

待合室

No104 2020年4月発行

医療法人社団 井上医院

□ 井上医院

□ 居宅介護支援事業所 井上医院介護支援室

□ 通所リハビリテーション カース

養父市浅野368-2 ☎079-664-0051

HP:www.inoueclinic-yabu.or.jp



様子を見ないで…！！

新型コロナウイルス感染症流行が止まらず、学校も2週間の休校を経て、養父市では3月16日から児童の登校が再開しました。新型コロナウイルス感染症に罹患しても軽症の場合には自宅で経過観察の方向も検討されています。

今回は様子を見ては治療が手遅れになる脳梗塞の話題です。

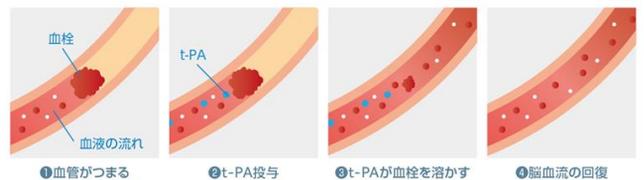
脳卒中には脳の中に出血する脳出血と、脳血管が詰まる脳梗塞があることは御承知のとおりです。

脳梗塞の主な症状は、突然片方の手足の動きが悪くなったり、しゃべりにくくなったり、眩暈や嘔吐が出現したりなど様々です。

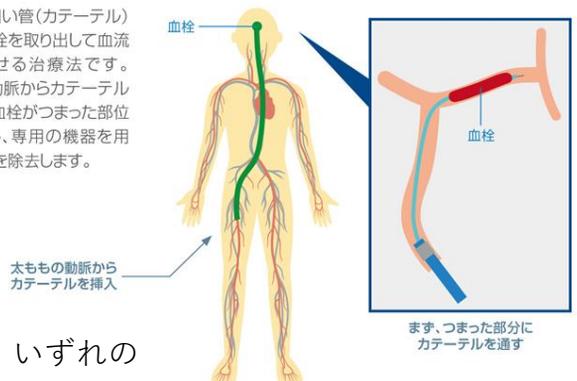


(国立循環器病研究センターHPより)

血栓を溶かす薬(t-PA)を静脈から点滴して、血栓を溶かして血流を回復させる治療法です。脳梗塞の発症から4.5時間まで受けることができます。



血管内に細い管(カテーテル)を入れ、血栓を取り出して血流を回復させる治療法です。太ももの動脈からカテーテルを挿入し、血栓が詰まった部位まで誘導し、専用の機器を用いて、血栓を除去します。



(Medtronic HPより)

診断には頭部CT検査やMRI検査が不可欠です。但馬では公立豊岡病院と公立八鹿病院で24時間受けることができます。

速やかに診断を受け、治療を受けます。まづ脳血管内に生じた血栓(血の塊)を溶かすt-PAという薬剤を投与する血栓溶解療法です。これは発症して4.5時間以内でないといけないと受けられません。

しばらく家で様子を見て・・・と悠長に考えるとあっという間に時間が過ぎ、救急車の出動を要請して病院に着いた頃には時間がかかり過ぎ！といった事態も稀ではありません。

血管溶解療法で血栓が溶けず、あるいは4.5時間を経過して受けられない場合には次の治療があります。

脳血管内の血栓を特殊なカテーテルを使用して取り除いてもらう血管内治療です。この方法も発症後8時間以内です。

患者さまの状態によって治療法が決められますが、いずれの治療も病院に早く着かないと受けられません。幸い但馬にはドクターヘリが稼働しています。前記のような症状が見られれば、速やかに119番に連絡しましょう！！

理事長 井上正司

『あれ？薬が残っている・・・飲んでいないはずなのに』

こんなことはありませんか？毎日飲むお薬、つい忘れてしまうことがあると思います。飲んだかどうかあやふやになることもあるでしょう。

ご自身でお薬の管理をされている方だけでなく、介護者の方も「いつ、どれだけ飲んでしまったのか分からない」とお困りの方もあると思います。

そこで、今回はお薬カレンダーを使用しての飲み忘れ防止方法についてご紹介します。

★お薬カレンダーに一週間分の薬をセットします★



お薬カレンダーを使用することにより、

- ✓ 飲み忘れたときの薬が一目でわかる
- ✓ 薬カレンダーを確認するという習慣付けで飲み忘れ予防になる
- ✓ 介護者の方も薬の管理がしやすい

というメリットがあります。



上の2つのお薬カレンダーは当院にも見本として置いてあります。実際に使用されている患者様もいらっしゃいます。使ってみたいと思われる方は、看護師・事務スタッフにご遠慮なく声をかけて下さい。

患者様ご自身やご家族でのお薬の管理が難しいと感じておられる方は、訪問看護でのお薬の管理の支援もさせていただきます。担当のケアマネージャーに相談してください。

また、処方の際に

- ✓ 複数の薬を一つの包みにまとめる（一包化する）
- ✓ 服用の時間帯や回数を変更する
- ✓ お薬の形態（錠剤・散剤・シロップなど）を変更する

などが可能になることがあります。ご遠慮なく、看護師にご相談ください。

医院外来部門：高田・宿南

職員紹介

2月より井上医院でお世話になっています。日々の生活の中で「ちょっとした気づき」が得られるようにこうしていきたいと思っています。



部署：介護支援室
職種：介護支援専門員
名前：椿野 千里



部署：通所リハCasa
職種：介護職員
名前：細谷 潤





Casaは4月で創立17年を迎えます

17年前7名の利用者様と14名の職員でスタートしたカーサも今では利用者様一日平均約80名様にご利用いただき、職員も総勢54名（非常勤含む）になりました。

これからもリハビリを通じて住み慣れたご自宅で安心してお過ごしいただけるよう、支援させていただきます。

Casaディナーのご紹介

カーサではご利用者様向けに夕食弁当の持ち帰りサービスをしています。その後配達サービスも開始、現在1日約50名様の方にご利用いただいています。手作りの美味しいお弁当を目指し、日々栄養士・調理員が奮闘しています。

カーサのご利用者様だけでなく、井上医院の患者様やそのご家族様もご希望の方には販売致します。糖尿病や腎臓病などの治療食、柔らかい食事なども対応しています。普通食は¥560、治療食は¥600で。前日までのご予約となっております。

食事内容や配達など詳細についてのお問い合わせは☎079-664-0124のカーサまでどうぞ。



日替わりのお任せ
弁当です
写真は調理例です



お弁当の調理風景です

春は呼吸エクササイズでリフレッシュ

春は気持ちが前向きになりますね。そういう時は、新緑の香りを胸いっぱい吸いたくありませんか？ということで、今回は呼吸についてお伝えしたいと思います。



呼吸運動は大きく分けて

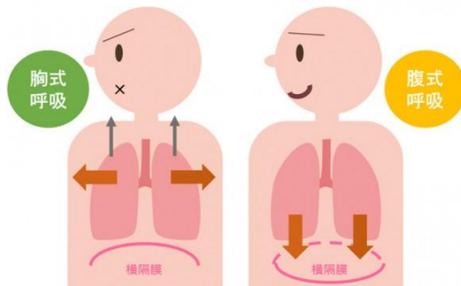
《胸式呼吸》

《腹式呼吸》

がありますが、この二つの違いを知っていますか？

胸式呼吸と腹式呼吸の違いは？

首や胸等の筋肉で肋骨を上げ、肺を上や横に広げ空気を取り込む。多くの筋肉を使用し身体が緊張します。



横隔膜を下げて肺を下側に広げ、空気を取り込む。首や肩に力が入らず、リラックスした状態です。

呼吸法に効果はあるの？

検証①

腹式呼吸はダイエットに効果あり？？



エネルギー消費はわずかの差。他の運動と組み合わせない限り効果なし。

検証②

不眠、冷え、ストレス緩和には？？



『腹式呼吸』はストレスがないと脳が判断。副交感神経にスイッチすることで効果あり。

検証③

高血圧、動脈硬化を改善する？？



深呼吸により動脈硬化を予防する物質『プロスタグランジン₁₂』が作られ、効果あり。

腹式呼吸でリラックス



手足が暖かく感じたら、リラックスした状態

吸うときは意識せず、鼻から息を吸う。ゴムボールに自然に空気が入って膨らむイメージで！

お腹のゴムボールをつぶすようイメージでゆっくりと口から息を吐く！

深呼吸で高血圧改善・血栓予防



息をしっかり吐くことで、大きく吸うことが出来ます

両手を広げて胸を大きく開きながら息を吸い、胸を閉じるようにゆっくりと吐きましょう。

10回以内で十分
やりすぎ注意！！

通所リハビリテーションCasa

お知らせ

【ゴールデンウィークの井上医院外来休診日】

休診日が長くなります。定期の飲み薬がなくならないか早急にご確認ください。

5/3(日)	5/4(月)	5/5(火)	5/6(水)	5/7(木)
休診				午前診察

【ゴールデンウィークの通所リハビリテーションCasaの運営状況】

Casaは連休中も休まず営業しております。皆様のご利用をお待ちしております。

5/3(日)	5/4(月)	5/5(火)	5/6(水)	5/7(木)
定休日	通常営業			

【待合室編集担当】

井上医院：高田・宿南
通所リハCasa：田中・新谷