スタッフに「心理相談希望」とお伝えください。

(外来患者さんの心理相談は行っておりません。)

お問い合わせ先 患者診療支援センター(内線7500)



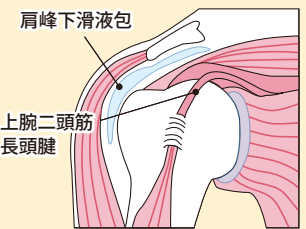
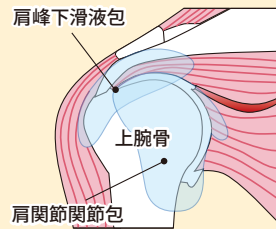
五十肩(肩関節周囲炎)の予防と運動療法

リハビリテーションセンター 理学療法士 松田翔太



五十肩ってなに?

中年以降、特に50歳代に多く見られ、その病態は多彩です。関節を構成する、骨、軟骨、靭帯や腱などが老化して、肩関節の周囲の組織に炎症が起きることが主な原因と考えられています。肩関節の動きを良くする袋(肩峰下滑液包)や関節を包む袋(関節包)が癒着するとさらに動きが悪くなります。主な症状は、肩関節の痛み、関節の動きが悪くなることです。



◎運動痛

動かす時に痛みがありますが、あまり動かさないでいると肩の動きが悪くなってしまいます。



◎夜間痛

夜中にズキズキ痛み、ときに眠れないほどになることもあります。

日常生活で注意することは?

✓ 重たいものを繰り返し持たない

✓ 肩を冷やさない

✓ 無理に動かさない

運動療法は何をすればいいの?

自然に治ることもありますが、放置すると日常生活が不自由になるばかりでなく、関節が癒着して動かなくなることもあります。

1. 安静痛・夜間痛時のポジショニング



肩・肘・肘と寝具の間にタオルや枕を挟む

2. リラクゼーションと可動域改善



肩の力を抜き、腕の重みで前後左右に動かす

痛みが強い急性期には、炎症を拡大させないために楽な姿勢をとることや痛みを回避すること、“安静”が有効です。

急性期を過ぎたら、温熱療法(ホットパック、入浴など)や運動療法(拘縮予防や筋肉の強化)などのリハビリをします。

3. 可動域改善と筋肉機能改善



①手を組み上下に動かす

(痛みがないときは座って行いましょう)



②頭の後ろで手を組み開閉運動をする



③腰の後ろで手を組み上下に動かす

☆注意しなければならないことは“痛みを我慢しない”ことです。

☆五十肩は腱の断裂や炎症などの疾患も隠れている可能性があるため、痛みや動きにくさが強いときには無理をせずに早めに専門医を受診しましょう。

お問い合わせ先… 理学療法室(内線3239)

引用文献: 日本整形外科学会

胆石症・胆のう炎の食事について

栄養部 管理栄養士 若林弘子



胆のうに結石(胆石)ができると、時に胆のうの出口(胆のう管)に結石が詰ってしまい、胆汁の流れが悪くなり細菌に感染しやすく、胆のう炎の原因になります。

胆石のできやすい人は次の「4つのF」に当てはまる人です。

Forty … 40歳以上

Female … 女性

Fair … 元気で食欲旺盛

Fat … 肥満気味

脂肪やコレステロールの多い食事のほか、夜遅い夕食・朝食抜き・ファーストフードの摂り過ぎ・便秘・運動不足・過労・ストレスなど生活習慣が深く関わっています。

人間ドックを受けた人の5～10%に胆石がみられ、その症状はおなかの激しい痛みです。症状の現れない胆石は「サイレントストーン」と呼ばれ、大部分の人がこれに当てはまります。発作を起こさないために、食事で気をつけたいことをまとめました。

●肥満の方は適正な体重にしましょう

- 標準体重(kg) = 身長(m) × 身長(m) × 22

●脂質を控えましょう

- 揚げ物や油をたくさん使った料理は、胆のうの収縮が活発になるので控えましょう。(天ぷら・フライ・炒め物・中華料理・スナック菓子・チョコレート・パイ菓子など)
- 洋風のおかずは全体の脂質が増えます。和風のおかずを意識して組み合わせましょう。

●たんぱく質は不足しないように食べましょう

- 低脂肪の物を選びましょう。(鶏肉ささみ・牛肉、豚肉のヒレ・白身魚・豆腐・低脂肪牛乳など)
- コレステロールが多い物は控えましょう。(卵・内臓肉・いくら・明太子など)

●食物繊維をとりましょう

- 食物繊維は便秘を予防し、コレステロールを排出させる働きがあります。(芋類・野菜類・果物・きのこ・海藻など)

●炭水化物を中心に食べましょう

- エネルギー不足にならないように、主食はきちんと食べましょう。(インスタント揚げ麺やクロワッサンは控えましょう)

●胃液は胆のうの収縮を促すので、胃液が出やすくなるものは控えましょう

- (アルコール・コーヒー・炭酸飲料・刺激の強い香辛料など)

●暴飲・暴食を避け、規則正しい食生活を心がけましょう

- 食事を抜いたり、逆に一回の食事が多くなると、胆のうに負担がかかります。一日3食きちんと食べましょう。食べ過ぎ防止に、ゆっくり良く噛んで食べましょう。



! 症状がなくても定期的に検査を受けて、胆石の状態を知っておくことも大切です。

お問い合わせ先 栄養部 (内線3330)

参考文献: ビジュアル臨床栄養実践マニュアル、栄養食事療法必携、NHK今日の健康 2009 11月



平成23年度第3回市民公開講座開催のご案内

テーマ「肝臓・胆道・膵臓の病気と治療」

日時 平成24年2月18日(土) 14:30～16:30

会場 岡山シンフォニーホール 3階イベントホール

申込方法

- ◎病院庶務課(下記)に電話・FAX・メールにてお申込みください
- ◎FAX・メールの場合は氏名・電話番号・郵便番号・住所をご明記ください
- ◎申込締切は平成24年2月15日(水) 17時まで

講演1 「脂肪肝から肝硬変になる？」

肝臓の生活習慣病・非アルコール性脂肪性肝炎(NASH)
内科医長(川崎医科大学総合内科学2講師) 川中美和

講演2 「胆膵良性疾患(膵炎・胆石)と悪性疾患(膵胆道がん)」

内科部長(川崎医科大学総合内科学2教授) 河本博文

講演3 「肝胆膵の良性疾患(胆石)と

悪性疾患(肝がん・膵胆道がん)の外科的治療」
外科医長(川崎医科大学総合外科学講師) 山田貴子

川崎医科大学附属
川崎病院

〒700-8505 岡山県岡山市北区中山下2-1-80
TEL. (086) 225-2111 (代) FAX. (086) 232-8343

病院庶務課 (内線) 3316, 3318
<http://www.kawasaki-m.ac.jp/kawasakihp/>
E-mail: kwsyomu@med.kawasaki-m.ac.jp

