

きょうりつ 便り

健康ひと言アドバイス
正しい姿勢と、姿勢の正し方
Voice あなたの声を生かし隊
入院患者さんのために

お仕事カルテ
内視鏡センター
ご近所ドクター
福井内科医院

Vol.24

2018.3.
Spring
<http://www.hiroshimairyo.or.jp>

春号

メディカル最前線

婦人科における アンチエイジングとは

婦人科医師 秋本 由美子



アンチエイジングとは

最近、女性向け雑誌などでよく目にする“アンチエイジング”。そこでは、「抗老化」「抗加齢」と訳され、“老化に抵抗する”という意味で紹介されています。しかし、婦人科においてアンチエイジングとは、“女性として健康寿命を長く保つことを考える医学”を指します。

10代の女性には無縁のように思われがちですが、健康寿命をいかに伸ばすかは、若いときから意識することはとても大事です。例えば、「生理が3ヶ月なかった」とします。若い人は「楽なこと」と考えるかもしれませんが、しかし、ホルモンが順調に働いていないと、卵巣の老化が進み早く閉経を迎えてしまうことも。不妊症、糖尿病や高血圧などの生活習慣病を招くおそれもありますので、“誰でもあること”と片づけず、月経異常がある場合は、婦人科の医師にご相談ください。ストレスをためることや無理なダイエットはNGです。また、若いうちから婦人科のかかりつけを見つけておくことも大事。定期的に健診を受けて数値を蓄積しておくこと、早期に異常が見つかりやすくなりますので、健康寿命を長く保つためにもおすすめします。



更年期を上手に乗り切ろう!



更年期とは、閉経をはさんだ45歳から55歳の間の約10年間を指します。女性ホルモンの一つ“エストロゲン”の急激な減少により、突然の汗、イライラ、落ち込み、体のだるさ、冷え、めまいなど、さまざまな不快な症状が表れます。こうした症状にも個人差があり、不調を感じないで過ごせる人もいれば、日常生活に支障をきたすほど重い症状に悩まれる人もいます。

女性なら“誰でも通る道”だからこそ、辛いと感じたら、ぜひ婦人科医師にご相談ください。お一人お一人に合った方法で、まずは「つらい」と感じられていることを取り除く治療からはじめます。更年期を快適に過ごすことは、その後の老年期を健康的におくる手助けとなるでしょう。

日常では、適切な食事、運動、睡眠を取り、健康的な生活をおくるのが大事です。悩み事を友人や家族に聞いてもらったり、趣味を見つけて楽しんだり、ストレスを適度に解消しながら、上手に乗り越えていきましょう。

正しい姿勢と、姿勢の直し方

同じ姿勢で、長時間過ごすのはNG

パソコンを使ったデスクワーク、足を組んで座る、ソファにもたれるように腰かけてずっとテレビを見ているなど、長時間同じ姿勢でいることはありませんか。思い当たる方は、スタンドミラーの前に立ってみましょう。横から見たとき、耳を起点に、肩、腰、膝、くるぶしの少し前の部分まで一直線にそろっていますか？最近では、女性は猫背、反り腰、男性は背中全体が丸まっている方が増えています。毎日チェックして、姿勢を正すよう心がけましょう。

NG

OK



簡単ストレッチ



椅子に腰かけて行います。肩に手をあてて、肘を大きく回す。*背中をしっかり動かすことを心がけて。1度に10回程度、朝・晩の1日2セット、無理のない範囲で続けてみましょう。

猫背の原因は、足の痛み、腰痛、反り腰などさまざま。これさえすればよくなるとはいいきれませんので、ぜひ、スタッフにご相談ください。原因を探って、症状に合ったトレーニングをレクチャーしますよ。

メディカルフィットネス共立 健康運動指導士 藤岡 真菜実

メディカルフィットネス共立

春の入会キャンペーン

入会金0円!

2018年4月末まで

お一人様1回限り 1日無料体験実施中!

1日体験では物足りない方には

1週間1,000円体験も!

事前にお電話で
ご予約ください。

082-879-1126

■平日8:00~21:30 ■土曜日9:00~18:00 ※日曜日・祝日は休み

[受付時に身分証(免許証・保険証など)の提示をお願いします。重大な病歴があり医師等から運動を禁じられている方、刺青者・暴力団関係者はご利用いただけません。体験後はアンケートのご記入をお願いします。]

Voice

あなたの声をいかし隊

「声の箱」などにお寄せいただいた患者さんのご意見をもとに、改善したことを紹介します。

入院患者さんのために

負担を軽減して、いつも清潔に。寝巻きのレンタルを導入しました。

入院時「寝巻きは何を持ってきたらいいの?」「まめに洗濯するのが大変!」そんな声を患者さんやご家族から受けて、少しでも負担の軽減にと、寝巻きとタオルの業者によるレンタルをはじめました。

寝巻きは、パジャマ、甚平、ゆかたの3種類。タオルはバスタオルとフェイスタオルの2種類。これらをレンタルされ

ると、ボティソープとリンスインシャンプーをサービス(共有品)でご利用いただけます。ご利用料金は、日額制で、交換は週に3回が目安ですが、汚れが気になるときは臨時交換も可能です(追加料金は不要)。レンタルは必須ではございません。ご利用について詳しくは、職員におたずねください。



クリスマス会が開催されました

■緩和ケア病棟

昨年の12月16日、緩和ケア病棟でクリスマス会が開かれました。患者さんやご家族合わせて約50名の参加がありました。

ゲストは多くの福祉施設で演奏経験があるバンド「オーズマーズ」。その素敵な歌声に皆さん手拍子と一緒に歌ったりして参加されていました。

途中でサンタクロースからのプレゼント(ボランティアさんの手作り)もあり、1時間半の会でしたが、温かい気持ちで皆さんと過ごすことができました。



■患者さんの会(肝和会)

毎年12月には肝臓を治療されている方々で集まる患者さんの会(肝和会)でクリスマス会を開催しています。患者さんの会への参加人数も減少しつつある中、常に患者会への入会も勧めています。

クリスマス会には西原医師と肝和会担当看護師2~3名、患者さんが13名~15名の参加があります。まずは患者さんから一人ずつ近況報告が行われ、病状について共感や治療に対して前向きになれる意見交流の場になっています。

普段、先生に診察では聞くことができない質問などをしながら食事をし、個々で持ち寄ったクリスマスプレゼントを全員で歌を歌いながら回し交換しています。

「また来年も元気で参加できるように健康で過ごします」と言って帰られる患者さんのためにこれからも継続していきたいと思っています。

地域まるごと健康づくり「健康教室」を開催しました

2017年11月25日

「糖尿病とともに一年を過ごす ～糖尿病歳時記～」

片岡 伸久朗 先生(片岡内科クリニック 院長)

内臓肥満は糖尿病、高血圧や脂質異常症などの病気の原因になります。そして糖尿病は神経障害、網膜症、腎症などの合併症を引き起こします。今回の講演では糖尿病についてあらゆる側面からお話いただきました。参加者の方からは、普段の食生活や運動習慣を見直していきたい、といった感想が多く寄せられました。



2018年1月27日

「ご自身やご家族の最期について話し合ってみませんか? ～アドバンス・ケア・プランニング(ACP)について～」

有田 まゆか 看護師(広島共立病院 緩和ケア認定看護師)

ACPとは将来の意思決定能力低下に備え、患者さん、ご家族とケア全体の目標について話し合うプロセス(過程)です。家族での話し合いは非常に難しいです。何故話し合えないのかを考えると「自分に関係ない。先延ばしにしたい。考えたくない。きっかけがつかめない。縁起でもない」等です。今回の講演が話し合うきっかけになった方もおられたようでした。



お知らせ

「健康教室」は当院や地域の医療従事者、「いきいき★健康倶楽部」は当院スタッフが講師となり、地域の皆様の健康づくりをサポートします。事前申し込み不要、どなたでも参加できます。お気軽にお問い合わせください。

地域まるごと健康づくり「健康教室」

開催場所/安佐南区総合福祉センター [広島市安佐南区中須1丁目38番13号]

□ 2018年4月28日(土) 14:00~15:30

「いざという時 あなたならどうする(仮)」

●講 師: 広島共立病院 集中ケア認定看護師 中村 紀子 氏

□ 2018年5月26日(土) 14:00~15:30

決定次第ホームページにてお知らせいたします。

お問い合わせ先/広島共立病院 地域連携室 ☎082-879-1111(代)

理 念

患者の人権を守り、安全・安心で信頼される医療を実践します。

基本方針

1. 無差別平等で質の高い医療を提供します。
2. 患者第一を貫き、患者・住民との共同の営みの医療をおこないます。
3. ヘルスプロモーション活動で、患者・職員・地域の健康状態を改善します。
4. 地域での保健・医療・福祉のネットワークづくりを推進します。
5. 職員教育を重視し、いきいきと成長する専門職を育てます。
6. 平和な社会をめざし、社会保障を守り発展させる活動を強めます。



アクセス ● JR可部線大町駅より 徒歩 約5分
● 中須バス停より 徒歩 約3分
● アストラムライン古市駅より 徒歩 約5分

アストラムライン上安駅・大町駅、フジグラン緑井店前より無料送迎バスを運行
※赤矢印は午前7時~9時は進入禁止です。



広島医療生活協同組合
広島共立病院

〒731-0121 広島市安佐南区中須2丁目20-20

TEL.082-879-1111(代)

E-mail: kyoritsu@hiroshimairyo.or.jp

