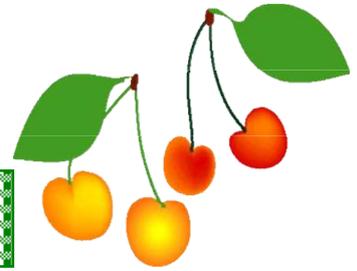


こんにちは



平成23年 第6号

雨に打たれている紫陽花がきれいです。

浮腫(一般的にはむくみと言われています)の話

前号でリンパ浮腫についてお話ししました。今回は、浮腫についてのお話です。

浮腫(ふしゅ)とは、細胞の周りにある水が、正常より多くなった状態のことです。細胞の周りには水は、動脈から細胞へ栄養や酸素を受け渡し、反対に細胞から出た老廃物を静脈やリンパ管に戻す働きがあります。この細胞の周りには水が、増えてしまう原因とは？心臓などの内臓の病気が原因になることがあります。腎臓の働きが悪いと、身体の中の水を尿として出すことができません。また、肝臓で作られるアルブミン(水分の調整の役割がある)の不足がむくみの原因になります。むくみが気になる方は、一度かかりつけの医師にご相談下さい。



その他病気以外の【むくみの原因と解消方法】を下記にあげます。

座りっぱなし、立ちっぱなしなど長時間同じ姿勢を取ったため、水が一定のところに溜まってしまった状態。夕方足がむくむのは、重力(地球上で物体が地面に引っ張られる現象)で水が足の方に溜まってくるからです。朝、顔がむくむのは、寝ている間に水が全身に均等に行き渡るからです。 ↓

こまめに体を動かしましょう。顔のむくみには、水・温水で交互に顔を洗うなど、血行を改善するようにします。

「第二の心臓」と言われる足の筋肉は、下半身の血液を心臓に送り返す働きがあります。この部分が硬くなると血流が悪くなり、余分な水が溜まってしまいます。また、血流が悪くなると基礎代謝が低下し「冷え」につながります。一般に女性は男性より筋肉量そのものが少なく、基礎代謝も少ないので、男子より女性の方が足のむくみの訴えが多いと言えます。 ↓

ふくらはぎを下から上へゆっくりとマッサージをしたり、足湯などで温めましょう。また、運動をして足の筋肉を鍛えましょう。

 ビタミン、ミネラルなどの不足



むくみに効くと言われている食べ物
利尿作用のあるウリ科の食べ物
(すいか・きゅうり・冬瓜など)
カリウムを多く含む

(バナナ・りんご・昆布など)

ビタミンB1を多く含む

(豚肉・豆腐・小豆・かぼちゃ)



塩分の取り過ぎで血液中の水分が血管の中から外に染み出してしまった状態。



塩分の摂り過ぎに注意しましょう。

ホルモンの影響

生理の始まる1週間位前に、ホルモン濃度の変化でむくむ方が多いです。

5月12日 当事業所において大和ハウス工業（株）の方をお迎えし、**自立動作支援ロボット(HAL)**と**癒しロボット(パロ)**の勉強会を行いました。

HALは、腰から足にかけて電極と装具を装着し、脳出血などの後遺症で低下した筋力を補い、歩行を援助する自立動作支援ロボットです。

リハビリ分野での導入が期待されています。実際に体験してみると、最初はバランスを崩すこともありましたが、慣れてくると階段や立ち上がりなど軽い力で行えるようになりました。



パロは、赤ちゃんアザラシをモチーフにした癒しロボットで、その可愛らしさに職員も夢中になってしまいました。

「世界一」セラピー効果があるロボットとして、ギネスブックにも認定されているそうですよ。

初めまして☆

在宅でのお仕事は初めてですが、早く先輩方のような訪問看護師になりたいと野心に燃えております。皆さんもびしばしご指導下さい！ よろしくお祈りします。

(看護師 加藤)

新しい職員より、ご挨拶です。



みなさんこんにちは。

今年31歳1児のパパです。今までは病院勤務だったので、まだまだ慣れない事も多いですが、これからいろいろ学んで頑張っていきたいと思います。

どうぞよろしくお祈りします。

(作業療法士 富山)

編集後記

蒸し暑い日が続きますが、アザラシロボットには水浴びが要らないですね。当事業所では、春に新しいスタッフを迎え、一段とにぎやかになりました。数少ない男性スタッフも一人増え、私を含め四人となり心強くなりました。(大窪)

【目安箱】

ご意見、ご要望などは、いつでもご遠慮なく、ご連絡いただけますようお願い申し上げます。

910-6327 主任管理者 吉井

| | | |
|--------------------|-----|--------------|
| 都筑医療センター訪問看護ステーション | TEL | 045-913-5181 |
| 都筑ヘルパーステーション | TEL | 045-913-3577 |
| 都筑区医師会居宅支援センター | TEL | 045-910-6327 |
| | TEL | 045-911-6100 |
| 都筑医療センター介護福祉用具センター | TEL | 045-911-6100 |
| 看護・介護・福祉用具 | FAX | 045-911-6700 |
| 居宅 | FAX | 045-910-6506 |

☆☆パソコンから医療センターの活動内容を見ることが出来ます。ぜひご覧下さい☆☆

<http://www.tsuzuki-med.org/center/idea.html>

『ヨコハマつづき健康生活ナビ』の『医療センター在宅事業部門』からお入り下さい。