

花見や運動会も終わりましたね。運動会では暑い中、子供たちが頑張ってグラウンドを駆け回っていました。通所リハビリでも運動会を行いました。種目は玉入れ、パン食い競走、割り箸早出し競走など3種目を利用者さんと職員、赤チーム・白チームに分かれ総勢38名で行いました。結果としては白214点、赤516点で赤チームの優勝でした。競技中は普段あまり積極的に話をしない方も笑顔になるほど楽しい運動会でした。



ここで、笑顔について少しお話ししたいと思います。笑顔になること、『笑う』ことは

1. 表情筋を動かすことで、たるみやシワの予防になります
  2. ストレスホルモンの分泌を抑制し、ストレスが少なくなります
  3. リンパの流れがよくなり、新陳代謝が良くなります
- 通所リハビリでは、毎日笑いが絶えることのないように職員と利用者さんとのコミュニケーションを大切にしております。機能維持のリハビリや介護予防体操を取り混ぜながら楽しい行事、レクリエーションを行っていきたくて考えております。ぜひ一度、通所リハビリに来てみませんか？職員一同、お待ちしております。

## 整形外科のお知らせ

7月の診察日は以下の通りです。

河合先生： 17日(金) 16:30～19:00	成瀬先生： 7日・21日・28日(火)
18日(土) 8:30～12:00	8:30～12:00
新井先生： 31日(金) 15:30～19:00	12:30～16:00

金・土曜日の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。  
火曜日の診察は予約不要です。



## 7月の医療講演



開催日時	会場	テーマ	講師
7月9日(木) 13:00～	静内温泉	元気で長生きするための10カ条	病診連携室 濱田 真幸氏

# レラ～Rera～



乳がん検診が  
受けられるよう  
になりました

『 検診内容 』  
問診・視触診・マンモグラフィ  
『 検診時間 』  
毎週火曜日 14時00分～16時00分  
※ 完全予約制となります。  
※ 費用は条件によって異なります。  
詳細はお電話にてお問い合わせ下さい。

### 目次 ～Contents～

- 院長の独り言
- 医師紹介
- 爪切りの話
- 「お薬だけ下さい」はできません
- 外科の診療開始時間について
- 通所リハビリ便り
- 整形外科のお知らせ
- 7月の医療公演

# 院長の独り言



最近認知症の予防にエゴマ油がいいと放送された結果、スーパーなどでも入手が困難になるという事態になっています。このエゴマ油も含めて脂質という栄養素について3回シリーズでお話しします。脂質は炭水化物、タンパク質と並ぶ三大栄養素の一つですが、炭水化物とタンパク質は主に食べる量が問題になるのに対して、脂質は質の問題です。

脂質を分類しますと、(1) どうでもいい油脂 (2) 過剰に取らない方がいい油 (3) 積極的に取った方がいい油に分かれます。「どうでもいい油脂 (飽和脂肪酸、一価不飽和脂肪酸)」には、常温で固体である脂肪やバター、オリーブ油、キャノラ油 (ナタネ油) などがあります。肉の脂は美味しいですよ。でも、何となく体に悪そうだし内臓脂肪が増えそうなので敬遠している方が多いと思います。しかし、内臓脂肪は取りすぎた炭水化物からしかできませんし、脂肪は体内で酸化しませんので健康への悪影響はありません。バターよりはマーガリンの方が健康に良さそうなので、品薄で価格も高いバターはやめたという方は、すぐにマーガリンを捨ててバターに戻って下さい。マーガリンにはトランス脂肪酸という自然界にはない脂質がたくさん入っています。常温で液体の油を固体にする過程で、トランス脂肪酸に変換します。要するにプラスチック食品です。ちなみに、マーガリンは腐敗しませんし、路地に置いて虫がつきません。細菌や虫はマーガリンを食物と認識しないからです。トランス脂肪酸の悪影響については明確な結論は出ていませんが、欧米では規制が厳しく、日本のマーガリンは欧米の基準

をクリアできません。オリーブ油やキャノラ油は、酸素と結びつく腕が一本しかありませんので酸化しにくく加熱する料理に向いています。しかし、オリーブ油も言われているほど健康にいいわけではなく、キャノラ油に至っては脳卒中やがんを起こしやすいという研究もあります。

今回は「過剰に取らない方がいい油」のお話しをします。



## 医師紹介

6月の1ヶ月を前田医師にお越しいただきました。

### 前田 侑里 医師



6月の1ヶ月間を研修させていただいた前田侑里です。名古屋市出身で、三重大学附属病院で研修しています。スタッフの皆様から適切な指導をいただき、患者様からも温かく接していただくととても有意義な研修となりました。北海道は以前から憧れの地で、滞在中に乗馬を体験することもできました。1ヶ月間本当にありがとうございました。



## 看護師 (正・准)さん募集中!!

訪問看護・通所リハビリ・病棟・外来等、様々な職場で働くことができます。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。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。詳細は看護部までお問い合わせ下さい。

## 【爪切りの話】

気候が良くなり山菜採りが盛んな季節になりました。陽気に誘われて外歩きも多くなったのではないのでしょうか？ 歩くことが多くなると、爪先が痛くなる人が増えたりします。これは、足の爪の切りすぎ (深爪) や形の整え方が間違っているために、巻き爪・陥入爪が発生して起きる場合が少なくありません。



手指



足趾

爪の役目は指先を保護し、歩いたり、物をつかんだりを助けることです。もともと、爪には丸くなる性質がありますが、使うことで平らな形になります。しかし、体重を足に掛けられない場合爪が丸くなって巻き爪になったり、脇を切り込みすぎて体重が掛った時に、盛り上がった肉に爪が真っすぐ伸びられなくなって、肉に刺さるように (陥入爪) になったりします。普段は痛くなくても、運動や長時間の歩行などで症状が出ることもあります。

正しい爪切りは、左の写真のように手の場合、指先と同じ又は少し長めで、指先の形に沿った丸型。足の場合も指先と同じか少し長めで、両脇が肉に食い込まないように四角い形になるよう切りましょう。爪切りの間隔を長くしようと深く切り込むことは返って危険です。習慣的に短く切る方は、爪が役割を果たせるように長めに切ることを心がけて下さい。

## 『お薬だけ下さい』はできません。

『前回から症状は変わらないので診察はいらない。薬だけ処方してほしい。』と受付で言われる患者様がたまにいらっしゃいますが、「医師法」第20条に次のように定められており、違法行為となるためお薬だけ出すことはできません。

第20条(一部抜粋) 医師は自ら診察しないで治療をし、若しくは診断書若しくは処方せんを交付してはならない。



つまり、診察なしで処方せんを発行することは禁じられており、違法した場合、50万円以下の罰金刑に処されることになっております。診察なしで「薬だけ下さい」というのは、医師に「犯罪を犯してください」と言っているようなもので、教唆に相当する危険もあります。

当院では無診察処方は一切行いません。必ず診察を受けていただきますよう、ご理解をお願い致します。



## 外科・西原 Dr の診療開始時間が

### 9:30～へ変更になりました。

今まで9時から診療を開始していました外科・西原Drの診療ですが、6月24日(水)より9:30から診療開始へ変更となりました。受付時間に変更はありません。