

浜り、だより

2016
6
No.097



私達は、地域に根ざし、利用して下さる方々の
尊厳と生活の質を尊重した医療を提供します



「正しい点眼方法について」

- ・日常生活シリーズ～床からの立ち上がり～
- ・栄養だより トマト★ミネストローネ★

浜松祭り前夜祭で御殿屋台と練りを披露！



浜松祭り直前の5月2日、和合町と住吉町の約80名が当院を訪れ、
活気ある練りを繰り広げてくれました。玄関前には和合町の御殿屋台
も登場し、子供たちがおはやしを披露してくれました。ラッパ音や威
勢の良い掛け声が病院に響き渡り、ひと目見ようと入院患者さんやご
家族、職員が集まり、祭りムードに魅了されました！



社会福祉法人 聖隷福祉事業団
浜松市リハビリテーション病院

〒433-8511 浜松市 中区和合北1丁目6-1
Tel.053-471-8331 Fax.053-474-8819
ホームページアドレス <http://www.hriha.jp/>
発行責任者 病院長 藤島 一郎



白内障や緑内障、ドライアイなどで点眼薬を使用している方は多いと思います。誤った点眼方法の場合、効果が十分発揮できないだけでなく、薬液が汚染することがあり、それにより眼の感染症を引き起こすことがあります。

そこで今回は、正しい点眼方法や取り扱いについてお話ししたいと思います。

■正しい点眼方法

- ① 点眼前には手を清潔にしましょう。
- ② 容器の先がまぶたやまつ毛に触れないように1滴点眼します。
- ③ 点眼後は軽く目を閉じて目頭を押さえます。
- ④ あふれた点眼薬はティッシュなどで軽く拭き取ります。



手をよく洗う



下まぶたを軽く引き、点眼する



点眼後は、まぶたを閉じ、目頭を軽く押さえる



あふれた点眼薬は清潔なティッシュペーパーなどでふき取る

■点眼薬が2種類以上ある場合の順番

医師から特別に順番を指示されている場合を除き、どれを先に点眼するのかの決まりはありません。それぞれの点眼薬の特徴を踏まえ、下記のポイントを順番をつける参考にしてください。

- ① 良く効かせたい方を後にする。
 - ② 懸濁型の点眼薬は水に溶けにくいので後に点眼する。
 - ③ 眼軟膏を一緒に使用するときは、眼軟膏は水分をはじきやすいため後に使用する。
 - ④ 医師から指示があった場合は、医師の指示通りにする。
- ★2種類以上の点眼薬をさすときは、5分程度、時間の間隔をあけてさすと他の点眼薬の影響を避けることができます。

■使用期限

点眼容器に記載されている使用期限は開封前の使用期限です。また、薬液は無菌となっています。開封したら、遅くとも**1ヵ月以内には使い切りましょう。**1ヵ月以内でも、点眼薬の中に浮遊物や濁り（懸濁型は除く）が認められたら使用を中止してください。



日常生活シリーズ

【床からの立ち上がり】

大腿骨(ももの骨)を骨折した人は、人工骨頭置換術(後方侵入)という手術をすることがあります。
人工骨頭置換術をすると脱臼への配慮が必要です。
※手術方法により異なることがあります。

＜脱臼肢位＞



脱臼しやすい姿勢

足の付け根を曲げる
+
膝を内側に入れる

脱臼しやすい
生活動作

- ・お風呂に入るとき
 - ・靴下を脱ぎ履き
 - ・靴を履くとき
- など

＜立ち上がり例＞

※右側の足を骨折した場合



①足を伸べて座る。



②骨折した足の方向に向く。



③四つ這いになる。四つ這いで台の正面まで行く。

注意！



骨折した側を上にする
と脱臼肢位になります！

理学療法士 小沢 江平 安井 萌



④机、椅子などを
持ち良い方の
足を立てる。



⑤骨折した足を
良い方の足に
揃える。



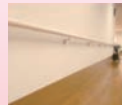
⑥立ち上がる。

注意！



骨折した側を立てると脱臼肢位になります！

例 椅子 手すり



机

テレビ台



ポイント！

- ・台などを持って立ち上がると安全に行なえます。
- ・反動をつけずにゆっくり行なうようにしましょう。
- ・足の付け根を曲げすぎない。
- ・膝を内側に入れない。

*今回は人工骨頭置換術を行った方の主な立ち上がりの方法を掲載させていただきました。人それぞれやりやすい方法があります。

詳しくは院内の療法士までお気軽にお声かけください！

☆トマト☆

今では1年中手に入るトマトですが、本来のトマトの旬は6～8月で、まさにこれからが旬です。トマトの赤色はリコピンと呼ばれる色素です。このリコピンには、強い抗酸化作用があり、老化防止や生活習慣病の予防が期待できます。



簡単レシピ ミネストローネ

材料 (5人分)

- | | |
|---------------------|------------------|
| トマト・・・2個(トマト缶を使っても) | オリーブオイル・・・大さじ1 |
| 玉ねぎ・・・・・・・・・・1個 | 水・・・・・・・・・・500cc |
| ジャガイモ・・・・・・・・・・2個 | コンソメ・・・・・・・・小さじ2 |
| にんにく・・・・・・・・・・1かけ | 醤油・・・・・・・・小さじ1 |
| ベーコン・・・・・・・・・・60g | 塩・・・・・・・・・・少々 |
| パセリ・・・少々(乾燥パセリでも可) | 胡椒・・・・・・・・・・少々 |

【作り方】

- ① ベーコンは短冊、にんにくはみじん切り、その他の野菜は全て1cm角に切る
- ② 鍋にオリーブオイル、にんにく、ベーコンの順で炒める
- ③ トマト以外の野菜も入れ軽く炒め、水を入れる
- ④ ③が沸騰したら、コンソメ、トマトを入れ、酸味が無くなるまで煮込む
- ⑤ 仕上げに、塩、胡椒で味を整え、隠し味で醤油を入れ、彩りでパセリをふりかけ、できあがり。

※お好みで砂糖を少量入れると、まろやかな仕上がりになります。

※野菜は季節や好みに合わせて色々な物を使って下さい。

軟菜食・移行食の場合…トマトの皮を湯むき、もしくはトマト缶に変更。ベーコンはひき肉にかえ、スープに片栗粉で少しとろみを付けると食べやすさUP。

嚥下食Ⅲの場合…トマトの皮を湯むき、もしくはトマト缶に変更し、ミキサーにかける。

【1人分あたりの栄養価】エネルギー：116kcal 蛋白質：3.9g 脂質：4.6g 炭水化物：15.9g 塩分：1.0g ビタミンC：35mg

管理栄養士 小柳 雄一

外来診療担当医一覧表

受付時間 月～金曜日 8:30～11:00(土・日曜日・祝日は休診)

◆午後の診察をご希望の方は、予約制のため電話でお問い合わせください。

◆予約の問い合わせ・変更は14:00～16:30の間をお願いします。

☎053-471-8337(外来窓口)

◆各診療科の担当は、医師等の都合により変更させていただく場合がございます。

詳しくは、病院玄関の担当医表をご覧ください。

内科・リハビリテーション科(嚥下音声・神経内科・高次脳)

●内科

	月	火	水	木	金
午前	市川	水嶋	市川	水嶋	中村
午後	市川	水嶋 大久保※※	市川	水嶋	中村

●リハビリテーション科

	月	火	水	木	金
午前	重松 鄭 後藤※	藤島 金沢	藤島・昆 杉山※(第2週) 佐藤※(第4週)	重松 岩永 伊藤	藤島・國枝 昆(1・3・5週) 大野※(2・4週)
午後	—	金沢・藤島 (嚥下音声) 谷口※(第2週のみ) (神経内科)	片桐※(第1・3週) (高次脳)	—	—

整形外科・専門外来 (スポーツ整形外科)

●整形外科

注)整形外科の午後診療は、15:00～となります。

	月	火	水	木	金
午前	尾藤	町田	桐村 (肩・肘)	長野※	町田 桐村(肩・肘)
午後	—	—	—	—	滝※(第1・3・5週) (足の外科)

●スポーツ整形外科(専門外来) 注)スポーツ整形の診療は、15:00～となります。

	月	火	水	木	金
午後	尾藤 桐村 船越※	小林※	尾藤 桐村	—	尾藤

※非常勤医師

※入院中外来

お知らせ

第51回浜松リハビリテーションセミナーのお知らせ

日 時：2016年6月27日(月) 18:30~20:00(開場 18:00)
場 所：アクトシティ浜松コングレスセンター5階
テーマ：「在宅での言語聴覚士の役割・他職種連携」
講 師：国際医療福祉大学熱海病院 リハビリテーション部
言語聴覚士 清水利充氏・秋山直登氏
対 象：リハビリテーション・福祉関係に関わる医療従事者等
※当日会場へお越し下さい。

利用者満足度調査にご協力お願いします！

当院では医療サービス改善のため、皆さまのご意見を
お伺いしております。

下記の日程で実施させていただきます。ぜひ、ご協力
をお願いいたします。

期 間：2016年7月4日(月)~2016年7月19日(火)

アンケート回収場所：各病棟ナースステーション・総合受付・外来受
付・画像診断受付・リハビリ受付・玄関付近



■面会時間について

面会時間 (平日)14時~20時・(土曜日・日曜日・祝日)10時~20時

※ご家族がリハビリテーションの見学・介護指導を受けるために来院さ
れる場合は、患者さんのリハビリテーションに合わせてご自由に来院
ください。

アクセス

◆バスご利用の場合

浜松駅前バスターミナルから

14番のりば

せいでい泉高丘陵線

「浜松リハビリ病院」下車

16番のりば

和合西山線

「浜松リハビリ病院」下車

◆お車でのご越しの場合

東名浜松西インターから

お車で約10分

東名浜松インターから

お車で約30分

