



第13回 通所リハビリ便り

今回は、4月16日に静内温泉にて行った『入浴方法・入浴後のストレッチ』についてご紹介します。入浴についての注意点を改めて確認してみてください。

- ・入浴前に水分補給を行う
- ・湯船につかる前に、心臓から遠い手足から順番にかけ湯を行う
- ・熱いお湯には長時間浸かりすぎないようにする
- ・脱衣場と風呂場の温度差『ヒートショック』に注意する
- ・お風呂上がりには30～60分ほど、ゆっくり体を休める



通所リハビリセンターでは、上記のような点に注意を払いながら、入浴の介助を行うことはもちろん、利用者さまが楽しく、快適な時間を過ごされるよう様々なお手伝いをさせていただきます。見学等、いつでもお気軽にお越し下さい。



看護師(正・准)さん募集中!!



訪問看護・通所リハビリ・病棟・外来など、様々な職場で働くことができます。復職をお考えの方は、研修制度もあります。24時間、保育所・学童保育が利用可能です。病気のお子様をお預かりする病児保育もあり、安心して働くことができます。詳しくは、静仁会静内病院 TEL0146-42-0701 看護部長 小林まで



5月の医療講演

開催日時	会場	テーマ	講師
5月19日(火) 14:00～	エレベーター ホール横	認知症予防について	介護福祉士 池田 菊枝 氏
5月27日(水) 13:00～	静内温泉	鍼灸の効果について	鍼灸師 工藤 仁士 氏

当院では、地域内の皆様の健康維持推進を目的とした出張講演を実施しております。事業所朝礼時、各種団体・サークル活動後の短時間講話などご要望があれば、お気軽にご相談ください。【企画広報係 ハマダ】

医療法人 静仁会 静内病院

日高郡新ひだか町静内こうせい町1丁目10番27号
TEL:0146-42-0701



静仁会静内病院 広報誌

病院報 Vol.109
平成27年5月1日発行

レラ～Rera～



門別町に住みつけたタンチョウの夫婦
撮影：今野隆志

整形外科のお知らせ

5月の診察日は以下の通りです。

池本先生： 1日(金) 16:30～19:00
2日(土) 8:30～12:00

河合先生： 15日(金) 15:30～19:00
16日(土) 8:30～12:00

整形外科は予約制となりますので、
事前の予約をお願いいたします。

目次 ～Contents～

- 院長の独り言
- 医師紹介
- 介護保険による送り迎え
- お子さまの予防接種について
- 通所リハビリ便り
- 5月の医療公演

院長の独り言



3月24日と31日に左右の白内障手術を受けました。白内障という病気は、目の瞳のすぐ後ろにある水晶体というレンズが、加齢とともに濁ってくるので、目の中に入ってくる光が減って、物が見にくくなります。白内障の症状としては、物がぼやけて見えたり、強い日差しや車のヘッドライトなどによって目の前に白い幕がかかったようになり、非常に見にくくなります。私の場合は、明るいところでの視力が急に落ちてきたので眼科で診断を受けましたら、すぐに手術をした方がいいと言われましたので即決しました。

手術は、麻酔薬を注射するのではなく点眼する麻酔ですので、全く痛くありません。手術の最中に手術する先生や器具が見えるのではないかと心配しましたが、ピンクと白の光がパツパツと見えるだけです。手術の内容は、水晶体を包んでいる袋に3mm程の切開を加えて、超音波で濁った水晶体を取り出し、そこに人工の眼内レンズを挿入します。手術中も全く痛みは感じませんでした。手術は正味8分くらいで終了します。手術した目にはガーゼを当てますので、翌日まで片目になって、それだけが不自由ですが、手術が終わればそのまま帰宅できます。術後の痛みも全くありません。

翌日の診察のときにガーゼを外すと、その瞬間から周りの世界がクッキリハッキリ見えて大感激です。私の場合、術前には0.7位に落ちていた視力が、1.5に回復しました。目の中に石鹸などが入らないように、1週間洗顔と洗髪ができませんが、車の運転を始め目を使うことはすぐにできますので、生活面の不自由はほとんどありません。術後に夜の運転をしたら、車のヘッドライトが随分遠くまで届くようになったと感じましたが、勿論以前はいかに見えていなかったのかということです。日帰り手術が普通になった白内障手術は、ほとんど安全にできて、術後の視力の回復が劇的です。

白内障らしき症状がありましたら、すぐに眼科を受診され、手術を勧められたら是非とも手術を受けられることをお勧めします。『世界はこんなにも鮮やかで美しかったのだ!』



医師紹介

4月は2名の研修医にお越しいただきました。山戸医師は1年間、長崎医師は2ヶ月間着任される予定です。

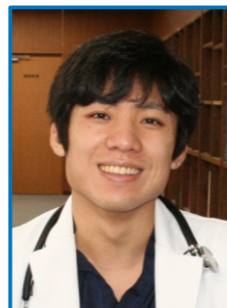


山戸 和貴 医師

福岡徳洲会病院から参りました医師4年目の山戸和貴です。出身は神奈川県横浜市で弘前大学医学部を卒業し、福岡徳洲会病院で初期研修後、1年間内科医として勤務しておりました。私が今回、静内病院でお世話になるきっかけは、昨年、昨年と参加した井齊院長の講演会で、ぜひ一度現場を見てみたいという思いが高まりました。まだまだ医師として未熟で、いろいろとご迷惑をお掛けするかと思いますが、早く静内での生活に慣れたいと思いますので、よろしくご指導お願い致します。

長崎 進哉 医師

4月より神奈川県の湘南鎌倉総合病院から研修に来させていただいている長崎と申します。出身は愛知県です。主に急性期病棟と救急外来を担当させていただいております。静内町のゆったりとした雰囲気の中で、存分に仕事に打ち込む毎日を送っています。至らぬ点も多々ありますが、精一杯努力致します。5月末までと短い期間ではありますが、よろしくお願ひします。



【介護保険による送り迎え】

当院訪問介護事業所は、昨年11月より介護保険による送迎の許可を頂きました。それにより今までできなかったヘルパー2名での通院同行サービス(送り迎えの他、病院の受付、診察同行)や、買物、役場の用事、選挙などの外出支援サービスができるようになりました。このほか、ヘルパー1名での通院送迎(玄関⇄病院)なども介護保険の対象です。訪問介護事業所は、朝7時～夕方19時まで営業しています。

介護保険を利用するの申し込みは、担当のケアマネージャーさんに相談して下さい。定期的な病院の通院や、毎週1回の買い物など曜日が決まっていたら申し込みやすくなります。利用料金は下記の表を参考にして下さい。通院同行では、自宅で洗面やおむつ交換、身支度を手伝ったりした場合に利用料が違ってきます。交通手段に困っている方にぜひ利用していただきたいサービスですので、いつでもお問い合わせ下さい。

42-0701(代表) 訪問介護事業所

	ヘルパー	1回負担額	備考
通院同行	2名	850~1,060	介護内容で料金差あり
外出支援	2名	510	1時間の料金
通院送迎	1名	1,070	早朝夜間25%増し



お子さまの予防接種について

出産後、赤ちゃんとの生活に慣れた時期に考えたいのが予防接種です。生後、母親からもらった抗体は徐々に減少し、様々な感染症にかかりやすくなります。とりわけ、細菌性髄膜炎は、生後いつかかるかわからない恐ろしい病気です。生後2か月からのワクチン接種が望まれます。

3歳までは接種するワクチンが多く、赤ちゃんが1歳までで接種するワクチンは6種類以上、接種回数は10回以上になります。また、生ワクチンは接種後4週間あけなければ次のワクチンが接種できず、お母さん・お父さんだけで上手にスケジュールをたてることは難しいものです。

そこで有効なのが **ワクチンの同時接種** です。

同時接種には必要な免疫をできるだけ早くつけて子どもを守るだけでなく、通院回数を減らすメリットもあります。同時接種を行うことで子供に負担が掛かるのではと心配されるかもしれませんが、数種類のワクチンを同時接種しても子どもにかかる負担はほとんどなく、免疫効果が落ちることはありません。

実際に、安全性も単独接種と変わらないので、ワクチンの効果を早期に最大限に発揮させるため、わが国をはじめ、世界中の多くの国で同時接種が行われています。

当院では、お子さまの予防接種を以下の日程でお受けしています。

- ・ 毎週 水曜日 午後(12:30~15:00)
- ・ 金曜日 午後(15:30~16:30)
- ・ 土曜日 午前(11:00~11:30)

※ 金・土につきましては山根Drの診察日のみとなります。

予約制となりますので、必ず電話(0146-42-0701)にてお問い合わせ下さい。

その他、ご不明な点は気軽に当院へご相談下さい。

