

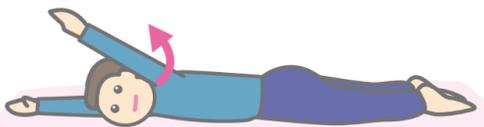
Let's Try!

おうち  
de  
リハビリ

# 肩の体操

つらい肩こりや首のこり、背中中の痛みをやわらげる運動をご紹介します。背骨や肩の筋肉・関節の動きを促すのがポイントです。

## 肩甲骨エクササイズ

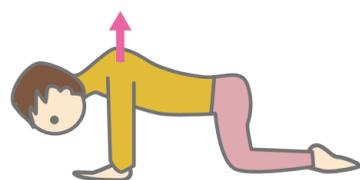


1 うつ伏せの状態です。片手を天井方向へ挙げていきます。肩甲骨を背骨に近づけるイメージで少しずつ動かします。

2 挙げた手を見ながら、振り返るように首も動かしていきます。

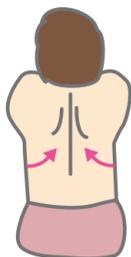
3 片方の手や首も同じように動かしてみよう。

## 肩の筋肉エクササイズ



1 座った姿勢や四つん這いの状態で、肩甲骨を背骨に寄せていきましょう。肩甲骨の一番下の部分を背骨にくっつけるようなイメージです。

2 その状態を保ったまま、肩を耳に近づけたり遠ざけたりします。1・2の運動を繰り返すことで背骨と肩甲骨をつなぐ筋肉の動きを促します。



※肩の深い部分の筋肉を鍛えるように動かすと効果的です。四つん這いの場合には両手を肩幅で真っすぐ地面に降ろして行きます。

**アドバイス!**  
続けることで効果を実感できますよ

理学療法士  
若山 憲市

## 知っとこ情報 医療メディエーターのこと

医療メディエーター(医療対話仲介者)とは患者さんと医療者との間で次の①～④の仕事をする人です。

- ①患者さんと医療者双方の話をどちらにも偏らない立場で共感的に受け止める
- ②当事者同士が直接対話をするように促す
- ③情報の共有を進め、勘違いや事実誤認を予防する
- ④患者さんと医療者の関係を調整して信頼関係の構築を支援する

(ただし医療メディエーター自身が自分の考えや意見を述べて評価や判断をすることはありません) 医療メディエーターはいわば「患者さんと医療者をつなぐ架け橋」のような存在。当院でも医療メディエーターを院内に配置しました。詳しくは外来総合受付へお問い合わせ下さい。

看護部長  
大下 千鶴



管理栄養士直伝 おいしく楽しく『旬』の健康クッキング

春の一日、美味しいごはんできっと食事を楽しんでみませんか。

# 海老と春アスパラの揚げワンタン

1人分の栄養成分 エネルギー:196kcal たんぱく質:19.0g  
カリウム:343mg リン:167mg 塩分:0.7g

## 材料(2人分)

海老	100g(6～7匹)	ワンタンの皮	50g(10枚)
アスパラガス	70g(中4本)	油	10g
はんぺん	20g(1/6枚)	サニーレタス	20g(1枚)
ヨーグルト	16g(大さじ1)	ケチャップ	20g(大さじ1強)



管理栄養士  
大西 嘉奈子



- 海老は殻をむき、背ワタをとり2cm弱に切る。
- アスパラガスの下半分は皮をむき、2cm弱に切る。
- はんぺんはみじん切りにする。
- 海老、アスパラガス、はんぺん、ヨーグルトをしっかり混ぜる。
- ④をワンタンの皮に適量のせ、水で溶いた小麦粉を糊代わりにフチにぬって包む。
- 170℃の油で揚げる。
- 皿に盛り付け、サニーレタス、ケチャップを添える。

完成!

**Point!**  
油で揚げてエネルギーアップ!ケチャップで食べるので塩分も控えめです。

医事診療情報課  
林 真理子



## 医療費助成制度はご存知ですか?

障害者手帳をお持ちの方は医療費を軽減できる制度があります。

**更生医療** 医療費のいくらかを世帯の所帯に応じて国が肩代わりしてくれる制度です。

**重度心身障害者等医療** 全額を地方自治体が肩代わりしてくれる制度です。

給付を受ける為にはいくつかの条件がありますので、詳細は、市町村役場福祉課までお願いします。

みんながつながるコミュニケーションペーパー

# こもれび

Vol.3  
発行日  
2013年4月



糖尿病をちゃんと治療しましょう!!

名誉院長 島 健二



▲撮影者/総務 椎野さん  
『春らんまん』  
北島チューリップ公園にて

透析患者さんの3人に1人は糖尿病をお持ちです。糖尿病で血糖値が高いと網膜(目の底の物を見ているところ)の状態が悪くなって視力が落ちたり、神経がいたんで神経痛になったりします。また、足に「エゾ」ができたり、心筋梗塞などの命をおとす原因にもなります。糖尿病をちゃんと治療するには食事に気をつけ、運動をよくするこ

とが大切です。透析開始前の血糖値が180～200位以下に、また、グリコアルブミンは患者さんの状態にもよりますが24%以下を目標にしましょう。ヘモグロビンA1cは透析患者さんの場合、普通の患者さんに比べ1～2割低目になりますので、6.5%以下を目指しましょう。ちゃんと治療していると糖尿病は怖い病気ではありません。

## 表紙用写真募集!

夏の木漏れ日の写真を募集しています。

●お問い合わせ・お申し込みはこちら●  
『こもれび』編集員に声をかけていただくか  
komorebi@khg.or.jp までお願いします。

K 川島ホスピタルグループ

発行:川島病院 徳島市北佐古一番町1-39 TEL.088-631-0110 編集協力:徳島新聞社

# お口のこと

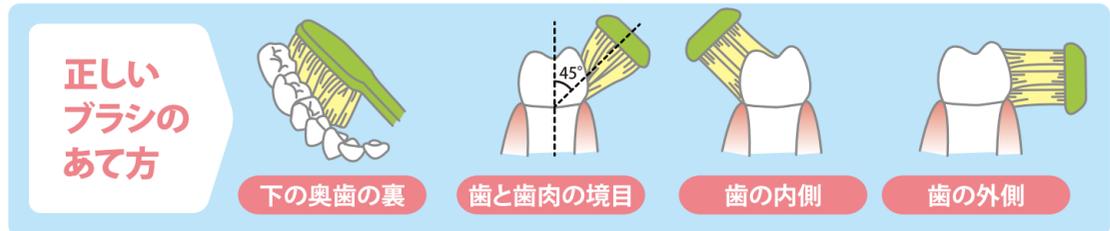
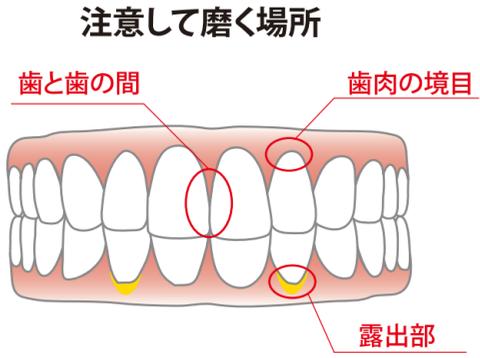
6月4日は「ムシ歯予防の日」

この機会に、お口の中をのぞいてみませんか？お口には①食べる②会話する③顔の表情をつくる、など多くの役割があります。大人の歯は28本(親しらずを含めると32本)あり、前歯は噛み切る、奥歯はすりつぶすといった働きがあります。よく噛めるお口の状態であれば、味わって食べることができ、より食事を楽しめますよ。

## 大事な歯を残すためには！

- ①鏡で歯ブラシを当てている部分を見ながら磨く
- ②磨く順番を決める
- ③磨き残しが多い場所を意識して磨く
- ④寝る前の歯磨きはしっかりと丁寧に磨く

磨き残しが多い歯肉の境目や歯と歯の間、奥歯などは特に意識して磨いていきましょう。きちんとした歯磨きを続けければ、むし歯予防になりますよ。



## 川島病院イベントニュース

### K.H.G.に春が来た！新しい仲間が加わります！

桜咲く4月、爽やかな春風とともに平成25年度の新入職員35名が川島病院の仲間に加わりました。KHGのロゴマークに込められた

**K** 優しい (Kind)  
**H** 誠実な (Honest)  
**G** 伸びゆく (Growing)

をモットーに、皆で呼吸を合わせてがんばりますのでよろしくお祈りします。



桜の写真提供/総務 石原さん

透析患者さんには下記のようなお口の症状がよく見られます。

- 唾液の減少
- 歯周病
- むし歯
- 味覚異常
- 口臭

唾液が出にくい状態になると、口の中が渇いた状態になり、口腔内の自浄作用が低下して、むし歯や歯周病が発症・進行しやすくなります。

## 始めよう！お口の習慣

- ①食べたらず磨く。歯磨きを丁寧に、そして、お口の中を清潔にする習慣を。
- ②定期的に歯科健診を受ける。
- ③お口の中の乾燥が強い場合は保湿剤などを使ってみる。

透析治療を受けていても、ほとんどの歯科治療は問題なく行えます。ただし抜歯など血が多く出る処置は透析日にしない等、注意が必要です。患者さんの中には「透析をしているので忙しくて時間がない」などの理由でなかなか歯科治療を受けない方も多く見られます。日ごろからきちんと歯磨きをして、定期検診を受け、症状の早期発見・早期治療を心掛けましょう。

## 患者さんとおしゃべりサロン

今回は透析治療中にスタッフが気をつけていることを紹介してもらいましょう

承知いたしました！透析開始時のチェックでは除水量などの設定内容をきちんと確認し、患者さんの体調に変化がないかどうか気を配っています

透析中は1時間に1回巡回するようにしています。それ以外にも通路を通る際には、目配りするよう心がけていますが、何かあればナースコールまたは声を掛けてくださると助かります

透析治療では患者さんとスタッフが理解し合うことが大事ですから、不明な点があれば何でも聞いていただきたいですね

理事長 川島 周

臨床工学士 麻 裕文

看護師 森 和代

## 質問コーナー

アンケートへのご協力ありがとうございます！いただいた質問にお答えします。



Q 透析を受けているのですが、<sup>しっしん</sup>湿疹とかゆみがあつてつらいです。

A 透析患者さんを悩ませるものの1つがかゆみです。多くの患者さんが強いかゆみと戦っています。皮膚が乾燥している場合は保湿するだけでかゆみが改善する人もいます。日常生活では「入浴時は泡立てた石けんで皮膚をこすらず、やさしく洗う」「保湿剤(市販薬でも可)で皮膚の保湿に努める」などに気をつけましょう。乾燥しているように見えて実は湿疹だったという場合は湿疹用の塗り薬を使います。かゆみ止めの飲み薬も色々ですが、出来てしまった湿疹は飲み薬だけでは治りません。皮膚の症状に合わせて飲み薬・塗り薬を使います。



質問コーナーの回答をした横田です。かゆみが強くなるようであれば、医師またはスタッフにお声かけ下さい。



## 前号で募集した「透析以外の日の過ごし方」についてご意見が寄せられましたのでご紹介します。

「ウォーキングとカラオケを毎日しています。あまりお金もかからず、人と接したり、声を出したりいいですよ〜」(男性)

「朝起きて趣味の書道を2時間くらいしてからお友達の家で過ごしたり、時には喫茶店に行くことも」(メール投稿)

お二人ともどンドン外に出て前向きに過ごされているのがステキですね！引き続き、患者さん同士で意見交換したい内容があればアンケートやメールでお寄せください。



## 患者さんの「声」募集中!!

編集チームでは皆さんからのお便り、お問い合わせ、ご意見を募集しています。日常生活で思いついた疑問やちょっとしたいい話、病院への要望などなど、お気軽にお寄せください。

メールでも受け付けています [komorebi@khg.or.jp](mailto:komorebi@khg.or.jp)

