ピン・ピン・ころりん

3 March

BrainG ブレイングループ BRAIN MEDICAL CORPORATION

Vol.114

平成31年3月1日発行

部門紹介

東濃訪問看護ステーション

作業療法士　酒井朋美

春の暖かい日差しが気持ちのいい季節になりました。皆様いかがお過ごしでしょうか。

過ごしやすい時期と共に、春先にかけて花粉が飛散する時期になってきます。今年の花粉の飛散量は去年より多いと言われています。私自身も花粉症のため、つらい時期になってきます。

いろいろな花粉症対策はありますが、花粉症対策として、「運動」を行うこともよいと言われています。運動を行う事で、自律神経を活性化させる効果、免疫を高める効果、代謝を高める効果があります。運動療法として効果的な運動は、ウォーキングや自転車などの有酸素運動やリラックス効果の腹式呼吸などがあります。花粉症対策として適度な運動を行い、ストレスを溜めない生活を心がけてみるとよいかもしれません。

東濃訪問看護ステーションでは、看護師6名、理学療法士4名、作業療法士2名が勤務しております。訪問看護では、主治医の指示連携のもとに看護師による医療的なケアや、リハビリ職員による運動療法などを行っています。また、ご家族の介護相談やご自宅の環境調整などの提案もさせて頂いています。

東濃訪問看護ステーションでは、地域のお客様が、安全に安心してご自宅で暮らす事ができるよう全力でお手伝いさせて頂きたいと思いますので、今後共どうぞ宜しくお願いいたします。

有賀　加藤　二之宮　畑中

早川　松本　酒井

笹岡　栗崎　中嶋

狩野　余語　岡本

ホムドクスクエア
～白血病～

3月になり徐々に暖かくなり、春の足音ももうすぐ聞こえそうですね。そんな中、先月日本中に大変ショックなニュースが流れました。東京オリンピックに向って頑張っている水泳界のホープ池江璃花子選手が「白血病」と発表した事です。若干18歳の健康そのものにしか見えない彼女が、その様な病に侵されているとは考えも及ばす、日本中の人達が驚き、彼女を応援する様になりました。今回は、その「白血病」に関して紹介します。

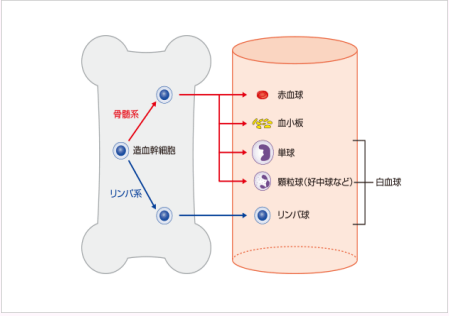
白血病とは、血液のがんの一種であり、がん細胞が異常に増える病気です。血液の細胞は骨の中の骨髄で造られそれぞれ次のような働きがあります。

①赤血球：全身を形づくる細胞に酸素を送り届けます。少ないと貧血になります。

②白血球／リンパ球：病原菌を殺したり、体の中で炎症が起きたときに活発に働きます。

③血小板：出血した時に血管の穴をふさいだり、怪我を治すための中心的な役割をします

すべての血液の細胞の源である造血幹細胞から、それぞれの細胞になるまでに白血球・リンパ球になる細胞が異常に増える病気が白血病です。



原因：造血幹細胞は頻繁に細胞分裂しているために、遺伝子異常というのはある一定の頻度で起こります。年を経るたびに遺伝子に傷があるものも多く生まれ、それが白血病の原因になると考えられます。若い人でも、造血幹細胞は他の組織に比べて常に激しくターンオーバーが起こっているため、白血病を発症する可能性があります。

分類：急激に発症し進行していくものを急性白血病、ゆっくりと発症し進行していくものを慢性白血病といいます。又どの細胞が白血病になるかで、白血球がなる骨髄性とリンパ球がなるリンパ性に分けられます。つまり、急性骨髄性白血病、急性リンパ性白血病 、慢性骨髄性白血病、慢性リンパ性白血病の4つに分かれます。

症状：急性と慢性では大きく違っています。急性の場合は、細菌などの感染による発熱や、貧血に伴う倦怠感・動悸・めまい、歯肉出血・鼻出血・皮下出血などがよく見られます。慢性の場合は、ほとんど症状はないまたは軽い症状（倦怠感、微熱、体重減少など）がみられる程度です。

診断：問診、血液検査で血液細胞の数や種類に異常がみられた場合、白血病が疑われます。
最終的な診断には、骨髄液を吸引する「骨髄穿刺」にて確定診断します。

治療：白血病の治療の基本は化学療法（抗がん剤）です。種類・状態に応じて骨髄移植も行われています。

予後：種類によって違っていますが、すべての種類において治癒している人が多くなっています。

池江璃花子選手も治療が功を奏して治癒する事を祈っています。

今月のホムドクの一言
ー白血病　不治の病は　過去の事ー

健康サポートクラブを行いました。

2月16日（土）土岐市消防本部3階研修室にて健康サポートクラブ「自宅で出来るタオル体操」を行いました。講師は健康運動指導士である小森健市が務め、みんなで一緒に身体を動かしました。まず初めに椅子に座ってストレッチを行い、首・肩・足の順番に全身をほぐしました。その後、椅子に座ったまま6つの体操を行いました。タオルを使って背中や肩を伸ばす運動や、胸の前で腕を組んでその腕を膝につける運動、足を上げて自転車を漕ぐように動かす運動などを行いました。冬場は運動をしたくても寒くて外を散歩するのも億劫になってしまいますが、タオル体操なら家の中で出来るので簡単ですので、今日の体操をぜひご自宅でも続けて頂ければと思います。日頃あまり身体を動かさないと筋肉が固まってしまい、動きづらくなってしまうので、できる範囲で体を動かして健康を維持していきましょう。

スタッフ勉強会を行いました。

2月15日（金）スタッフ勉強会「安全運転講習」を行いました。
今回は東京海上日動株式会社様を講師にお迎えし、安全運転についてお話をして頂きました。前半は事故を起こしてしまった場合にどのような責任が問われるか、どう対応したらよいかということを資料を基に説明して頂きました。もし自分が事故を起こしてしまったら、負傷者がいる場合はその方の救助（救急車の要請）、警察への連絡、相手の車・自分の車の状態の確認、保険会社への連絡等々すべきことはたくさんあります。事故をした直後は気が動転している場合もあるので、やるべきことを事前にシュミレーションしておき、しっかり対応しなければいけないと感じました。後半は、弊社で実際に起こったことのある事故を例にあげて、どのように対応したらよいかをみんなで話し合いました。事故が起こった場合の対応を頭に入れておくのは大事ですが、何よりも事故を起こさないようにするということが一番大切だと思いますので、常日頃から安全運転をしていきたいです。

セーフティドライブ講習を行いました。

弊社では安全運転推奨のために大原自動車学校様にご協力いただきオブジェという運転技能自動評価システムを使ったセーフティドライブ講習を行っております。右足と帽子にセンサーをつけて運転して自分の運転の癖を見つけます。その後、機械が分析してくれた自分の癖に注意しながら再度同じコースを運転します。長年運転をしていると、自分では気づかない運転の癖がついてしまい、それによって事故を起こす危険性があるのです。業務の中でお客様の送迎や訪問診療・訪問看護・リハビリの際に自動車を運転します。また日常でも自動車に乗る機会は誰しもあると思います。今回講習に参加して、一時停止・左右確認など自分ではやっているつもりでも、確認が甘く不十分なところがいくつかありました。
今回の診断をもとに自分の運転を見直し、今後も安全運転を心がけていきたいです。

安全運転

お客様の声　　加藤　壽枝　様

東濃デイサービスセンター滝呂を利用し始めて半年ほどになります。前はすり足で歩いていたけど、休まずここにきてリハビリを続けているので、足が上がるようになり歩きやすくなりました。家にいるとなかなか運動も出来ないしのんびりしてしまうけど、ここに来る日は朝早く起きて身支度をしたりご飯を食べたりと生活にケジメができます。行くところがあってやることがあると張り合いが出るので元気でいられます。ここに来ると、いろんな人に会えるし、話を聞いているだけでもにぎやかで楽しいです。スタッフもみんな親切で優しい人ばかりです。

これからも
元気に
利用させて
頂きます。

イチョウ葉エキスBr販売しております

医療法人ブレイングループは、「ずっと我が家で暮らしたい」を応援しています。人が介護を必要とする理由、それは、動脈硬化による麻痺と認知症といわれます。イチョウ葉エキスは血液の流れをスムーズにし、動脈硬化を予防します。活性酸素を減少させ、癌やアルツハイマーを予防します。 イチョウ葉エキスは、私たちが自信を持ってお勧めしている健康補助食品です。

ご注文・お問い合わせ先

TEL　0572-54-0201

FAX　0572-54-0378

土岐内科
クリニック内でも
販売しています。

〒509-5112
岐阜県土岐市肥田浅野笠神町2-11-1
医療法人ブレイングループ株式会社ザイタック　担当管理部

ご注文確認後、1週間程度でお届けします。送料無料
※30粒（約1ケ月分）6，480円代金引換にてお支払いください。
※食品のため、不良品以外の返品はご遠慮頂いております。

BrainG ブレイングループ
BRAIN MEDICAL CORPORATION
https://brain-gr.com

土岐内科クリニック
岐阜県土岐市肥田浅野笠神町2-12
TEL 受付　0572-53-0656
FAX 受付　0572-53-0658

診察時間のご案内

	月	火	水	木	金	土
9:00 ～ 12:00	●	●	●	●	●	●
13:00 ～ 16:00	訪　問　診　療					
16:30 ～ 18:30	●	●	●	●	●	

株式会社ザイタック
岐阜県土岐市肥田浅野笠神町2-11-1
TEL 0572-54-0201
FAX 0572-54-0378

交通のご案内

東濃訪問看護ステーション（看護部門・リハビリ部門）	☎ 0572-54-0355	東濃デイサービスセンター松坂	☎ 0572-20-1199
東濃介護支援センター	☎ 0572-54-1171	東濃デイリハビリセンター	☎ 0572-54-1196
土岐内科クリニックデイケアセンター	☎ 0572-53-1101	東濃デイサービスセンター元町	☎ 0572-53-1010
東濃デイサービスセンター東館・西館	☎ 0572-54-1103	東濃デイサービスセンター滝呂	☎ 0572-43-6696