

Topic 子供の感染症について・骨粗鬆症のお話し・メタボリックシンドロームについて



夏から秋の子どもの感染症

阿蘇温泉病院 小児科・アレルギー科 医師 松本知明

この時期の感染症は冬と異なり、腸管ウイルスやアデノウイルス、RSウイルスが原因となります。

腸管ウイルス感染症

腸管ウイルス感染症では手足口病が流行っています。手足に水疱ができ、口の中にもできます。水ぼうそうに似ていますのでよく間違えます。ヘルパンギーナも同じ腸管ウイルスです。発熱とともに口の奥に水疱、それが破れた潰瘍が見られます。食べ物や飲物がここを通る時、痛がりますので、食べたり飲んだりしなくなります。腸管ウイルスでは症状が治まってもウイルスは1ヶ月くらい排泄されます。ほかの子に移さないために、衣服の洗濯、トイレ清掃に次亜塩素酸液(ハイター、ブリーチ)を用います。

アデノウイルス感染症

アデノウイルス感染症はプール熱、咽頭結膜熱とも呼ばれ、高熱が出やすく、咽頭だけでなく結膜も赤くなります。腸管で増えるタイプもあり、重い胃腸炎を起こします。アデノウイルス感染症では、症状が消えた後、2日間は保育園、学校を休むよう法律で決まっています。これらのウイルスにアルコールは効きません。石けんでよく手を洗う事が予防となります。

RSウイルス感染症

最近RSウイルス感染症も多いようです。これにかかると、「ゼーゼー、ヒューヒュー」といった喘息に似た呼吸をし、呼吸回数が多くなります。特に1歳未満では息苦しさがひどくなり、入院することもあります。このウイルスにはアルコール消毒が有効です。



介護福祉士 ケアワーカー 介護職

を募集します
資格や経験は問いません。
一度見学に来られませんか？
お問い合わせ先：橋本・今村 096-293-5000 (代)

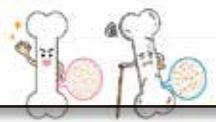
資格不問！
経験不問！



若い世代も
活躍している
職場です！

医療法人社団 坂梨会 阿梨花病院大津

骨粗鬆症のお話し



骨量（骨密度）は年齢によって変化するもので20歳ごろに最大となり40歳半ばまでほぼ横ばいで推移します。50歳近くから減少していきませんが、女性の方が閉経の為（女性ホルモン減少）減少率が大きくなります。

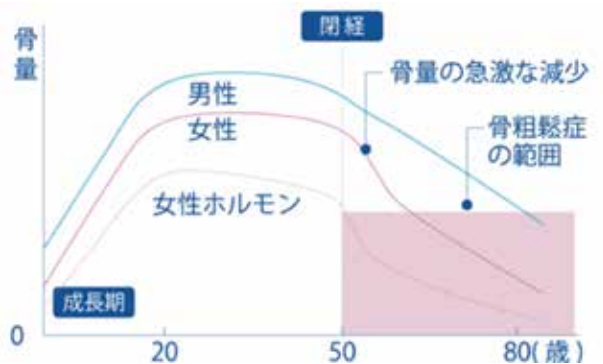
また60歳代女性の5人に1人は骨粗鬆症と言われており、ちょっとした要因で椎体や上腕骨近位部、大腿骨近位部、橈骨遠位部（手首）等を骨折する可能性があります。

特に脊椎、大腿部を骨折した場合は疼痛等で体動が制限され日常生活への支障やQOL（生活の質）の悪化、果ては寝たきりにつながるリスクがあります。

骨粗鬆症の初期はほとんどの場合症状がなく気付きにくいという特徴があります。背中や腰が曲がる、身長が縮んでくる（若い頃と比較して2cm以上）、腰や背中が痛む等の症状があれば骨粗鬆症の可能性があり。骨粗鬆症は誰でも起こり得る疾患です。

基本的に症状がないまま進行します。また骨量は個人差がありピークも異なりますが、現在の骨量の状態を把握しておくとも骨量が低くても食生活や運動で改善を図ることが出来ます。

骨密度は遺伝的要因や続発性骨粗鬆症の事もありますが、一度検査を受けてご自身の骨密度を把握してはいかがでしょうか。



参考：旭化成ファーマホームページより



こんにちは！
通所リハビリテーションセンターおおづです！

今回は「DVD体操」をご紹介します。

このDVD体操は熊本県が製作している「くまもと笑顔でよかよか体操」を活用しています。取り組むきっかけは、自宅で取り組める運動を身に付けていただききたい！という思いから始まりました。

DVDを活用している為、テレビの画面を見ながら取り組み、内容も身体機能に合わせた運動方法があり、各々体調に合わせて参加されています。

当初は開始時間の1時に合わせお声をかけていましたが、現在は活動の1つとして定着し、時間になるとご利用者様同士でお誘い合わせテレビの前へ集合されます。ご利用者様からは、「だんだん楽になってきたよ。」「運動を覚えたけん、家でやってみたよ」とのお声もあり、身体機能の改善や運動の機会の増加につながっています。

コロナ渦での「コロナフレイル」への注意が重要となっています。感染対策を行ったうえで仲間と集い、声を掛け合いながら楽しく運動に取り組むことは最大の予防になると思います。

ご興味のある方は、当事業所または担当の介護支援専門員へお尋ねください。





ライフグラン阿梨花

Life Gran ARIHANA

皆さんこんにちは。阿梨花病院大津に隣接した、住宅型有料老人ホーム「ライフグラン阿梨花」をご紹介します。

ご高齢者の方々に豊かな生活を送っていただく為、2014年12月に設立し今年で8年目を迎えます。居室数は全部で23室あり、すべて個室でプライベート空間が確保され自由に生活することが出来ます。また、スタッフが24時間常駐していますので、安心して生活を送って頂くことが出来ます。急な体調不良等の際は阿梨花病院と連携し迅速に対応でき、入居者の方はもちろんご家族も安心できる施設です。



現在、当施設に入居されている方々の平均年齢はなんと91歳。年齢を感じさせない程、お元気に日々の生活を送っておられます。これからも医療と連携しながら、ご高齢者の方々が安心・安全に穏やかに毎日の生活を送れる住まいを目指し頑張っています。ご興味がある方は是非一度、ご連絡ください。
連絡先:096-293-8866(牧)



ホームページ

メタボリックシンドロームについて

通称メタボ。誰もが聞き慣れた言葉ですが、具体的にはどのような状態のことをいうのかしっかりご存じの方は少ないかもしれ。簡単に言えば、内臓に脂肪が過剰にたまり、高血圧、高血糖、脂質異常などをまねいた状態のことを言います。



〈メタボリックシンドロームの診断基準〉

【内臓脂肪がたまる】 腹囲 男性 85 cm以上、 女性 90 cm以上

+

【軽度の代謝異常が現れる】

- ①脂質異常 : 中性脂肪値 150mg/dl 以上または / かつ HDL コレステロール値 40mg/dl 未満
- ②高血糖 : 空腹時血糖 110mg/dl 以上または HbA1c6.0%以上
- ③血圧高値 : 収縮期血圧 130mmHg 以上または / かつ 拡張期血圧 85mmHg 以上

腹囲測定に加え、軽度の代謝異常項目①～③で1つ該当すればメタボリックシンドローム予備群、2項目以上でメタボリックシンドローム該当となります。

内臓に脂肪が過剰にたまると、脂肪細胞から高血糖、高血圧、脂質異常の原因となるホルモンが分泌されます。一つ一つの項目で異常が軽度でも、重なることで動脈硬化が急速に進行してしまい、脳梗塞や心筋梗塞のリスクを高めてしまいます。

Point

メタボ改善には現在の体重から、1ヶ月に1～2kg 徐々に減らす計画を立てましょう。体重1kg減らすのに約7000カロリー消費する必要があります。これを1日当たりになると230カロリーに相当し、今食べている御飯を毎食1～2口ずつ減らし、10分程度の歩行やラジオ体操などをするくらいになります。また特定保健指導というシステムもありますので、対象となられた方は利用されることもお勧めします。



熊本で育成・育苗された、アガベやコウモリランが充実している素敵なお店「サンタバーバラの鐘」をご紹介します。ご自宅の庭は、数々の種類のアガベたちがアメリカ西海岸の街並みを感じさせてくれ、爽やかな潮風が吹き抜けるようなドライガーデンとなっています。初心者でも元気に育てられるよう、カリフォルニアに滞在経験のある店主がご自宅に適した管理方法をレクチャーして下さり、アフターサービスもばっちりとの事です。お店に入ってすぐにある、コウモリランの独特の葉の形状と光の影が織りなすコントラストは、まるで生きている絵画のよう。「命を宿すウォールアート」としてゲストを出迎えてくれます。ウッドデッキで美味しいコーヒーをごちそうになりながら、お気に入りの植物を選ぶことができますよ。



診療案内 (お気軽にお問合せ下さい)

※当日の詳しい診察時間等のお問い合わせは、
096-293-5000 までお気軽にお電話下さい。

受付時間

◆月～金曜日 8:00～12:00 / 13:30～17:00 ◆土曜日 8:00～12:00

診療時間

◆月～金曜日 8:30～12:30 / 14:00～17:30 ◆土曜日 8:30～12:30

	月		火		水		木		金		土
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前
内科	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
循環器内科		○※1									
消化器内科							○※2				
整形外科			○	○	○	○	○	○	○		

※1 診療時間13:30～16:30

※2 第2・3は内視鏡検査



医療法人社団 坂梨会

阿梨花病院大津

〒869-1235 熊本県菊池郡大津町室261-9
TEL:096-293-5000 FAX:096-293-0920

関連事業

- ・居宅介護支援事業所ケアステーションおおづ TEL:096-243-0002
- ・通所リハビリテーションセンターおおづ TEL:096-243-0200
- ・訪問看護ステーションおおづ TEL:096-294-2838
- ・阿梨花病院大津訪問リハビリテーション TEL:096-293-5000
- ・ライフプラン阿梨花 (住宅型有料老人ホーム) TEL:096-293-8866

