

JoinT

http://www.tachiiri.or.jp/ (TEL)075-391-0020(代表)

春といえば・・・花粉の季節 皆さんは花粉症対策どのようにしていますか？ 花粉症をもつ当院看護師に聞いてみました！

<桜ランキング>

当院スタッフのおすすめ桜ランキングです。お花見の参考にどうぞ！

- 1位 天神川 (四条～五条)
- 2位 嵐山
- 3位 高瀬川 (三条～五条) 清水寺



天神川の桜並木

花粉症の方にとっては、いや～な時期ですね。実は私も花粉症です。ある時期になると、くしゃみ・鼻汁・鼻閉で苦しみます。ほとんどの方が、スギ花粉にアレルギーをもち、2月頃から症状が出てきます。他にも、ブタクサ・ヨモギ等があります。あまり知られていないのが、さくら花粉症です。私が、そのさくら花粉アレルギーです。今から30年程前に発症しました。さくらの花咲く頃に、毎年おとずれる、クシャクシャ・モヤモヤ…。「さくら花粉症」と言い続けてきました。ところが、その頃は、さくら花粉にアレルギーがあるとは言われていなかったのです。「でも、やっぱり私は、さくら花粉症やわ」と思い続けてきました。1985年、さくら花粉アレルギーが発見されました。あ～あ、桜よ貴女も…だったのね。「きれいな花にも、アレルギー！」花粉症対策グッズがいろいろ市販されています。少しでも、症状が軽くなるなら…と購入者が増加しています。グッズに頼らず、免疫力をあげることも予防になるといわれています。十分な睡眠、食事摂取、適度な運動など。又、身体を温めることも、免疫力アップになります。身近な食品で、しょうが、とうがらし等があります。それらを積極的に摂取することも、対策の一つです。試してみてください。免疫力を高めると、他の疾患予防にもなりますよ。花粉症の方、お互い頑張って乗り越えましょうね！！

看護師Sさん

参考資料：日本気象協会

今年の花情報

2012年は全国的に「例年並み」か「やや少なめ」傾向。しかし花粉は年々増加傾向にあります。無理をせず、早めの予防対策を！！早めの対応が遅れた人も下記の対策・治療などを試してみてください。はいかがでしょうか。

日本では、花粉症のなかでもスギやヒノキの花粉症が多いため、花粉症といえば春が中心です。また、スギやヒノキなどの花粉のほかにも、秋に飛ぶイネ科、キク科植物などの花粉によっても花粉症は起こります。さらに、日本では約60種類以上の花粉が花粉症の原因として報告されていて、地域によっても飛ぶ花粉の種類や時期はちがうそうですよ！

<自分でできる対策>

外出時は花粉との接触をできるだけ避けるために、マスクやメガネを着用し、服装も表面がスベスベした素材の上着を着ることをお勧めします。また、テレビや新聞などの花粉飛散情報のチェックも毎日の行動の参考に役立ちます。

<治療方法>

現在のところ、花粉症を完全に治す薬はありませんが、症状を軽くするために、症状の出方や重症度によって飲み薬や点鼻薬が使われます。ベースとなるのは「抗ヒスタミン薬」の飲み薬で、くしゃみ、鼻みず、鼻づまりなどを軽くする効果があります。指示通りにきちんと飲み続けることが大切なので、花粉の飛ぶ量が少なく、症状が軽い日なども自己判断で飲むのをやめないようにしましょう。



広報部の紹介

一年前に、たちいり整形外科に広報部が誕生しています。

- ・情報誌「JoinT」
 - ・ホームページ（スタッフ日記）
 - ・病院前掲示板
- 等々を通して、患者さんに有益な情報を少しずつお知らせしていきたいと考えております。もし、「〇〇の情報をもっと知らせてほしい」や「〇〇についての記事が読みたい」などご要望がありましたら、ご意見箱などをご利用いただき、ご意見をいただけるのを幸いです。患者さんの視点を忘れない広報部でいられるよう、皆さんからのご意見を是非ともお待ちしております。今後とも、どうぞよろしくお願いします。

広報部一同



学会活動

はじめまして、理学療法士の藤竹です。先日開催された『京都府理学療法士学会』において、少年野球選手の投球障害に関する研究発表をさせていただきました。恥ずかしながら初の学会発表スタッフ協力のもと何度も練習を重ねて、万全の体制で臨んだつもりでしたが、正直、緊張し過ぎて膝が震えました。2010年から院内発表を経て、西尾PT、藤井PTとともに取り組み始めた投球障害の研究。研究としてはまだまだ内容は不十分ですが、たくさんの方たちのご協力のおかげで何とか無事に発表をすることができました。合言葉は「通過点」。研究のための研究で終わってしまわないように、今回の研究を通して得られたことや、また新たに見つかった課題を一つずつクリアして、少しでも臨床に還元していきたいと思っています。お忙しい中、快く協力していただいたチームの方々・選手のみなさんご協力に心から感謝したいと思います。本当にありがとうございます。

のぞみのナンプレ

		3	7	8	9	4		
	5	6	2		1	7	8	
7	8	9		5		1	2	3
3	1		9	7	8		4	5
6		5	3		2	9		8
9	7		6	4	5		1	2
2	3	1		9		5	6	4
		6	4	1		3	8	9
			7	5	6	4	2	

ルールは、縦9列、横9列のそれぞれに1～9までの数字が1コ入ります。②太線で囲まれた3×3の枠内（マスは9コ）にも1～9までの数字が1コずつ入りまします。③したがって、縦横、枠内で、同じ数字が重複して入ることはありません。JoinT第3号より少し難易度が易しくなっています。チャレンジしてみてください！

編集後記

JoinTの作成を始めて、早いもので一年が経過しました。まだ第4号ですが、少しずつ、たちいり整形外科に馴染んできていると勝手に実感している広報部です(笑)。病院はどうしても患者さんを診てあげているという意識を持ってしまいがちですが、患者さんを診させていたでいて、という気持ちを持って、患者さんへのサービスを忘れてはならないと思います。今後も患者さんへ選ばれる病院でいられるよう、少しでも患者さんと繋がる情報誌にしていきたいと思っております。情報誌へのご要望がありましたら、いつでもご意見ください。(広報部一同)

- (広報委員) 牧優子
- 事務部 中澤希未
- 介護部 黒川真奈
- リハビリ部 石割美穂
- 藤竹俊輔
- 藤井隆太
- (発行責任者) 立入克敏

職種紹介 リハビリ助手

診察を受けられて、「運動療法」や「物理療法」などのリハビリを受けることになられた患者さんは「リハビリ室」に案内されます。そこでお待ちするのが総務十一人の私たちリハビリ助手スタッフです。

ホットパックや牽引などの物理療法、またPT（理学療法士）による運動療法をお受けになる患者さんの予約業務を担当させていただいております。つらい痛みなどを抱えて来られる患者さんに対して、充実したリハビリを受けていただけて、満足して帰っていただけるようスタッフ一同、日々頑張っております。

日によって待ち時間が長いことや、PTの予約が取りにくいことなどの課題があることもありません。円滑にリハビリを受けていただけるよう、より上質なサービスを受けていただけるよう、医師・看護師・事務員・PTとの連携を密にしながら努力してまいります。

ありがとうございます。ご要望などありましたらどうぞお気軽に声をおかけください。

笑顔でお待ちします！



リーダー石割

みんなのことは 人助です

HL通信 良い姿勢・悪い姿勢

毎号おなじみのHL『HAPPY（幸せ）・HEALTH（健康）・LIFE（生活）』通信です。今回はみなさんがよく耳にすることがある「姿勢」についてご説明していきたいと思っております。皆さんは、「姿勢」と言われると何を想像しますか？悪い姿勢で言うと、猫背？なで肩？いかり肩？まるーい背中？等がよく言われますね。逆に良い姿勢だと、背筋がピンと伸びている姿勢、胸を張った姿勢等でしょうか。なんとなく、捉えている「姿勢」。今回は姿勢を少し一緒に体験してみよう。

姿勢1 座ったまま、頭とあごを前に突き出します。次に肩を丸めて落とします。

姿勢2 あごを引き、首も伸ばし、そしてまっすぐ前を見ます。背中をまっすぐ起こし、腹部を引き締めます（写真2）。



それぞれの状態で次の4つの動作行ってみてください。
①3回深呼吸します。
②頭を左右に回します。
③両腕を頭上に上げます。
姿勢2の方が深呼吸をしたり、腕や首を動かしたり、あごを動かすことが簡単だと感じたのではないのでしょうか？どうですか？違いがわかりましたか？
身体のパランスが整っていることは、よい姿勢であるためにも大切な要素です。身体は前後左右に綺麗に揃っているはずなのです。パランスが取れて

整形外科とは 【第四弾】

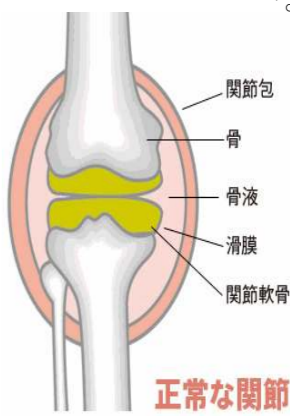
今回は膝痛について説明します。「膝が痛い」と訴えて整形外科を受診する患者さんは、小児から高齢の方までたくさんおられます。

膝の関節は、太ももの「大腿骨」と、すねの「脛（けい）骨」と、それらを支える靭帯や半月板などからできています。歩いたり、屈伸したり、しゃがんだり、正座したり、広い範囲の屈伸運動をします。歩行時、階段昇降時には、体重の何倍もの力がかかっています。

小児の膝痛には、打ったり捻ったりしておこる外傷や、下肢の柔軟性不足によるもの、スポーツなどでの使いすぎによるものがあります。また、股関節の病気が原因で痛みを感じることもあります。高齢者の膝痛には、外傷によるものや、要介護や寝たきりの原因にもなる「変形性膝関節症」があります。

当院にも同疾患で通院されている患者さんはたくさんおられます。変形性膝関節症とは、軟骨がすり減って炎症がおきたり、関節が変形したりして痛みを生じる病気です。正常な膝関節の大腿骨と脛骨の先端の表面は、軟骨で覆われています。軟骨は骨どうしがぶつかりあわないようにクッションの役割をしています。通常、軟骨の表面は滑らかですが、加齢などによって軟骨がすり減ったりなくなったりすると炎症をおこし痛みがでます。膝に負担をかける動作や肥満などは、軟骨がすり減る原因になります。

症状としては、動きはじめ、立ち上がり、階段昇降、長時間の立ち仕事など、膝を動かしたときの痛みや、しゃがみ込み、正座、まっすぐ伸ばすことができないなどの動きの制限や、炎症がおきるため膝関節が腫れたり熱をもったりします。膝の変形（O脚）が、次第に強くなることも多くみられます。



正常な関節

治療としては、保存的（手術をしない）治療と、人工関節置換術などの手術的治療があります。まず、保存的治療（運動・物理療法、装具療法、薬物療法）で症状の進行をおさえ改善をはかりますが、効果が得られないときには外科的治療をおこないます。

当院では、医師から変形性膝関節症と診断を受けた患者さんにパンフレットを用いて、看護師が説明しています。一度の説明では理解していただけないこともあると思いますので、不明な点はどんなことでもお尋ねください。また、リハビリ室では、理学療法士による膝体操教室も行っております。進行を防ぐためには、早めの受診と治療が大切です。膝が痛いと感じたら、すぐに整形外科を受診しましょう。

新しい機械を 導入しました

骨の量が減ってスカスカになり骨折しやすくなるのが骨粗しょう症です。骨粗しょう症の状態になってもほとんど自覚症状がないため、骨折してから初めて骨の量が減少していることに気付く人が多いようです。骨粗しょう症による骨折は、脳血管障害、老化による虚弱状態とともに、介護が必要な状態となる3大原因の一つとされています。骨粗しょう症の発症や骨折を予防するためには、自分自身の骨の状態を知ることが大切です。骨粗しょう症診療を行っている医療機関で測定を受けることをお勧めします。骨粗しょう症と診断された場合には、骨密度の改善が期待できる薬物療法もあります。



新しく導入した
骨密度計測装置

☆骨密度が短時間で測定できます☆

壁と首の間に指が2本以上入るスペースがある方は、少し注意が必要です！頭が前に突き出しているか、上背部が丸まり猫背になっている可能性があるからです。姿勢の問題は、実は現代の生活習慣に関係があります。ほとんどの人がコンピュータの前、テレビの前で時間を過ごします。これが悪い姿勢（写真1）に近づけてしまっています。姿勢は筋肉のストレッチや体操で改善するものもあります。姿勢が悪く感じたり、首・腰などに痛みが生じている方は早めに整形外科を受診しましょう。



図のように指が何本入るか確認しましょう！

姿勢チェック

- ①壁に頭と背中をつけてもたれ、足は20センチほど壁から離れて立ちます。
- ②この姿勢を維持しつつ、背中をまっすぐにして首をできるだけ壁に近づけます。テスト中は、背中全体とお尻がしっかりと壁にもたれかかった状態を保つようにしてください。
- ③手のひらを広げて、そして手のひらが下に向くように首の後ろへ持ってきます。壁と首の間に何本指が入るか試してみます。

では、姿勢のチェック方法を少しだけご紹介いたします。