



熊本地震により
被災された方々、ご家族
の皆さまに心より
お見舞い申し上げます。
蓮田病院職員一同

蓮田病院理念

“思いやりのあるやさしい医療”
“最新の高度医療”

発行：蓮田病院広報部
連絡先：048-766-8111 蓮田病院総務課
発行日：平成29年7月1日

肘の痛みのお話



整形外科医師
院長
寺山 恭史
(手外科専門医)

片手で物を持ち上げようとした時に肘の外側が痛いという経験はありませんか。上腕骨外側上顆炎という病気があり、別名をテニス肘と言います。中高年でテニスをする人の3～5割が経験すると言われ、実はテニスをしない人でも4～7%の人がかかる病気です。肘の外側には手首をそり返す筋肉がついていて、それが付け根のところで炎症を起こして痛みが出るのです。物をつかんで持ちあげようとするときには手をそり返す力を使うため、この部分に負担がかかり、痛みを生じます。手を使わないようにしていれば自然に治ることも多い病気ですが、長期にわたって繰り返す人もいます。

治療はストレッチの指導や腕に巻く治療専用のバンド、痛み止めの内服、湿布や塗り薬を使用します。治りが悪い場合には注射をすることもありますが、頻回の注射は推奨されていません。治療を受けても長期間にわたり炎症が続くと、炎症を繰り返した部分が変化してしまい、完治が難しくなります。そのため、治りにくいテニス肘には手術が必要になることもあります。手術は肘の外側を切開して行いますが、最近は関節鏡を用いた傷の小さな手術も行っています。

大事なことは病態をよく理解し、炎症を繰り返さないように注意することです。ぶつけてもないのに肘の外側が痛いとか、痛い手をかばっているけどなかなか治らないという方は、早めに整形外科を受診して、適切な治療を受けることをお勧めします。



生活習慣病について

皆さんは、生活習慣病という言葉をよく耳にされると思いますが、生活習慣病とは、長い間の生活習慣によって引き起こされる様々な病気のことをいいます。

生活習慣病というと、一般的には、高血圧症、糖尿病、脂質異常症、肥満症などが代表的な疾患と考えられていて、これらの疾患が原因となり、動脈硬化症、狭心症、心筋梗塞、脳梗塞、脳出血などが起こりやすくなってしまいます。生活習慣病には、その他にも、喫煙習慣などが原因で慢性気管支炎・肺気腫といったCOPD(慢性閉塞性肺疾患)、歯周病、肺癌などの様々な病気があり、さらに、痛風、胃・十二指腸潰瘍、肝機能障害、膵臓炎、骨粗鬆症などもあります。実は、認知症も生活習慣病が原因と言われています。まさに、生活習慣もしくは生活習慣病によって全身に様々な病気を引き起こします。生活習慣病には遺伝的な要因もかなり関与しているとも言われています。個人差はありますが各生活習慣病のなりやすさも生活習慣要因が6割～7割、遺伝的な要因が3割～4割で関わっているといわれており、生活習慣の比率がかなりの部分を占めているのが分かります。また、生活習慣病の代表ともいべき、高血圧、脂質異常、糖尿病などは沈黙の病気ともいわれ、自覚症状がほとんどないまま進行します。早期発見が必要不可欠で、早期発見には健康診断がとても重要です。皆さんも定期的に健康診断で健康チェックを行い、生活習慣を見直してみてはいかがでしょうか。



内科医師
総合内科部長
香西 光



リハビリテーションとは

理学療法士 後藤 淳

当院のリハビリテーション科には理学療法士8名、言語聴覚士2名が在籍しており、機能回復、ADL（日常生活動作）およびQOL（生活の質）の向上を目的に訓練を行っております。

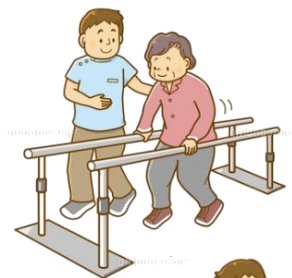
理学療法士は脳血管疾患、整形外科系疾患、肺炎、開腹術後などの患者様に日常生活上での起き上がりや移動・歩行動作、呼吸訓練、および日常生活指導を中心とした自宅復帰に向けた訓練を行います。

言語聴覚士は脳血管疾患などにより、話すことが困難な患者様に言語機能訓練を中心とした言葉のリハビリテーションを行います。また、飲み込むことが困難な患者様に摂食機能訓練を行い、機能回復と適切な食事形態の提案をしています。

なお、リハビリテーションを行うには一定の条件があり、患者様のご希望によりリハビリテーションを実施することは出来ません。加えて、現行制度上リハビリテーションには期限が設けられている旨ご了承ください。

リハビリテーション（Rehabilitation）とは「再び」を意味するre-、「～すること」を意味する-ationの間にラテン語の形容詞-habilis-を挟んだ言葉です。Habilisは「適した」「ふさわしい」という意味を持ちます。つまりリハビリテーション（Rehabilitation）とは「再び適したものに」「再びふさわしいものに」という意味を有しています。

これはリハビリを行うことによって完全にもとどおりに戻すということではなく、障害が残ったとしても環境設定や適切な動作指導を行い、自身の生活・または社会生活の中で困ることがないようにするという意味でもあります。もちろんリハビリを行う上ではもとどおりを目標に行いますが、完全な回復は難しく後遺症として障害が残存する場合があります。しかし、その中で患者様に環境設定や適切な動作指導を行い、笑顔で自立した生活に戻っていただくことも私達の役割の一つと考えております。



蓮田病院公開講座のお知らせ

日時：平成29年8月4日（金） **13:15～13:45**

テーマ：女性の健康 もっと知ろう 乳がん

講師：医師 外科 長谷川 久美

参加費：無料

お問い合わせ：病診連携室 TEL 048-766-3660

※諸事情により講師及びテーマが変更になる場合がございますのでご了承ください。

編集後記

今夏も全国的に厳しい暑さとなりそうです。こまめな水分補給や適度な塩分補給はもちろんですが、日頃からバランスの良い食事や十分な睡眠をとり、熱中症になりにくい体づくりを心がけましょう。

広報委員 高野 真美