

健康新聞

おおさわり

【発行】
2008年(第33号)
医療法人 ウェルネス
TEL 64-3110

【主な記事】

- ◎院長奮闘記
- ◎看護婦団
- ◎リハビリ講座
- ◎職員紹介
- ◎通所リハビリ
- ◎院長料理レシピ



105(いしまる)に参加して

ウォークラリー副記

院長 大里裕治

ゴールデンウィークの5月3、4日、佐世保市島原城間、105kmウォークラリー「通称105(いしまる)」に初めて参加して来ました。
今回で35回目となるこの大会には、以前から一度参加してみてもどれくらい過酷なものかわわってみたいと思っていました。

ただ、ゴールデンウィークというのは滅多にない長期休みなので、どうしても家族で旅行に行ったり、のんびり体を休ませたりする事に費やし、今までは参加する機会を逸していました。今回、参加申込書を知らずに分けてもらい、友人らと取りあえず行けるところまで行ってみようかと、冷やかし半分、軽いノリで申し込みをした次第です。

当日は五月晴れの中、約870名の健脚自慢が昼の12時ジャストにアルカス佐世保前をスタート。しかし日中は30度を超す真夏並みの気温となり、日頃から鍛えたはずの参加者達が次々と脱水や熱中症でリタイアしていくのを見るにつれ、無謀なチャレンジだったかと後悔。

練習不足の我々は自重し、日中の暑い時間帯はスピードを抑えてゆっくり集団の後方から進み、陽が傾ぎかけた17時半、ようやく第1チェックポイント(CP)の東彼杵に到着。

しばし休憩の後、大村湾に沈み行く夕陽を右手に見ながら歩調を上げて、第2CPの大村市役所を目指し、たどり着いたのはすっかり夜の

帳(とばり)が下りた21時過ぎ。そこには家内とその家族が応援に来てくれていたので少し長めの休息をとることに。

道中、殆んど水分しか補給していなかったため、差し入れのカレーライスが本当に美味しかった。40分程食事と休息を取り、足の小指に肉刺(マ)ズが出来ていたので靴下の上からテーピングで固定し、再びいざ出発。当初5人で参加した仲間も一人はリタイア、一人は大きく遅れ、この時すでに3人に・・・。

諫早まではこの3人で歩いていたが、一人また一人と仲間がフェイドアウトしていきなくなり、気が付けば独り旅。

第3CPの愛野に着いたのは草木も眠る丑三つ時。余力があったのでその後はCPでの休息を取らずに、一気にゴールへ一直線。・・・のはずだったが、国見町辺りで延々と続くサッカーボール型の黄色い外灯を見ながら歩いていると、疲れと共に襲ってくる睡魔。

時々意識がフーンと遠のくのを我慢しつつ歩いていたが、ようやく空が白み始めた頃、あと15kmというところで突然脚が動かなくなった。

今までの半分くらいのスピードに落ちはしたが、それでもやっとのことで最終CPまでは到達。しかし、どう考えてもこのままではラスト10kmが歩けそうにないほど疲労困憊していたので、しばしブルーシートの上で仮眠。

zzzzz...

30分の仮眠とアミノバイタルの補給で、脚と肉刺には痛みが残るものの体力は幾分回復。再び時速6kmのスピードも復活し、休まず

目指すはゴール島原城！ 長く辛い105も遂に終了。

『タイムは20時間19分31秒。』

ゴールでは思わずカツツポーズが出た。キツさより痛みと孤独と眠気との闘い、折れそうになる自分の心との葛藤。時間が長かった分、フルマラソンの時より達成感は大きかったかも知れない。

「無理と思っても始める前から諦めるのではなく、チャレンジする勇氣と情熱を持って欲しい。達成できなくてもトライすることで何かしる得るものがある。」
「スタートラインにも立ってない人が、チャレンジした人を褒めてはいけない。」

私の息子や今の若い人達に、この言葉を伝えたい！ でも、来年もまた誘われたら、どうしようかな・・・！？



【看護講座】

(准看護師 川内野洋恵)

『メタボリック症候群』

最近テレビや新聞でよく耳にする言葉に「メタボリック症候群(シンドローム)」があります。いったいどんな基準で診断されるの?何に気をつければいいのか?という声も多いのではないのでしょうか。

今日はその診断基準と対策を紹介します。

《メタボリック健康診断の基準》

2008年4月から義務化され、次の基準が定められています。

①まずウエストが男性で85cm以上、女性で90cm以上ある方。

②その上で次の3つのうち2つ以上に当てはまる方。(喫煙歴のある方は1つ以上)

・高血糖 110mg/dl以上

・高血圧 上 130以上 もしくは 下 85以上

・高脂血症 中性脂肪150mg/dl以上

もしくはHDL(善玉)コレステ

ロール 40mg/dl未満

診断が義務づけられているのは、40歳以上74歳以下の方になります。

《メタボリックで気をつけること》

メタボリックにならない為に、またなってしまう時に気をつける事として食生活があります。以下のごとくに気をつける事をお勧めします。

まず、動物性脂肪や乳製品、卵などに含まれる飽和脂肪酸は脂質を悪化させるのに対し、植物油は血清コレステロールを低下させ、魚・特に青魚は中性脂肪を下げる働きがあります。



油を使う際は植物油を、また肉類より魚、特に青魚をとるよう心がけましょう。

次に、コレステロール吸収を抑える効果的な成分に食物繊維があります。野菜、穀類、豆類、海藻類、きのこ類を十分に摂取しましょう。

これに対して摂り過ぎるとよくないのがアルコールです。アルコールはLDL

(悪玉コレステロール)の

合成を促進し、中性脂肪を

増加させるため、摂取を

控える事が重要です。更に

食欲を増進させメタボリック

クを助長するので、節酒、

禁酒が望まれます。



メタボリック症候群は生活習慣病に陥りやすい危険な状態です。自身の生活習慣を変えることが大切になってきます。ぜひ予防と対策を!

【リハビリ講座】

(理学療法士 森園教史)

『痛みについて その1』

今日は痛みについて説明してみたいと思います。

当院に来られる患者さんの多くが痛みを訴えられます。日常生活でも痛みを感じた事が無い方はまずいでしょう。怪我をすればそこが痛みますし、病気や体調不良でもよく痛みを覚ええます。

痛み方は人それぞれで、その人にしかわからないもの、ともいえるでしょう。そもそもこの痛み、何の為に起こるのか、どうやって起こるのか、そしてどうしたら軽くできるのか、なかなかよく知らない事も多いのではないのでしょうか。そういったことについてこれから、簡単ではありますが紹介していきます。



《痛みは何故起こるのか》

日常生活を送っていると、痛みを覚える事はよくあります。

そして痛みがあると、物事に集中できない、思う様に活動できないといった不便を感じる事が多いと思います。

そして何より痛みそのものが我々にとって大きな負担となります。

でも、実は痛みがないと人間は(もしくは生物全てが)非常に困るのです。

例えば痛みを全く感じないでいると、自分の身体の異常に気づくのが大変遅れてしまいます。出血を伴ったり、目に見える異常があればよいですが、内科疾患などの場合、病気がかかった事に気づかず、普段通りの活動を続けていけばやがて病状は悪化し、深刻な状態に陥ります。

実際に痛みを感じない無痛症という病気があり、この患者は短命であることが統計的に示されています。

痛みはこうした危険を避けるための警告信号であると考えられていて、身体に異常がある事を我々に教えてくれているのです。これは現在、痛みを説明する上で最も有力な説であると

言われています。

ただし、痛みにも種類があります。急性痛のように原因があって痛みが出る場合にはこの考えが当てはまりますが、一部の慢性痛のように原因がないのに痛む場合にはこれは当てはまりません。

いけば、痛み自体が病気のように振る舞っているのでもあり、この場合、痛みそのものを治療することも必要でしょう。

では痛みの種類にはどんなものがあるか、それについては次回また述べたいと思います。



【職員コーナー】

『私の未来予想図』

(リハビリ助手 稲言ひとみ)

こんにちは。今回は私の未来予想図について話したいと思います。皆さんには夢はありますか？私は小さい頃なりたかったものがあります。それは「水族館の職員さん」です。

小さい頃はよく西海パールシーの水族館に行っていたのを覚えています。海の中でサメが自由に泳ぐ姿が大好きで、今でも水族館に行くと、1時間くらいはじっとサメの前を動きません(笑)。

何かに悩んだ時は、友達と一緒に海に行き、ぼーっとしています。

今、やりたい事があって、スキューバダイビングのライセンスを取りたいと考えています。

でも、一つ問題があります。→沖縄旅行にて、左が私です！



私は「泳げないんです。」

でも、青い海でウミガメやイルカと一緒に泳げたら本当に嬉しいです。そして、スキューバダイビングが好きな人と結婚していろんな海で潜りたいです。

もちろん、子供も一緒にダイビングして、将来は沖縄かハワイなどの綺麗な海辺に家建てて、幸せで暖かい家庭を作りたいです。

これが、今の私の夢でもあり、未来予想図です。

《新人紹介》

『看護師 甲斐 恵』



昨年8月より通所リハビリで准看護師として働いています。スタッフ、利用者様の笑い声、笑顔があふれている職場の中で、私もエネルギーをもらっています。これからもよろしくお願ひ致します。

『介護助手 吉岡 隆愛』



今年1月より勤めております。まだ不慣れな部分も多く、周りの皆様にご迷惑をかけていますが、ミスが許されない仕事なので、気を引き締めて勤務したいと思ひます。

『介護助手 田島 佐和子』



1月末からお世話になっております。入浴介助が主な仕事です。とても楽しい職場で、利用者様から「ありがとう、お疲れ様」と声をかけて頂くのが大変励みになります。これからも気持ちよく入浴して頂けるように頑張りたいと思ひます。

『リハビリ助手 寺崎 篤子』



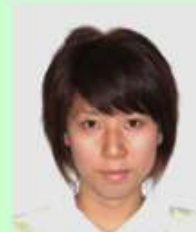
私はこの香高校を卒業し、新社会人として働いています。まだ不慣れでご迷惑をかける事も多々あると思ひますが、一生懸命頑張ります。よろしくお願ひ致します。

『介護支援専門員 山本 孝子』



今年4月から介護支援専門員として勤務しています。どちらかというの内気な性格で、まだ皆さんと打ち解けることができませんが、早く慣れて信頼されるスタッフになれるように頑張りたいと思ひます。

『リハビリ助手 立石 由美』



6月より勤務しています。患者さんの笑顔と周りのスタッフに支えられ、毎日新しいことを学んでいます。皆さんに喜んで頂けるよう一生懸命頑張りますので、よろしくお願ひ致します。

『介護助手 喜代田 悦子』



6月から通所で働く事となりました。主に入浴介助を担当しています。通所の方が楽しみに来所して、そして帰ってもらえるように毎日笑顔で元気に頑張りたいと思ひますのでよろしくお願ひ致します。

『介護助手 袋谷 史』



6月より介護助手として働いています。主に入浴のお手伝いをさせて頂いています。「お風呂が気持ちよかった」と言ってもらえるように、頑張りたいと思ひます。どうぞよろしくお願ひ致します。

【通所リハビリ日より】

『花見にて』

(介護員 前田 慎也)

4月8日、吉井町のおはし観音公園へ桜の花を見に行きました。
この日は晴天ではありませんでしたが、おはし観音が高台にあることから、風が強く少し肌寒い陽気でした。



送迎の車から見る桜と外で間近で見る桜とは一味違い、記念撮影する利用者様の表情もにこやかでした。



毎年、おはし観音へ桜を見に行っていますが、葉桜だった去年と違い、今年はとてまたくさんの桜の花が咲いていて感慨もひとしおでした。時折吹く風に花びらが散り落ちる様もまた、美しく心に残る風景でした。



今年もたくさんさんの花で私達の目を楽しませてくれたおはし観音の桜に感謝したいと思えます。
桜はやはり日本人の心、これからも美しい薄紅色の色づく季節には、ぜひこの目でその喜びを味わいたいです。

次回のこのコーナーでも、またその時期ならではの景色やイベントについてご報告させていただきます。

最後に、4月の歓迎会で振る舞われた院長先生の料理のレシピを紹介させて頂きます。おいしいと職員にも好評でしたので、よければご家庭でもお試下さい。

【院長の簡単レシピ♪】

※「白身さかなのカルパッチョ」

【材料】・オリブオイル

- ・粗挽き塩コショウ
- ・揚げにんにくの顆粒(「粉」)
- ・マヨネーズ

・あさつきネギ
【コツ】：先にオリブオイルを回しかけてから塩コショウや揚げにんにくをかける。マヨネーズを格子状にかけ(ビニール袋の角に入れ、先を爪楊枝で開けて使う)、最後にあさつきネギか乾燥パセリを振りかける。

※「ガーリックチキン」

【作り方】：鶏もも肉を小さく切り分け、粗挽き塩コショウを十分まぶしておく。すりニンニクを入れて香り付けをしておく。

お肉の中で火が通り、皮もパリパリになるまで十分に炒める。

【コツ】：塩コショウは多すぎるかなと思うほど加えてよい。ヘルシー志向の方はお肉をブロックのまま一度熱湯に入れ脂を落とす。その方が切り分けもしやすい。すりニンニクをまぶし、オーブンで焦げ目が付くまで焼く。

※「中華風五島うどん」

【材料】

- ・五島うどん 〇「有川うどん」
- ・スープ：水 1000cc

鶏がらスープ：20g

和風ほんだし：小さじ2

昆布茶：小さじ1と1/2

白コショウ：小さじ1/2

あさつきネギ・白ゴマ

(「ひとくちメモ」：うどんの代わりに餃子を入れたら、スープ餃子でこれもグーッ！)