

はらはちぶ

医療法人 敬愛会

【発行日】平成18年7月1日

第73号

リハビリテーション科からのお知らせ

平成18年4月から、厚生労働省が定める告示により、リハビリテーションを継続して行える日数に上限が設定されました。また、疾患別に上限日数が異なり脳血管疾患（脳梗塞や脳出血など）は180日、運動器疾患（骨折・外傷や関節の炎症疾患など）は150日となりました（ただし、継続的にリハビリテーションを行うことが医学的に有用であると認められた一部の疾患を除く）。つまり、発症もしくは診断された日より180日間ないし150日間しかリハビリテーションを行うことが出来なくなりました。詳細は以下の通りです。

	脳血管疾患	運動器疾患
	脳梗塞、脳出血、脊髄損傷、末梢神経障害、パーキンソン病、高次脳機能障害など	上下肢の複合損傷（靭帯損傷など）、骨折、切断、関節の変性疾患、関節の炎症性疾患など
算定日数の上限	発症日から 180日	発症日から 150日

リハビリテーションを行うにあたって、今後の治療方針を定める為、定期的な医師の診察が必要となります。

ご質問等がございましたら、リハビリテーション科職員までお気軽にお申し付け下さい。

尚、電気・牽引治療のみを受けておられる患者様は、この限りではありません。



目次:

リハビリテーション科からのお知らせ	1
東近江市周辺の温水プール情報 事務次長 長谷出 浩	2
乳腺の検査について	3
我が家の家族 副看護部長 上園 恵子	4
編集後記	5

日本医療機能評価機構認定病院
救急病院・開放型病院

東近江敬愛病院

電話 0748(22)2222

FAX 0748(22)2221

Http://www.keiaikai.or.jp/

発行責任者：広報委員会

東近江市周辺の温水プール情報

事務次長 長谷出 浩

現在はまさに健康ブーム！色々な健康食品や健康器具の宣伝を目にします。当院では秘かに職員の間で温水プールに通う方が増えつつあり、要望もあって“東近江周辺の温水プール”について調査してみました。皆さんの健康・寸法維持？にお役に立てればと思います。

最近のプールでは、帽子の着用は義務付けられており、ゴーグルを着用した顔では、知人であっても誰かはなかなか判りません。また、最近の水着は女性でも半ズボンのようなセパレートタイプが多く、プールで水着になることが恥ずかしいと思っておられる方、それ程心配されることはないと思います。

現在のプールの利用状況を見ると、泳いでいる方と水中歩行をされている方の割合は同じくらいで、泳げなくてもプールに歩きにこられている方はたくさんいます。水中歩行は、健康維持にも優れているようです。

温水プール名	入館料	休館日	特 徴
布引運動公園プール (ウォータービーム)	500円 250円(小人)	水曜日	布引体育館裏にある温水プール。 競泳用プール8コース・幼児用プール・ウォーキングコースがあり、サウナが設置されている。
湖東プール	500円 250円(小人)	月曜日 火曜日	旧湖東町役場裏にある温水プール。 泳ぎのコースとウォーキングのコースがあり、特に泳ぎ中心の考えの方には最適の施設です。
能登川温水プール	500円 250円(小人)	月曜日	旧能登川町にある温水プール。 25Mプールが10コースあり。 サウナ室があり、温度が他のプールより高く、サウナ好きにはいいかも☆
ラポール秦荘けんこうプール	500円 300円(小人)	水曜日	幼児向けの滑り台があり、採暖室・お風呂・休憩ベッド・ウォーキング専用コースなどファミリーで行っても十分満足。一押しプール！！ 同じ館内にトレーニングルームもある(別料金)
野洲市温水プール	600円 300円(小人)	月曜日	自由に泳ぎたい方への『フリー遊泳』が充実。 水中歩行コース・遊泳コースがある。 その他、25M×8コースの競泳コースあり。
ドラゴンスポーツセンター	400円～500円 200円(小人)	月曜日	竜王総合運動公園の施設。 プールを利用した水泳教室・アクアビクス・高齢者のいきいき健康体操などを実施。 サウナは、庭園の見えるきれいなお風呂で、打たせ湯、ジェット、ジャグジーを完備。
イトマンスイミングクラブ 八日市	4200円～ /月	祝日 毎月29・30・31日	フリー遊泳の他、体力作り・ダイエットを目的にした健康増進コースや、水泳が上手になりたい人の為のマスターズコースがある。

職員の中には全く泳げなかった人が1キロ泳げるようになったり、ダイエットに成功したりと努力が実を結んだ方が何人かおられます。

日頃、運動不足を感じておられる方、気分転換・リフレッシュを図りたい方など、一度プールに足を運ばれてはいかがでしょうか。

乳腺の検査について

近年 日本において乳癌の発症率が急激に増加しています。日本人女性の30人に1人が生涯の間に乳癌に罹患すると言われており（欧米ではこの数字が8人に1人）食生活の欧米化などを考えると、今後益々乳癌の発症率は高まるものと思われま

乳腺

成人女性の乳房は、乳腺が乳頭（乳首）を中心に放射状に15～20個並んでいます。それぞれの乳腺は枝分かれして腺管につながり、乳がんの約90%がこの腺管から発生しています。

乳がんになりやすい条件

乳がんの家族歴のある方のほかに、初潮が早かった方、閉経が遅かった方、高齢での初産、授乳の経験がない方、高身長、高齢肥満の方などは、エストロゲン（女性ホルモン）の関与により、乳がんの危険率が高くなると考えられています。また、アルコールの摂取量が増え、肉類をたくさん食べ、反対に野菜・果物などをあまり摂らなくなった現代人の食生活の変化も、乳がん発症を高める要因と言われています。

乳癌の検査

乳癌の検査には

- ・触診
- ・超音波（乳腺専用の超音波検査）
- ・マンモグラフィー（乳腺のレントゲン検査）

乳腺の検査をする場合は、上記の3種類の検査が必要です。超音波はしこりをつくりやすいタイプの癌の発見に適し、マンモグラフィーでは、超音波では発見されにくいしこりをつくら

東近江敬愛病院では、外科において乳腺疾患を診させてもらっております。もちろん手術も可能です。また、当院放射線科には女性技師が在籍し、マンモグラフィー検査は彼女が主として担当しております。

乳癌は、40代での発症が一番高く、30代においても増加しております。

一年に一度は、乳癌検査の受診をおすすめ致します。



当院のマンモグラフィー装置

外科において乳腺疾患の検査・診察を実施しております。

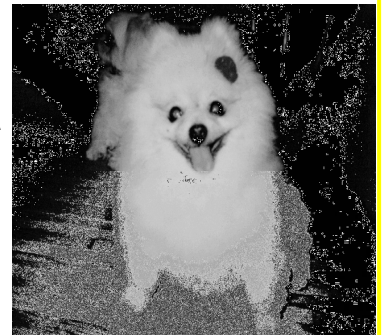


我が家の家族は、8人家族です？夫と私、それからワンちゃん6匹です。マルチーズが3匹、ポメラニアンが1匹、雑種が2匹の大家族です。それでは、簡単にワンちゃん達を紹介します。

まずマルチーズの志保（しほ）ちゃん（4歳）、未熟児で生まれましたが、今は立派に5キロの体重となっています。目がクリクリしていておすまして、そしてちょっと気取りやさんで、我が家のボスの存在です。次に大輔（だいすけ）君（3歳）と美幸（みゆき）ちゃん（3歳）です。兄弟で実家は京都です。大輔君は男の子です。どっしり構えていて格好いいです。でもちよっぴりやんちゃさんで、すごく甘えん坊です。美幸ちゃんは恥ずかしがりやさんで、いつも私達にお尻を向けて座り、チラッ、チラッと横目で見えて気をひきます、抱っこが大好きです。次にポメラニアンのミナミちゃん（8歳）、ミナミちゃんは、南彦根のお家でご近所の飼い犬に噛まれ、お預かりしているうちに私の家の家族になりました。ちよっぴり気取り屋で、マイペース、最近太りすぎてニックネームはタヌキ、今では我が家の隠れボス、甘え上手で夫に特にかわいがってもらっています。次に雑種犬の2匹を紹介します。2匹は外で飼っています。まず、和夫君（17歳）体重14キロ、もうおじいちゃんでも見えにくく、耳も遠くなりました。最近100m歩くのがやっとですが、食欲は旺盛で散歩はとても楽しみにしています。途中で歩けなくなった時は、抱っこして連れて帰ってきます。最後はポッチ（5歳？）メスです。1年前のお正月から我が家の家族になりました。痩せこけて、あばら骨が浮き上がっていた頃の面影は全くありません。庭に放しておく、塀を越えて脱出しますので最近鎖につながれています。朝は5時頃から散歩に連れて行くとウオーンと泣いて催促します。（近所迷惑ですね！）以上我が家の家族を紹介しました。

散歩に連れて行っていると「毎日、大変でしょうね!!」とよく言われます。本当に大変です。でも、かわいいし、この子達がいてくれるから幸せでもあります。最高に幸せなのが夜です。夜になると私のベッド上は大変です。シングルサイズなので、4匹が寝ると私の寝る場所がありません。ベッドを壁につけて、ワンちゃん達が転げ落ちないようにしています。片側には長椅子の上に長布団（犬用）を準備し転落防止です。また、お布団は使えません。汚すことがあるのですぐ洗濯のできる毛布を2枚重ねて布団代わりにしています。それでも、この子達が寝ると寝息が聞こえてくるのです。夢を見ているのかなと思うこともあります。背伸びした状態の子、仰向けで両手足を伸ばしている子、丸くなって寝ている子、刻々と眠り方が変わっています。安心しきっている姿に安堵感を感じるのです。人間も犬もみんな同じ動物で生きているんだ。同じなんだといつも感じています。

夕方には毎日のように保育園から帰ってきた孫2人が立ち寄ってくれます。孫も犬が大好きで良く遊んでいますが犬が嫌がることをする時は、私は犬の親として孫を叱ります。「ばあちゃん嫌い」と泣きますが、我が家では「孫より犬」が大切なのです。普通の人から見たら、あれ?って思うでしょうがそれは気にしません。やはり、「孫より犬」なんです。娘夫婦もあきらめています。犬好きの方にはきっと私の気持ちは理解してもらえらると思います。でも、やっぱりちょっと異常かな？



編集後記

今回は、温水プールについての記事を掲載しました。私も時々通ってます。腰痛や肩こりなどにも良いようです。確かにご高齢の方が沢山通っておられます。営業も夜の8時や9時までの所が殆どで、仕事帰りに、毎日来られる方も多いと聞きました。

健康の為と思うと長続きしませんが、楽しみ・趣味ととらえれば継続できそうです。

（文章:H）