

川崎南部病院 Time's

Vol.5

医療法人社団

葵会川崎南部病院

〒210-0822

神奈川県川崎市川崎区田町2-9-1

TEL 044-277-5511

FAX 044-277-5568

- ・脳ドックのススメ
- ・健康教室のご紹介
- ・福祉相談室の紹介
- ・スタッフ紹介リレー
- ・腰痛予防体操



医療福祉相談室 相談員一同



脳梗塞チェックテスト

- | | | |
|-----|------------------------------------|----------|
| Q1 | 高血圧、糖尿病、高脂血症、心臓のいずれかの持病がある | はい / いいえ |
| Q2 | 肥満、または肥満気味だ | はい / いいえ |
| Q3 | 脂っこい食事や塩辛い食べ物が好きで、野菜や果物は苦手 | はい / いいえ |
| Q4 | 定期的な(週2回以上)運動はしていない | はい / いいえ |
| Q5 | タバコを1日に15本以上喫煙している | はい / いいえ |
| Q6 | 週に5日以上は飲酒し、酔ってしまうこともある | はい / いいえ |
| Q7 | ストレスをいつも感じている | はい / いいえ |
| Q8 | 身体の片側がしびれたり、手足に力が入らないことがある | はい / いいえ |
| Q9 | ろれつが回らないことがあったり、急に言葉がでなくなる | はい / いいえ |
| Q10 | ものが二重に見えたり、視野が狭くなったり、一時的にものが見えなくなる | はい / いいえ |
| Q11 | 食べ物が一時的に飲み込めないことがある | はい / いいえ |
| Q12 | 歩くときに足がもつれたり、つまづくことがある | はい / いいえ |
| Q13 | 何の前触れもなく頭痛や肩こりに襲われることがある | はい / いいえ |
| Q14 | めまいや立っているとふらつくことがある | はい / いいえ |
| Q15 | 突然気分が落ち込み、うつ状態になったりする | はい / いいえ |



上記の15項目中9項目以上の場合、要注意です。医師へご相談していただく事をお勧めします。



10項目以上の場合、脳梗塞が疑われます。かかりつけ医や医師にご相談してください。

脳ドックのススメ



: 頭 の 健康 チェック

貴方の頭痛大丈夫ですか？



今回は川崎南部病院 副院長 脳神経外科の阿部先生に脳ドックのススメ：頭 の 健康 チェックという内容で、川崎南部病院健康管理室で受けることが出来る、脳ドックの内容について伺いました。また、脳梗塞のチェックテストも載せさせていただきました。ご参考ください。

副院長 阿部 琢巳

MRIは磁気による検査のため、被爆の心配もなく、脳の状態をより詳細に精査することができます。これを用いて**川崎南部病院 健康管理室では脳ドックによる脳の精査を本格的に始めています**。検査は数十分間、寝ているだけで終わります。(※心臓にペースメーカーを留置されている方はMRI検査を受けることが出来ません。)脳の病気にならないためにも脳の状態を把握しておくことは非常に重要な事です。脳ドックを受けることにより、無症候性の脳梗塞や微小な脳出血、無症候性の脳腫瘍、さらにはクモ膜下出血の原因とされる脳動脈瘤などを症状出現前に発見することができます。認知症の原因の一つとされている正常圧水頭症なども分かります。

年齢を重ねるごとに**脳も老化をします**。脳の状態が年齢相応かどうか脳萎縮なども分かります。検査結果に応じて、我々、脳の専門家がより分かりやすく状態を説明するとともに、治療に対する的確なアドバイスを行います。また、今後の生活上の注意点などもお話しいたしますので、様々な観点から有益な情報を提供できると信じております。

脳の病気は予防が大切です。起こってからでは遅いのです。ぜひ、一度、脳ドックを受けてみてください。

脳ドック お問い合わせ・ご予約 医療法人社団 葵会 川崎南部病院
健康管理室

専用ダイヤル 044-277-5762

お気軽にお電話でお問合せください。

部署紹介 医療福祉相談室

医療福祉相談室では、現在5人のソーシャルワーカー(医療福祉相談員)が中心となり、医療、保健、福祉、介護などに関するご相談や経済的、社会的または精神的なご相談を電話や面談でお受けしております。

主な相談内容

- ・ 医療費や生活費について(高額療養費制度等)
- ・ 生活保護や障害者手帳などの制度について
- ・ 公的年金や公的保険に関する手続きについて
- ・ 退院後の制度、施設の利用などについて
- ・ 介護に関する制度・サービス等について
- ・ 入院生活について



相談室スタッフ



面談室

川崎南部病院では一般病棟の他、長期的なご入院が可能な療養病棟や在宅復帰を目標にする回復期リハビリテーション病棟など複数の病棟があるため、患者様やご家族様の状況に合わせたご相談をさせていただきます。

入院生活や今後の生活について、介護などの悩み、福祉サービスのご紹介等、様々な相談に対応させていただきますので、お気軽にご相談ください。



川崎南部病院 健康教室のご紹介



川崎南部病院では月に1度、地域医療貢献の観点から、健康教室を開催しております。講演内容は様々で、当院に勤務している医師や薬剤師、管理栄養士などによる講演を中心に行っております。

病気の予防や治療について、生活に密接した食事療法や運動について、特に好評をいただいている「糖尿病なんて怖くない」はシリーズ化しており、医師、薬剤師、管理栄養士からの観点で糖尿病そのものの解説から食生活、薬の管理、運動療法に至るまでを詳しく説明させていただいております。

病気にならないための予防方法や病気になってしまった時の治療方法など、ご質問も多く出されており、診察室以外の場所で医師に直接質問できることもあり、多くの参加者の皆様からご好評いただいております。

今後はより一層、当院で皆様の健康に貢献できるように、情報発信の場として継続的に開催予定でございますので、皆様のご参加を心よりお待ちしております。



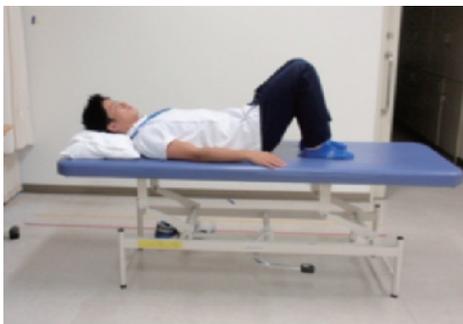
腰痛予防体操



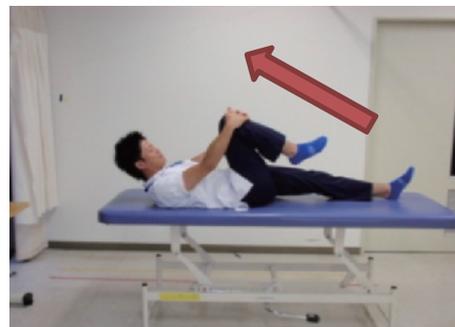
腰は大切な身体の一部です。痛みがあると歩くのが辛い、座ってても痛いこともあります。痛い思いをする前に予防体操はいかがですか？川崎南部病院リハビリテーション科スタッフがおススメする腰痛予防体操です。

注意点として以下の事を守ってください。

- ※ 予防なので腰が痛い方はやめてください。
- ※ お布団、マットレスの上で行ってください。
- ※ 体操している時に腰、関節が痛む場合や、違和感がある場合はすぐにやめてください。
- ※ 反動をつけたり、他人に押しってもらうのはいけません。腰を痛める原因となります。



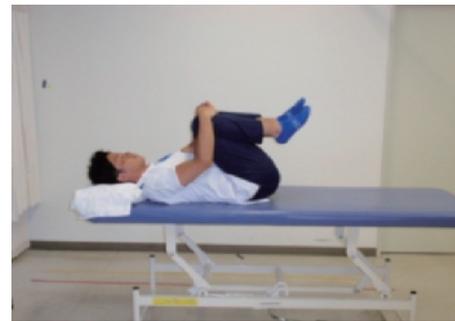
1. 固めのマットやお布団などで仰向けになり、深呼吸しながら行ってください。



2. 片足を胸のところまでゆっくり引き上げ、左右5回ずつおこないます。



3. 左手で右膝をもち左側に倒します。肩はなるべく床につけてください。



4. 両足を胸の前に抱え込みします。無理しないようにしてください。



5. おへそをのぞきこむように腹筋を10回。息を止めずに！！



6. 出来る方は足を高く上げた所で20～30秒静止します。



スタッフ紹介 看護部



外来看護師 風間 清麗



このページでは、川崎南部病院で働くスタッフの紹介をさせて頂いています。

今回は看護部から外来看護師の風間 清麗さんをご紹介します。風間さんは外来の看護師業務とともに広報委員としても活躍してくれていて、普段は健康教室の運営や広報誌の作成などを積極的に行ってくれる元気な女性です。今回は夏休みに実家の青森に行った旅行について、紹介させていただきます。

今回から始まりましたスタッフ紹介リレーのトップバッターを務めさせていただきます外来看護師の風間清麗です。

私が育った故郷青森県は日本の四季を感じられるとっても素敵な所です。

春には弘前城桜まつり、新緑の緑青々とする頃には八甲田山、夏は陸奥湾、日本海、太平洋の海、秋には十和田湖半に紅葉が広がり、冬はふわふわのパウダースノーで辺り一面見渡す限りの雪景色になります。また、新鮮で美味しいモノもあります。ホタテやマグロ、サバ、ウニ、イクラ、お米、ゴボウ、長芋、山菜、林檎など沢山あります。水が美味しい事でも有名な青森では海の恵み、山の恵みも豊富に揃っています。

そして今回夏の青森へ帰省してきました。私が育った青森市では、夏はねぶた祭り一色となります。街を歩いているだけでねぶた囃子(はやしこ)の音が聴こえ、夕方には浴衣に鈴を付けた跳ね人(はねと)達が鈴の音を響かせて街の中心に大勢集まってねぶたの出陣を待ちます。夕日が沈む頃ねぶた祭りの始まりです。「ラッセラー」の掛け声と共に跳ね人は舞い、ねぶたには灯りで一層迫力を魅せ街を歩きます。8月2日から7日と短期間ですが、観光客の方々でも賑やかです。

観光客の方々には青森の人はとても温かい人が多いと言ってくれます。某旅行会社アンケートのおもてなしの心ランキングで2位になるほど青森は人情に溢れた方々が多いんです。

美味しい食べ物と人の心に触れる旅！！「一回青森さ来てみでけへ！まってらよ。」(方言)

私も郷土愛を忘れず、日々笑顔で！そして感謝の気持ちを忘れずに皆様の看護をさせて頂けたらと思っています。

外来にお越しの際は是非お声をかけてください！！

では！風間看護師から次回のスタッフ紹介リレーは健康教室で司会をしてくださる総務課三浦課長へとバトンを渡したいと思います。普段皆様と接する機会が殆どないかと思いますが、どんな事を書いていただけるのか楽しみです。



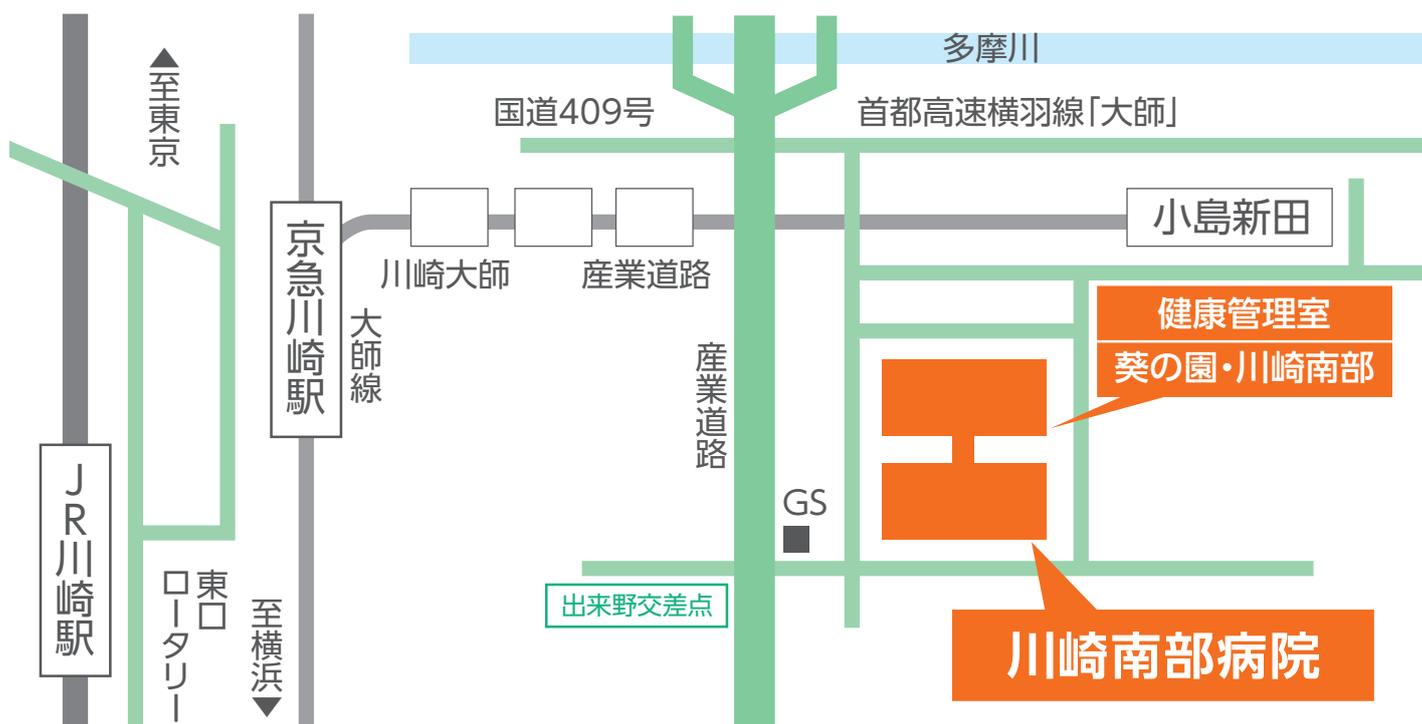
ねぶた祭り

編集後記



暑い夏が終わり紅葉の秋になりました。今回広報誌の編集に初挑戦させていただきました。インタビュー、旅行記などをやりましたが皆さん忙しい為なかなか時間調整が大変でした。一番大変だったのが医療福祉相談員の記事でした。医療福祉相談員はいつも忙しく全員揃うのが殆ど無いので調整しながら写真を撮らせていただきました。何かありましたら川崎南部病院の医療福祉相談員に御連絡下されれば幸いです。

地域医療連携 高橋



京浜急行川崎駅で大師線(3番ホーム)に乗り、約10分。
終点・小島新田で下車し、徒歩3分。

※駐車場に限りがありますので、ご来院の際はなるべく電車など公共の乗り物をご利用くださるようお願いいたします。