

診療のご案内

		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1内科	午前	風間	風間	竹島	竹島	風間	工藤/竹島
	午後			工藤	竹島	工藤	※
2内科	午前	竹島	高田	工藤	高田	工藤	高田/ 高田(洋)
	午後	高田	高田	駒橋	風間	高田	※
整形外科	午前	宮本	宮本		宮本	宮本	及川/大島
	午後	宮本※	宮本		宮本	宮本	/網代※
眼科	午前						堀/加島
	午後	原					※
耳鼻咽喉科	午前	青木	青木	青木		青木	青木※
	午後	青木	青木	青木		青木	
皮膚科	午前			大西		石川	
	午後					石川	

<午前>受付時間 8:00~11:30 診療時間 8:30~12:00 ※はお問い合わせください

<午後>受付時間 12:00~4:00 診療時間 1:30~4:30 土曜午後休診

アニマルセラピー



3月15日、介護老人保健施設に可愛いワンちゃんやネコちゃんがやってきました。

これは、日本動物病院協会（JAHA）のボランティアの皆さんによる「人と動物のふれあい活動（CAPP）」で、動物とのふれあいを通じて利用者様・患者様の毎日の生活の質の向上を目指すものです。



ここ滝野川病院では、施設・病院で各年2回こうしたふれあい活動の機会を設けており、多くの利用者様や患者様は、ワンちゃん・ネコちゃんの訪問を心から楽しみに待ってられます。

ワンちゃんの一芸に手をたたいて歓声をあげたり、ネコちゃんを抱っこしながら、ボランティアさんと、ご自分の飼っているネコちゃんについてお話がはずむこともあります。

JAHAのボランティアの皆さん、楽しいひと時をありがとうございました。

健康講座 今後の予定

- | | | |
|----------|-------------|----------|
| 4月21日(土) | 健康な胃腸をたもつには | 内科 工藤医師 |
| 5月19日(土) | 診療報酬改定について | 医事課 安恒係長 |
| 6月16日(土) | 食中毒 | 渡邊管理栄養士 |

お知らせ

診療報酬改定により、4月1日より一部負担金が変わります。ご了承ください。

滝野川病院 広報誌

なごみ

春号

平成24年4月

新栄会 滝野川病院

滝野川病院附属介護老人保健施設
滝野川病院附属介護老人保健施設指定通所リハビリテーション
滝野川病院訪問看護ステーション
滝野川指定居宅介護支援事業所
滝野川ホームヘルプサービス
滝野川西高齢者あんしんセンター
(旧滝野川西地域包括支援センター)

〒114-0023

東京都北区滝野川2丁目32番12号

TEL 03-3910-6336(代表)

FAX 03-3910-6745

ホームページ <http://www.takinogawa-hp.com>
e-mail info@takinogawa-hp.com

めまいはリハビリでよくなる!



めまいという、ぐるぐる目が回って吐いてしまう、という症状を思い浮かべられるかもしれません。このようなつらい症状のときは病院を受診してください。ここでは、軽いふらつきやクラクラする感じをとり上げてまいります。

頭を急に動かしたとき、くらっとする、靴紐を結ぼうとするとぐらっとする、ちらちら動くものを見ていると気持ち悪くなる、こんな症状があると人ごみにでたり、買い物にいったりするのいやになり、気が滅入ってきます。

わたしたちは、歩きながらでもお店の看板をちゃんと読めますね。これが歩きながら撮影したビデオだとそうはいきません。景色がぐらぐらと安定せず、見ていると気分が悪くなってしまいます。頭を動かしながらでも、ちゃんと物が見えるのは、三半規管という耳の奥の小さなセンサーのおかげです。三半規管が頭の微妙な動きを感じて、見ている物が動かないように、目を動かして視野を補正しているのです。電車で外を見ている人の目の動きをみていると、一方向に速くうごき、また反対方向に遅くうごき、というリズムカルな動きをくりかえしていますね。

この精巧な目の動きの調節が乱れると、歩きながら撮ったビデオを見ているように、動くたびにくらくらする感じになります。最初に書いたふらつき、くらくら感は、ほとんどがこの三半規管と中枢、眼をむすぶ神経系の調子が悪くなったために生じます。

わたしは昔からめまいの診療に携わり、多くのめまい患者さんをみてきました。以前は、薬で治そうとしてきましたが、最近めまいのリハビリの威力に気づき、積極的にめまい治療にとりいれるようになりました。

人間にはだれしも、治ろうとする自然の力があります。この力を最大限にひきだすのが、リハビリなのです。三半規管、中枢、眼をむすぶ神経系の働きがスムーズでなくなったら、練習してそれを回復すればいいのです。フィギュアスケートの選手だって最初から上手に踊れたわけではありません。

「いつでも、どこでも、だれでも」をモットーに、みなと赤十字病院の新井先生の考案したリハビリを多少変更してみました。めまいからの脱出は、「小さな努力の積み重ね」です。ご自分の治る力を信じて頑張りましょう。

耳鼻咽喉科医師 青木佐知子

かんたんめまいリハビリ

参考：新井基洋「めまいは寝てはならない」中外医学社

1. あたま横

右手を前に出し、手は動かさず、親指の爪を見つめながらゆっくり頭を左右に30度くらいずつ振ります



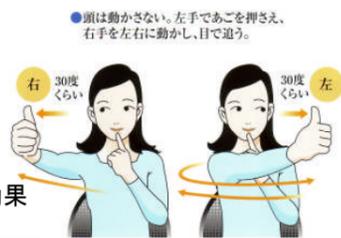
2. あたま縦

「あたま横」と同じように、右手を前に出し、手は動かさず親指の爪を見つめながらゆっくり頭を上下に30度くらいずつ動かし



3. ゆび横

「あたま横」と同じように、右手の親指の爪を見つめます。今度は頭は動かさず、指を左右に30度くらいゆっくり動かし、目で親指の爪の先を追います。このとき、左手の人差し指を軽く顎にあてると頭がふらつかず、リハビリの効果が上がります



4. あたま横

「ゆび横」の動作と同じように頭は動かさず、前に伸ばした手を上下30度くらいずつ動かし、1から4間でのリハビリは1日2回、できたら20往復くらいやってください



滝野川病院無料健康講座



当院では、毎月無料健康講座を開催して地域の皆様に、健康に関する様々な情報を発信しております。

1月は耳鼻科青木医師による「めまいは寝てはならない」、2月は浅見・杉崎臨床検査技師の「健康診断の受け方・結果の見方」3月は内田・柳沢相談員による「うつについて～精神保健福祉士の立場から～」をテーマに開催いたしました。

2月は毎年行われる区民検診の意義や結果をどう捉えていくかという話でした。自覚症状がなくても診断結果を詳細にみていくことによってご自身に潜んでいる病を発見できます。また、自覚症状が出るころには病気が進行している場合が多いので、年一回の健康診断は毎年同じ医療機関で受診し、その際は服薬、食事摂取について医師の指示を守り正確なご自分の基準値を知ることが重要です。自分の健康状態を「知る」は「治る」の第一歩です。

3月は精神保健福祉士2名に社会福祉士1名を交えての講話でした。今のストレス社会では誰でも「うつ」になる可能性があります。周囲の支援や理解なしでは病気の回復は難しいものです。意欲減退や睡眠障害など「うつかも?」と感じたら迷わず受診し治療しましょう。そして、私達一人ひとりが「うつ」を理解し長期にわたって患者様を支援していきましょう。



知っておきたい栄養表示のこと

普段、何気なくみている食品の「栄養成分表示」。もっと詳しくなって上手に食材選びしてみませんか?



《 エネルギー 》

100gあたりで表示されている場合は計算が必要です。
ビスケット3枚(30g)食べる時

栄養成分表 100gあたり	エネルギー 432kcal	…の場合
---------------	---------------	------

$432kcal \times 30g / 100g = 130kcal$

《 たんぱく質 》

肉・魚・卵・豆類に多く含まれるたんぱく質は、
外食やお弁当でオーバーしがち。
1日の目安量は「両手の平にのる量」です。

《 脂質 》

体重増加や脂質異常症につながる「油の摂りすぎ」
ポテトチップスには一袋大きさ2~3杯の油が入っているので、食べる量に注意して!

《 炭水化物 》

主食(ごはん・パン・麺類など)、芋、お菓子、果物に多く含まれる炭水化物。
欠かせないものでもあり、食べ過ぎると体重増加にもつながります。自分の適量を知りましょう。

《 ナトリウム 》

ナトリウム=食塩相当ではありません。
ナトリウム量(mg) × 2.54 ÷ 1000 = 食塩相当量(g)

《 食物繊維 》

野菜ジュースなどに食物繊維量が載っていますが、グラムだとピンとこない方も多いのでは?
目指すは1食6g以上。毎食しっかり食物繊維をとりましょう。

