

みなみかぜ



南台病院 広報誌

平成 30 年 3 月 Vol.21

50歳以上を対象とした帯状疱疹の予防が可能になりました！！

薬剤科

帯状疱疹の症状は、

身体の左右どちらかの皮膚にチクチク、ピリピリと刺すような痛みから始まります。痛みに続いて、痛みを感じた部位にブツブツとした赤い発疹、斑点（はんてん）ができ、小さな水ぶくれとなります。水泡は神経に沿って帯状（おびじょう）にあらわれ、広がる病気です。

帯状疱疹の原因と予後は、

みずぼうそう(水痘)ウイルスが原因で発症します。過去に水ぼうそうに罹ったことがある場合、水ぼうそうウイルスは治った後でも身体の中の神経節に潜んでいます。このウイルスは、過剰なストレスや病気、加齢などで免疫力が低下した時に再び活性化し活発に活動します。水ぼうそうに罹った人なら、誰でも帯状疱疹になる可能性があります。

帯状疱疹後神経痛とは、

帯状疱疹後神経痛は、後遺症の中で最も多く皮膚症状が治ったにもかかわらず、その後もピリピリするような激痛（夜眠れなくなるほどひどい場合もあります。）が持続する疼痛の一つです。

帯状疱疹の予防（50歳以上）には、

「乾燥弱毒生水痘ワクチン」の接種をお勧め致します！！

*当院での接種は、予約が必要になります。

*費用は、10,000円（税込）です。

「無料なんでも健康相談」のご案内

日 時：毎週水曜日、午後 3 時～3 時 30 分

場 所：南台病院 外来診察室

※事前の予約は不要です。受付窓口又は外来看護師まで、お気軽に声をお掛け下さい。

実施日	担 当	実施日	担 当
3月 7日(水)	勝見副院長	3月 14日(水)	医療連携室職員
3月 21日(水)	祝日のため休み	3月 28日(水)	放射線科職員

※過去の相談内容：介護保険の申請方法について

家族が認知症となり、どう関わっていけば良いか

特養と老健とはどのような違いがあるのか

など

杖の正しい使い方・選び方をご存知ですか??

リハビリテーション科

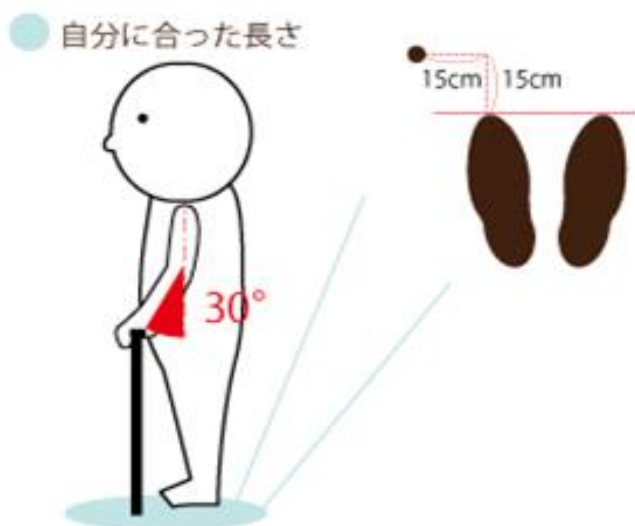
超高齢社会のわが国では、『杖』は広く普及しています。しかし、テレビドラマでも誤った使い方を見ることがあり、正しい使い方が十分理解されていません。そのため、今回は一般的な「T字杖」について、まずは持ち方と長さの選び方についてご説明します。

1. 杖の持ち方

杖は、悪い足と「反対側」の手で持ちます。理由は、悪い足と同じ側で持つと、バランスが悪くなり、転倒する危険性があるからです。また、T字杖は体重の6分の1までしか支えられませんので、T字杖はあくまで「軽く支えるのに適した杖」と考えてください。

2. 杖の長さ

短い杖では、体全体が前かがみになり、バランスが悪くなってしまいます。長い杖では、杖の先端のゴムが地面と密着しづらくなり、杖が滑りやすくなってしまいます。



○適切な杖の長さを決める方法

立位で「気をつけ」の姿勢をとります。次に、杖を持っている側の足のつま先から、前に15cmさらに、横に15cmの位置が杖の長さを決める時の基準となる場所です。

正しい杖の長さとは、杖先がこの位置にある時に、腕の肘の角度が30度になる高さです。

※元々の姿勢によっても適正な長さは異なります。

(例：背中が曲がっている 等)

良くわからない、私の場合はどうしたらいいの?等の疑問・質問については当院の「**無料なんでも健康相談**」に是非お越しく下さい。

当院では毎週土曜日の午前・午後とも外来診療を行っております。ご利用下さい。

診療受付時間 (月曜日～土曜日) 午前：8時30分～11時30分 午後：1時～4時