浜リハだより

2011
12
No.043

理念　私達は、地域に根ざし、利用してくだ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

Merry Xmas

今年も外来フロアにクリスマスツリーが登場しました。
来る１２月２１日(水)、浜リハでは毎年恒例の浜リハ聖歌隊による「キャロリング」を予定しています。
皆さま、素敵なクリスマスをお過ごし下さい。

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 浜松市中区和合町1327-1
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

☆みかん☆

みかんの種類は約５０種類あるとされています。一般的によばれている柑橘類は、みかんに始まり「ぽんかん」「伊予柑」などで、そのなかでも代表的な種類の“温州みかん“は採れる量も国内最大です。

みかんといえばビタミンC。しかし含有量はとても多いというわけではありません。量というより、みかんは他の果物と比べてビタミンCを効率よく摂取することができる食材なのです。ビタミンCは非常に壊れやすく、熱を加える・皮を剥く・切る・洗うなどの作業をすると、私たちの口に運ばれるまでの間にビタミンCは失われてしまいます。そのため調理加工が必要な食材は、みかんよりビタミンCが多く含まれていたとしても、実際に私たちの摂取できる量は少なくなってしまいます。それに比べて、みかんは熱処理や水洗いなどは必要ないため、他の食材よりも効率よくビタミンCを体内へ運ぶことができるのです。

みかんに含まれるもうひとつの主成分「クエン酸」です。この成分はすっぱさのもととなる成分で、みかん１個のなかに１日必要な量が含まれ、疲労回復の効果も期待できます。

そして、みかんを食べるときに捨てがちな白いスジや袋もムダなようにみえて、実は食物繊維の一種であるペクチンという物質を多く含んでおり、みかんの実の部分よりも袋とスジのほうが圧倒的に食物繊維を多く含むため、とらずに食べることをおすすめします。

簡単レシピ

♪みかんゼリー♪

材　料（ゼリーカップ５個分）

オレンジジュース	400ml	砂糖	20g
炭酸水	230ml	粉ゼラチン	11g

【作り方】

1. 鍋にオレンジジュース、砂糖、炭酸水を入れ沸騰させます。
2. 沸騰したらすぐに火をとめ、ゼラチンを入れたら固まりがなくなるまでよく混ぜます。
3. 粗熱をとったら容器に流し入れ、冷蔵庫で６時間ほど冷やし固めたら出来上がりです。

栄養価（ゼリーカップ１個分）：エネルギー 75kcal、糖質 9.5g、脂質 0g、たんぱく質 2.6g、ビタミン C 18mg、カリウム 145mg、ナトリウム 8mg

栄養士　倉田 亜依

お知らせ

第３５回浜松リハビリテーションセミナーのお知らせ

日時：平成23年12月8日（木）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
内容：「入院から在宅へ継続していく摂食・嚥下リハビリテーション」
講師：●藤森まり子
　　聖隷三方原病院　摂食・嚥下障害認定看護師
　　●鮫島菜緒
　　浜松市リハビリテーション病院　摂食・嚥下障害認定看護師
対象：リハビリテーションに関わる医療従事者・福祉関係従事者など
会費：無料（予約は不要です。直接会場までお越し下さい。）

♪キャロリングのお知らせ♪

今年も「浜リハ聖歌隊」によるキャロリングを下記の通り予定しています。
ささやかですがクリスマスの雰囲気をお楽しみ下さい。
日時：12月21日（水）　17：00～（各病棟）
曲名：ホワイトクリスマス・ジングルベルなど
　　全10曲

年末年始診療体制のご案内

【通常診療】2011年12月28日（水）まで
【休　　診】2011年12月29日（木）～2012年1月3日（火）
【通常診療】2012年1月4日（水）から

外来診療担当医表

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ことがございます。
詳しくは、病院玄関の担当医表をご覧ください。

		リハビリテーション科		内　科	整形外科	
月	午前	藤　島	渡　邉	市　川	尾　藤	
	午後	―	―	市　川	【専門外来】（スポーツ） 尾　藤（第1･3･5週） 安　間（第2･4週）	
火	午前	藤　島	―	水　嶋	町　田※	【専門外来】（スポーツ） 小　林※
	午後	【専門外来】（嚥下音声） 金沢※／藤島	【専門外来】（神経内科） 谷口※（第2･4週）	水　嶋 大久保 （総診）	（一般・スポーツ整形） 高　橋	
水	午前	金　沢※	重松（第1･3週） 赤津※（第2･4週）	市　川	安　間	
	午後	【専門外来】（高次脳） 片　桐※ （第１・３週）		市　川	【専門外来】（スポーツ） 安　間	
木	午前	重　松	萩　原	水　嶋	高　橋	町　田※
	午後	―	―	水　嶋	【専門外来】（スポーツ） 尾　藤	
金	午前	石　橋	藤　島	中　村	安　間	高　橋 （第2･4週）
	午後	―	―	中　村	【専門外来】（スポーツ） 北　原※／船　越※ （交代制）	

※非常勤医師

●土曜日は休診となります。

〈受付時間〉　午前 8：30～11：00
午後 1：30～　4：00

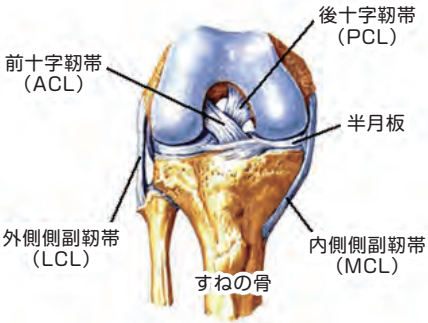
（注）【スポーツ整形】の診療時間は午後３：00～５：00
専門外来を受診される方は、事前に電話または外来窓口にて予約をおとりください。

外来予約･問合せ先：TEL.053-471-8337（外来窓口）
地域医療連携室：TEL.053-471-8347 FAX.053-471-8302
病　院　代　表：TEL.053-471-8331

特集 スポーツリハ①「前十字靱帯損傷」

理学療法士
中津川貴紀

前十字靱帯損傷とは



膝関節を前から見た図

前十字靱帯は膝関節の中にある靱帯で、運動中に膝を安定させる働きがあります。主にサッカー・バスケットボール・バレーボール・格闘技などでタックルを受けたり、ジャンプして着地した時などに膝が過度にねじれることで損傷することが多いです。損傷すると膝がガクガクしたり、外れるような症状が出現して、思うようにプレーができなくなります。

前十字靱帯を損傷したまま運動や日常生活を続けていると、半月板や軟骨も傷つく可能性が高くなり膝の痛みや腫れ、動かしづらいなどの症状が出やすくなってしまいます。

治療方針

前十字靱帯は自然治癒が非常に難しい組織なので、手術療法を行なうケースが多いのですが、年齢やスポーツ活動の度合いによって保存療法を選択するケースもあります。

手術後のリハビリテーションの流れ

術後1日～

手術翌日からリハビリ開始となります。痛みの無い範囲で少しずつ膝の曲げ伸ばしを行います。

術後1週

松葉杖をつきながら少しずつ体重をかけて歩く練習が始まります。

手術から2週間で退院するケースが多く、それまでに杖なしで歩けるよう訓練を進めていきます。

術後1～2ヶ月

エアロバイク、スクワットなどを行います。

術後3ヶ月

筋力測定を行ない、筋力の回復がよければジョギングを開始します。またバランス訓練など難易度の高い訓練が徐々に始まります。

術後4～5ヶ月

ステップ・ストップ動作訓練、ボールを使ったトレーニングなどを行ない、徐々に部活動やチームへの練習に参加していきます。

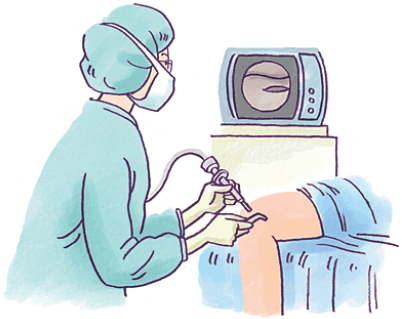
術後6～8ヶ月

状態に合わせて試合・競技復帰します。

※日数は大まかな目安です。状態により復帰の時期には個人差があります。

昨年から手術を開始しています

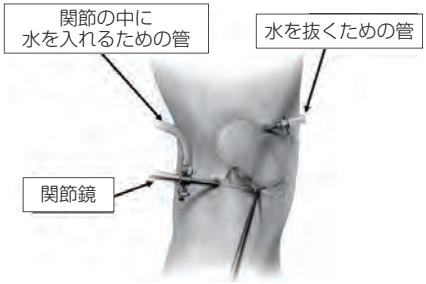
西２階病棟　看護師：小澤 幸子

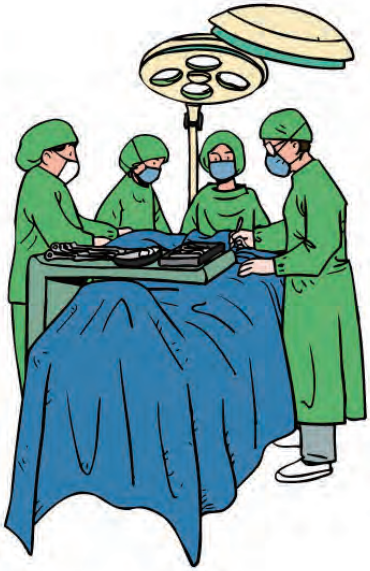


◆整形外科手術

平成 22 年５月から手術を開始しています。主に、膝の靱帯損傷を中心としたスポーツ障害の手術を行っています。手術は内視鏡（関節の中に入れる細いカメラ）を使った方法をとっています。この内視鏡を使う手術は、以前行われていた関節を切開する方法に比べ、患部へのストレスが少なく、術後の痛みが軽いこと、術後のリハビリテーションが早期に開始できるといった利点があります。リハビリテーション室は広く、快適なリハビリテーションが手術翌日に開始できます。

ご相談は、スポーツ整形外来にて承っています。気になることがございましたら、まず、お問い合わせをお願いします。





◆リハビリテーション科手術

平成 23 年５月から手術を開始しています。手術は主に、えんげと声の障害を改善する手術を行っています。えんげの病気は、飲み込んだ食べ物などが、肺の方へ間違って入ってしまうために起こるものです。この病気を何度も繰り返す方は、手術を検討することがあります。また飲み込みの訓練を行ってもよくならない場合は、手術により、よくなる可能性があります。

声帯の麻痺や萎縮などで声がかすれる病気も、手術で改善することがあります。

ご相談は、えんげと声のセンターにて承っています。治療を受けられている病院、診療所にまずご相談ください。

リハkeyword