

No.9
 瀬戸市北脇町149番地
 医療法人社団 オアシス会
大橋医院
 ☎0561-82-2052
 発行人 大橋 満

●はじめに

いつも大橋医院を頼りにしていただいて有難うございます。当院へ受診された皆様方には日頃から職員が一体となり、お役に立つよう尽力しております。常々、話しやすく、楽しく、明瞭で、見立てよく、面倒見よくモットーにしております。何かお気づきの点がございましたらご遠慮なくお申し出下さい。さて、この広報誌が発刊されて8年たちます。その都度、巻頭文に世の中の出来事を少しづつ取り入れ文を書いてきておりますが、以前の文章を参考にする毎に毎年明るく住みやすい世の中になるどころか年々住み心地が悪くなってきたりすることがよく分かります。IT化は、便利さを追求する余り、人間が昔からこつこつ築いてきた習慣やしきたりを風化させてしまい、日本人の情緒や感情を無視した米国の市場経済優先の規則や規制を日本の社会に無理やり導入した結果が日本人から寛容や優しさと思いを奪ってきています。我々医療の分野でも医療崩壊ということが叫ばれています。これも政府の永年の医療政策に対する無策と小泉内閣により医療の効率化を市場経済と同じ原理原則で進めるようになってきたため、医師不足、看護師不足などが起こり、地方での救急やお産が十分出来なくなってきました。当地区でも社会情勢の変化や人手不足や補助金の削減で50年以上に渡って行ってきた休日夜間の輪番当直制度

が崩壊の危機にあります。このように安全安心の医療と言う割には予算は削減され色んなところに歪がきております。今後は医師会だけでなく行政が主体となり住民のために救急などの対策をしていただけでなく国民からは医療保険料や介護保険料を引き上げ病気は自己責任だのことで、毎年毎年保険料の値上げと窓口負担を増加させてきています。具体的には来年4月からは後期高齢者保険制度創設により75歳以上の方達に対しては財政運営が介護保険と同じように保険料の負担金額が市町村主体となり、その見直しも2年毎でその結果地域により格差がつくこととなります。厚労省の試算では保険料の負担は1人当たり年間72,000円の見込みであり、介護保険料と合わせ月額約10,000円が年金から天引きされます。そして窓口負担は69歳までの前期高齢者は現行通り3割負担、70歳以上は2割負担、後期高齢者は1割負担そのうち現役並みの所得のある人は3割負担になり、今後はさらに財政状況に応じて引き上げられます。今後の状況をしっかりと見極め、どんな政府や行政に対して物申していかなければなりません。このままにしておけば国民はすべての面において取り易いところから取られるという事になってきます。どうぞ皆さん怒ってください!

●むくむくLUNSN

江口 加奈子

何か顔が腫れるとか足が重いなどと言われる来院される方があります。よく見ると脛が腫れて下肢を指で押すと凹みます。これはいわゆるむくみがある状態です。このむくみというのは皮下に余計な水分がたまってしまった状態のことを言いますが、その中でも良性のものと悪性のものがあります。前者では一過性のもので朝起きたときや疲れが溜まったり長時間の立ち仕事などがあります。朝のむくみは自律神経や

ホルモンなどが関与したりしますが、特に下肢のむくみなどは中年以降の肥満女性に多く見られ、下腿の静脈の弁が壊れてしまいその結果、静脈血の流れが悪くなり血液が滞って皮下静脈がバイパスとしてつかわれるため血栓が出来、むくみが生じることが多いです。直ちに治療が必要なむくみは腎臓や心臓が悪い場合があります。この原因には高血圧や糖尿病などの生活習慣病が多く、原疾患の治療をすることによりむくみは改善され

●甲状腺の病気と検査

原田 佐由美

皆さんちよつと喉のあたりが気になるなんてことはありませんか？最近疲れやすい、痩せてきた、寒さや暑さに極端に弱くなった或いは眼が出てきたなどの症状はいろんな病気が考えられますが、甲状腺の病気もその中の一つです。当院では5年前より頸部エコーを行っています。甲状腺に異常がある人は約30%、癌は6例見つかっており(すべて手術をして改善)、その他は甲状腺の良性腫瘍ばかりで特に治療の必要はありませんでした。また甲状腺は、心身の成長発育やエネルギー代謝に重要な役割を果たしている甲状腺ホルモンが分泌しており、腫瘍ばかりでなく、

このホルモンが出すぎたり、少なすぎたりすると冒頭述べたような症状が現れます。これらの原因には自己免疫異常が関与しており、免疫反応が抑制された状態即ち妊娠、出産を契機に発症するケースが多いため女性では男性の5、6倍の頻度で発症するといわれています。甲状腺機能異常には、甲状腺ホルモン(フリールT4、フリールT3)が、出過ぎるものにパセドウ病があります。甲状腺が腫れたり眼が突出し心臓がドキドキし暑がり、手の震えや痩せなどの症状が出て、疲れやすくなり、脈が速くドクンドクンとなるので心臓の病気とか微熱、体重減少のため悪性腫瘍とか

ます。皆様方も朝起きたときや寝る前には鏡で顔を観察し、下肢を指で押さえむくみがあるかどうかよく観察してください。肥満の人は皮下脂肪が多くある為分かりづらいこともありますが、むくみは押した跡が少しの間へこんでいます。特に通称弁慶の泣き所という部分を押しみて下さい。むくみを感じたら尿の量が減ってないか、塩分は取りすぎてないかも注意してください。とにかく気づいたら直ぐ医療機関へどうぞ!

に間違われることもあります。反対に甲状腺ホルモン(フリールT4、フリールT3)が足りなくなる甲状腺機能低下症では、全身の代謝が低下し精神的にも肉体的にも活動が鈍くなります。そして、いつもだるくて眠くて寒がり全身がむくんでいきます。おっくうになり何もしたくなくなるので更年期障害だとかむくんでいるので腎臓の病気と間違われやすくて見逃されることも多い病気です。正しく診断するためには血液の中の甲状腺ホルモンや甲状腺刺激ホルモン(TSH)の検査を行います。最後に甲状腺ホルモンが多すぎても少なすぎても健康で快適な生活は送れません。これまで上げてきた症状がある方は是非ご相談ください。

■ 薬分業

脇田 綾

本年1月より当院では院外処方を行うようになり、よく皆様方から薬局へ行かないと薬がもらえない、費用が以前より高くなったなどご面倒やご迷惑をおかけしている事も多数あるため、医薬分業についての経緯につき若干の私見を交えながらご説明申し上げます。

厚労省は当初は医療費削減の目的の中で、諸外国に比較して薬剤使用量が多すぎるという認識の上になち、それを減らす目的で医薬分業にするよう医療機関を誘導してきました。今日では院内処方中心の時代よりも確実に薬剤費は増え続けてきており、現在では厚労省にとつてこれは誤算になってきているようです。

そのため、先発品よりも価格の安い若干問題がある後発品の使用を強く推し進めようとしております。当院でも主として院内調剤を実施して頑張ってきましたが、時代には逆らえず分業とさせていただいております。しかし分業することによる皆様方に対するメリットも多く、今後今まで以上に良い医療とより細かいサービスができるよう尽力を尽くしていく所存です。よろしくお願ひします。

◆ 医薬分業とは？
病院や診療所に受診し処方箋が発行され、それを薬局に持参し、薬の専門家である薬剤師に調剤してもらつて薬を受け取る事を言います。
◆ メリットは？
医師と薬剤師の二人の専門

ご理解くださいますようお願いいたします。

家によつて薬が二重にチェックされるので薬の効果や安全性が一層高められます。薬局では、患者さんに対する薬の使用履歴や体質、アレルギーの有無などを記録し他の薬局や他の医療機関と連携をするようにします。

◆ 成分が同じ薬の投与や薬の飲み合わせなどによる副作用を未然に防ぐことができます。

◆ 薬の飲み方などについて医療機関では聞きづらいことも含め薬剤師から十分な説明が得られます。

◆ かかりつけ薬局
処方せんはこの薬局へ持つていっても良いので毎回違うところへ行かれても構いませんが、複数の医療機関へかかっている方やアレルギーのある方は特に、それ以外の方でも「かかりつけ薬局」を決めていただいたほうがより安全に安心して薬を服用していただくことができます。

◆ 処方せん
処方せんには有効期限があるのをご存知ですか？ 発行した日から4日間です。期限を過ぎないようにお気をつけください。

◆ 費用の違い
薬局で薬を受け取る場合、病院から直接もらうよりも負担が若干高くなります。これは、薬局では薬剤師により患者さんの薬歴管理や細やかな服薬指導を行うことで、安全に確実に薬を服用できるようにとのシステムなのでどうぞ

ご理解くださいますようお願いいたします。

■ 歯のかたむしり

末武 絹江

肩こり、頭痛、めまいなどの多彩な症状を持つて来院される多くの患者さんの中に色々検査をしてもサッパリ診断がつかず症状が良くならない方がときどきいらっしゃいます。

そういう方たちの中に歯のかみ合わせに原因があることがあります。長い間医療機関で肩こりの治療を受けていた方が歯の治療によりすっきり症状改善されたという報告も聞いております。

この項では歯のかみ合わせ不良が神経障害や血流障害から手足の麻痺、しびれ、脳卒中や心臓病など

重大な病気を引き起こします。また脊柱湾曲症の潜在的な病気の原因にもなります。かみ合わせは、これだけ人の体に密接に関わつた大事な機能です。人の口は上あご、下あご左右の顎関節の動き、それに上下の歯の接触具合などによって正常か異常かが診断されます。下あごの位置がずれるとかみ合わせが悪くなり関節円板も変形し、破れたりします。この状態を長期間放置すると骨が変形し、頸椎にも異常をきたします。人の頭は4〜5キログラムといわれ、これを支える首には後ろにしか筋肉が無く、あごや歯に異常があるとこの首の筋肉やここを通っている神経にダメージを与え、かみ合わせのバランスの崩れは顎関節に必要以上に力がかかり、様々な病気の原因になるだけでなく精神的な異常や性格までも変えてしまふことがあると指摘されています。健康な生活を送るには、正しいかみ合わせが不可欠です。かみ合わせに不安を感じておられ方一度医師の診断を受けましょう。そして早めの治療を受ける事をお奨めします。

肩こり、頭痛、めまいなどの多彩な症状を持つて来院される多くの患者さんの中に色々検査をしてもサッパリ診断がつかず症状が良くならない方がときどきいらっしゃいます。そういう方たちの中に歯のかみ合わせに原因があることがあります。長い間医療機関で肩こりの治療を受けていた方が歯の治療によりすっきり症状改善されたという報告も聞いております。この項では歯のかみ合わせ不良が神経障害や血流障害から手足の麻痺、しびれ、脳卒中や心臓病など重大な病気を引き起こします。また脊柱湾曲症の潜在的な病気の原因にもなります。かみ合わせは、これだけ人の体に密接に関わつた大事な機能です。人の口は上あご、下あご左右の顎関節の動き、それに上下の歯の接触具合などによって正常か異常かが診断されます。下あごの位置がずれるとかみ合わせが悪くなり関節円板も変形し、破れたりします。この状態を長期間放置すると骨が変形し、頸椎にも異常をきたします。人の頭は4〜5キログラムといわれ、これを支える首には後ろにしか筋肉が無く、あごや歯に異常があるとこの首の筋肉やここを通っている神経にダメージを与え、かみ合わせのバランスの崩れは顎関節に必要以上に力がかかり、様々な病気の原因になるだけでなく精神的な異常や性格までも変えてしまふことがあると指摘されています。健康な生活を送るには、正しいかみ合わせが不可欠です。かみ合わせに不安を感じておられ方一度医師の診断を受けましょう。そして早めの治療を受ける事をお奨めします。

れを支える首には後ろにしか筋肉が無く、あごや歯に異常があるとこの首の筋肉やここを通っている神経にダメージを与え、かみ合わせのバランスの崩れは顎関節に必要以上に力がかかり、様々な病気の原因になるだけでなく精神的な異常や性格までも変えてしまふことがあると指摘されています。健康な生活を送るには、正しいかみ合わせが不可欠です。かみ合わせに不安を感じておられ方一度医師の診断を受けましょう。そして早めの治療を受ける事をお奨めします。

■ 麻疹(おひざ)

佐々木 美重子

麻疹は平安時代以降たびたび文献に登場する疫病の一つで「あかもがさ(赤斑瘡/赤瘡)」が今日の「麻疹」に該当するのではないかと考えられています。これは世界中で見られる感染症で日本では例年1〜3万人の症例が報告されていますが、実際の発生件数は年間10万人を超えるようです。はしかはもともと子供に多い病気ですが、今年の春には、15歳〜39歳の成人麻疹が大流行し話題となりました。

その原因として、近年は麻疹の発生が減りウイルスに接触する機会が少ないこと、ワクチン非接種による免疫の低下や、徐々に融合し色が濃くなり色素沈着がおこり1ヶ月くらいで消失します。熱は発疹

麻疹ウイルスは、空気・飛沫感染によって、鼻や喉の粘膜にウイルスが付着・侵入し増殖・感染が始まります。潜伏期間は10日から12日で、最初はせき・鼻水などの風邪症状とともに発熱は軽度から中程度(38〜39℃)が3〜5日間続きます。発熱が収まってくる頃、口腔内(頬の内側)に細かい白色の発疹(コプリック斑)が現れ、再度熱が上昇を始めるのと同時に首・顔・全身へ発疹が現れます。

2度目の発熱はさらに高く40℃を超えることもあります。発疹は小さな紅斑から次第に盛り上がった感じで大きくなり、徐々に融合し色が濃くなり色素沈着がおこり1ヶ月くらいで消失します。熱は発疹

麻疹ウイルスは、空気・飛沫感染によって、鼻や喉の粘膜にウイルスが付着・侵入し増殖・感染が始まります。潜伏期間は10日から12日で、最初はせき・鼻水などの風邪症状とともに発熱は軽度から中程度(38〜39℃)が3〜5日間続きます。発熱が収まってくる頃、口腔内(頬の内側)に細かい白色の発疹(コプリック斑)が現れ、再度熱が上昇を始めるのと同時に首・顔・全身へ発疹が現れます。2度目の発熱はさらに高く40℃を超えることもあります。発疹は小さな紅斑から次第に盛り上がった感じで大きくなり、徐々に融合し色が濃くなり色素沈着がおこり1ヶ月くらいで消失します。熱は発疹

麻疹ウイルスは、空気・飛沫感染によって、鼻や喉の粘膜にウイルスが付着・侵入し増殖・感染が始まります。潜伏期間は10日から12日で、最初はせき・鼻水などの風邪症状とともに発熱は軽度から中程度(38〜39℃)が3〜5日間続きます。発熱が収まってくる頃、口腔内(頬の内側)に細かい白色の発疹(コプリック斑)が現れ、再度熱が上昇を始めるのと同時に首・顔・全身へ発疹が現れます。2度目の発熱はさらに高く40℃を超えることもあります。発疹は小さな紅斑から次第に盛り上がった感じで大きくなり、徐々に融合し色が濃くなり色素沈着がおこり1ヶ月くらいで消失します。熱は発疹

麻疹ウイルスは、空気・飛沫感染によって、鼻や喉の粘膜にウイルスが付着・侵入し増殖・感染が始まります。潜伏期間は10日から12日で、最初はせき・鼻水などの風邪症状とともに発熱は軽度から中程度(38〜39℃)が3〜5日間続きます。発熱が収まってくる頃、口腔内(頬の内側)に細かい白色の発疹(コプリック斑)が現れ、再度熱が上昇を始めるのと同時に首・顔・全身へ発疹が現れます。2度目の発熱はさらに高く40℃を超えることもあります。発疹は小さな紅斑から次第に盛り上がった感じで大きくなり、徐々に融合し色が濃くなり色素沈着がおこり1ヶ月くらいで消失します。熱は発疹

麻疹ウイルスは、空気・飛沫感染によって、鼻や喉の粘膜にウイルスが付着・侵入し増殖・感染が始まります。潜伏期間は10日から12日で、最初はせき・鼻水などの風邪症状とともに発熱は軽度から中程度(38〜39℃)が3〜5日間続きます。発熱が収まってくる頃、口腔内(頬の内側)に細かい白色の発疹(コプリック斑)が現れ、再度熱が上昇を始めるのと同時に首・顔・全身へ発疹が現れます。2度目の発熱はさらに高く40℃を超えることもあります。発疹は小さな紅斑から次第に盛り上がった感じで大きくなり、徐々に融合し色が濃くなり色素沈着がおこり1ヶ月くらいで消失します。熱は発疹

たまごとコレステロール

稲井 正美

高脂血症が将来の脳や心臓などの血管障害を引き起こすことはもう誰もが知っていることです。その中でたまごは血中コレステロール値を上げる元凶であると信じて敬遠している人も少なくありません。ここではたまごとコレステロールについて述べてみます。

コレステロールとは、脂質の一種で、人をはじめ動物が生きていく上で不可欠な栄養素です。とかく悪者扱いされるコレステロールですが、細胞膜を作るうえで重要な材料であり、脂肪の消化に必要な「胆汁酸」や「性ホルモン」の原材料にもなっています。

何かの病気でコレステロール値が低くなりすぎると血管が破れやすくなったり免疫力が低下するなどの弊害が生じることがあり、また、心の不安をなくし、希望を持たせる作用がある「セロトニン」と呼ばれる脳内物質が少なくなり、うつ病になりやすくなるなどといわれています。しかし通常の健康な人ならばコレステロールは出来るだけ低いほうが良いといわれています。実際乳幼児はコレステロール値が大人の3分の2から半分くらいといわれています。

コレステロールを高くすると思われるたまごですが、その中にコレステロールを除く去するレシチンという成分が

あります。レシチンとは、ギリシャ語で卵黄を意味するレシトシスから出た言葉で、リン脂質と呼ばれる脂質の一種です。レシチンは人間の細胞の細胞膜の主成分であり、特に脳や肝臓の細胞膜に大量に含まれ、細胞を若々しく保つたり、脳や神経系の働きを活発にするなどの働きがあります。また、細胞の中からコレステロールを取り除く時に働く酵素の作用を助け、血管壁にこびりついたコレステロールを除去して、血管の若さを保ちます。しかし、コレステロールが下がるからといって何個も卵を食べることは良いことではありません。即ち、たまご二個には、約250mgのコレステロールが含まれています。日本人が一日に摂取するコレステロールの目安は500〜600mgといわれているので、血中コレステロールが高い場合には、一回に摂取するコレステロールを300mg以下に抑えなくてはいいけません。たまごは良質なたんぱく質の宝庫ですが、卵黄に高いコレステロールが含まれているので、料理の下味や材料に使われることも多く、知らずにたまごからコレステロールを摂取している恐れもあります。たまごそのものを食べるのは一日一個が限度と考えた方が良いでしょう。

食へ過ぎはいけませんよ。本年の日本動脈硬化学会では総コレステロールは脂質管理目標から取り除かれ、LDLコレステロール(悪玉コレステロール)とHDL(善玉コレステロール)が重要な検査値であることが提言されました。(図参照)

脂質管理と同時に他の危険因子(喫煙、高血圧や糖尿病の治療など)を是正する必要があります。

※ LDL-C 値以外の主要危険因子加齢(男性 ≥ 45 歳、女性 ≥ 55 歳)、高血圧、糖尿病(耐糖能異常を含む)、喫煙冠動脈疾患の家族歴、低 HDL-C 血症(40mg/dL)

・糖尿病、脳梗塞、閉塞性動脈硬化症の合併はカテゴリⅢとする。
・家族性高コレステロール血症については別に考慮する。

(リスク別脂質管理目標値)

治療方針の原則	カテゴリー	脂質管理目標値(mg/dL)		
		LDL-C	HDL-C	TG
一次予防 まず、生活習慣の改善を行った後、薬物治療の適応を考慮する。	I (低リスク群)	0	≥40	<150
	II (中リスク群)	1~2		
	III (高リスク群)	3以上		
二次予防 生活習慣の改善とともに薬物治療を考慮する。	冠動脈疾患の既往	<100		

日本動脈硬化学会：動脈硬化性疾患予防ガイドライン2007年版

便は健康のパロメーターです。

津波 昭美

私達は、毎日ものを食べ便を出します。便は汚いやな物であると思われていますが、このリズムが何らかの原因で上手くいかなくなると調子が悪くなり、健康で生きていくうえで大変重要なものです。食事をとり便が作られるまでには24〜72時間かかるといわれています。食べ物は、口から食道に入って胃で、胃液と混合され4時間位かけて、十二指腸に行きます。そこでは、さまざまな消化酵素を含んだ腸液が粘膜から分泌され胃酸を中和するほか、胆のう

から胆汁が、膵臓から膵液が分泌され食べ物が消化されどろどろ状態になって小腸に流れ込みます。腸粘膜ではこれらの消化されたものが、門脈あるいはリンパ管から吸収され肝臓に行き栄養として使われ、それ以外のカスや水分などは大腸に送り出されます。大腸には約100種類、100兆個の細菌がすんでいます。その中身はビフィズス菌やラクトバチルスに代表される発酵型の善玉菌とウェルシュ菌のような腐敗型の悪玉菌があります。悪玉菌は「いらな

いもの」ではなく善玉菌とのバランスが大切です。体の抵抗力が低下すると悪玉菌と善玉菌のバランスが崩れて病気を起こします。日常の食生活では悪玉菌を増やす動物性脂肪や動物性たんぱく質は控えて、善玉菌を増やす発酵食品や食物繊維を多く含む野菜・魚介類を増やすことが重要です。快食快便こそ健康と美容の基本です。「便は汚いもの」として見ないままトイレに流されがちですが、形、色、硬さなどで心身の健康のパロメーターにもなります。ぜひ観察してみてください。

血尿とたんぱく尿

長江 真美

最近症状も無いのに健康診断で尿の異常を指摘されたと言つて来医院される方が増えています。その多くが試験紙による定性試験で潜血尿か蛋白尿陽性の方で、そのうちの大部分の方は定性試験で1プラスです。中には2プラス以上の方も見られますが、当院では2プラス以上は精査を勧めますが、1プラスは無症状ならば6ヶ月後の経過観察としていきます。さて、ここでは血尿や蛋白尿があると何故いけないのか考えて見ます。蛋白尿と血尿が認められる場合は腎臓の病気が一番考えられます。この原因には糖尿病性腎症、高血圧、糸球体腎炎な

どがあり、血尿が主にある場合には結石、膀胱炎、前立腺炎、泌尿器系の癌などがあります。尿潜血がある方の5%位に膀胱がんが見つかったという報告があります。つまり2+以上の潜血尿が有る場合には尿細胞診や腹部超音波検査をして、少しでも異常がある場合には専門家に膀胱鏡の検査をしていただき膀胱がんの早期発見に努めましょう。

蛋白尿があるときは①腎臓の尿管に蛋白が体内で大量に生産され尿管の再吸収を超えた場合に尿中に出現してきます。例えば多発性骨髄や白血病や黄紋筋融解症など②腎臓の糸球体基底膜が障害を

受ける本来出ないはずの蛋白が尿中に出てしまう。例えば高血圧、糖尿病など③腎臓から下の尿路感染などで蛋白が出ることもある。例えば膀胱炎などがありますが、蛋白尿の由来は血尿と同一であることが多いようです。特に症状が全く無いたんぱく尿や血尿は一般に軽く見られ、一般内科医を含め放置される傾向がありますが、今まで述べたように多くの疾患の存在が考えられるので、早期の受診を進めます。

当院では初診の際に尿検査をお願いしておりますが、尿の色がおかしいとか変な臭いがあるなどの場合には是非お気軽に声を掛けてください。

足指

伊藤 由貴子

夜中寝ている最中足に激痛が走り、足をつって目を覚ましたという経験はありませんか？

私たちが手足を動かすとき、大脳から出た信号が、脊髄から末梢神経を通り、筋肉に指令が伝わることによって動く仕組みになっています。

指令が伝わると必要な筋肉が伸びたり縮んだりして微妙に調整されるのですが、ときに、この仕組みに異常が生じることがあります。たとえば、ひとつの筋肉だけに信号が行きつばなしになり、その筋肉

だけが強く収縮し続けるので、準備運動せずに体を動かしたり、激しい運動をしたときや、多量な汗をかいたり下痢をして水分が身体から出過ぎたときなどによく起こります。こういう場合は、運動の前にはストレッチを十分に行ったり、汗をかいたときには水分や塩分をしっかりと補給し、筋肉を極度に疲労させないようにすることに、ある程度予防することができます。

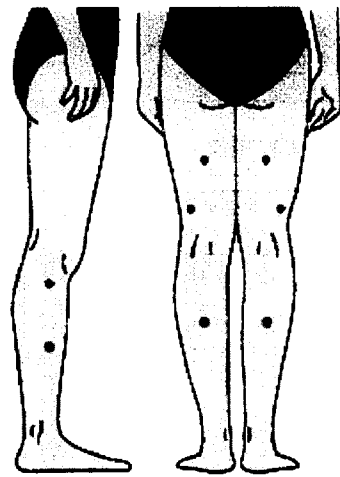
時々起きるような場合には慢性的な筋肉疲労などが考えられます。この場合には東洋

学的治療を行うと有効的です。これは治療独特の調整作用等で血行を良くし、筋肉中に溜まった乳酸等老廃物の除去を早めるため、良い効果が得られると考えます。

慢性的に起こるような場合には、糖尿病や内臓の疾患が

考えられますので、早めに医師に相談してください。

足つりに効果的なツボを載せておきますので、スポーツの後や足が疲れたときに2、3回押しみてみてください。漢方薬もよく効きますのでご相談下さい。



・ツボ

味し、全人間的復権を意味するとされています。

リハビリテーションが注目されるようになったのは1910年代末で、第1次世界大戦で大量の戦傷者が生まれ、彼らに対する医療のなかで育まれてきました。リハビリテーションは単なる機能訓練ではなく社会への再チャレンジに對しての大きな役割を果たす上には無くてはならないものとなり、最近ではこのリハビリテーションが脳卒中や心筋梗塞につながる生活習慣病治療に応用されてきています。病氣のため治療を受けることはできてもその後、それまでの生活習慣を改善してい

くことはなかなかむずかしいようです。「ついつい外食が中心になってしまいうんですよね」「外は暑いからわかっていても運動できない」などの言葉は多く患者さんから聞かれます。しかし、わたしたちスタッフ一同は生活習慣の見直し、改善を総合的アプローチの意味を含みリハビリテーションの一貫だと考え、サポートに臨んでおります。「3kgやせました!」とか「これについてなかなか上手くできないんです!」など、お悩みや成果を気軽に話してください☆

足の指の腫れ

井上 房子

人間にとって手指は体の中で使用頻度が最も高い部分で、これが一度障害を受けると日常生活に大変支障を生じます。当院を直接受診される方の病名は違っても色々お聞きする中で多くの人が手がしびれる、関節が痛む、手がむくむなどの手指の障害をお持ちの方がおられます。最近では携帯電話やゲームなどで指を酷使する人達にも、手の指、手首などに、痛みや違和感、疲れを感じて医療機関を訪れる方も増加してきています。

今回は骨折や切断を除くトランプル以外の、腱鞘炎などいわゆる反復過労性障害によって起こる病氣について述べてみます。

関節を動かしているのは筋肉ですが、筋肉の両端が骨に固定されているところを腱といいますが(どの筋肉にもあります)。この腱は腱の浮き上がりを抑える腱鞘というトンネルの中を通っていて、この腱と腱鞘の間に起きた炎症を腱鞘炎といいます。

最も一般的なのは狭窄性腱鞘炎で、その代表的な病名が①ばね指(弾発指)

親指・中指・薬指に炎症が起こりやすく、指の曲げ伸ばしをすると付け根に痛みを感じます。典型的な症状として、指を伸ばそうとしたとき「カク

ツ」とした感覚と共に弾かれたようにまっすぐになるバネ現象がみられ、ひどくなると曲げた指が伸ばせなくなります。

②デケルバン(ドケルバンともいう)氏病
母指を繰り返し使用する結果、腱鞘の慢性炎症が起こり、腱と腱鞘間の狭窄・肥厚・癒着をきたし痛みを伴います。局所を中心に腫れ・発赤を伴い、親指を中にして握り手首を小指側に曲げると手首に強い痛みを感じ「物を握る」「しほる」など負荷のかかる動作が困難となります。

ばね指とデケルバン、「狭窄性」と同じ理屈ですが発症する部位によって名前と症状が異なっているようです。

治療の基本は刺激を避け、安静にすることです。炎症がひかなければステロイド注射をして症状を抑えたりしますが、それでも良くならない時は肥厚して曲がったまま動かない腱鞘を切除する手術を行います。腱鞘炎はある程度よくなっても、再発するなど治りにくいので、作業をする前に手を温めたり使いすぎを防止したりして予防に努めてください。当院ではこのような方に積極的に東洋医学的治療を取り入れていきますのでお気軽にご相談下さい。

リハビリテーション

柴田 愛

昔から医療と言えば薬を使ったり手術したりする治療に重きがおかれてきましたが、近年は診断技術の発達のため早期に病氣が診断できるようになり治療よりも予防の大切さが重要視されてきています。

予防には生活習慣を改善させるため心のリハビリを行うことで固い意思を養うことが必要になってきます。また、治療技術の発達により命だけは救われたが社会生活が満足に出来ないような状態をリハビリテーション医学により出来るだけもとに戻せる様になってきました。このように現代

医学はリハビリテーションなくでは成り立たなくなっており、この項では皆様方にリハビリテーションを少しわかりやすく説明してみます。

リハビリテーション rehabilitation とは、元来はラテン語の3つの語、「re(再び)」、「habilis(人間にふさわしい)」、「tare(状態にする)」に由来する合成語になります。全体として、「人間が何らかの原因で、人間にふさわしくない状態になった場合、その状態から回復して再び人間にふさわしい状態に戻すこと」を意