

～ つなぐ ～

2024.1

Vol.26



冷える季節がやってきた！

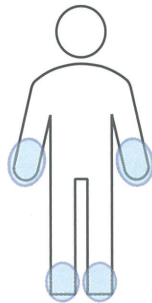


～多くの人が悩む「冷え性」について～

新年も明け、寒さが身に染みる季節になりました。この時期は「冷え性」に悩む方が多くいらっしゃるのではないのでしょうか。冷え性の症状は「ひとが寒さを感じない温度でも手足などが冷えてつらいつらと感じる」ということです。具体的には「暖かい部屋にいても手足が冷たい」や、「布団の中でも手足が冷たくて眠れない」といったように表現されることが多いですが、必ずしも実際に体温が下がっていたり、触ると冷たいというわけではありません。といったように、今回は「冷え性」について説明していきましょう。

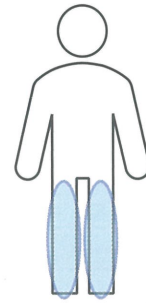
冷え性の4つのタイプ

冷え性には4つのタイプがあり、手先や足先が冷える「四肢末端型」、腰から下が冷える「下半身型」、全身が冷える「全身型」、そしてお腹が冷える「内臓型」に分けることができます。



・四肢末端型

ご飯の量が少ない、運動不足、過度なダイエットなどの生活習慣が原因で手先や足先が冷えてしまう。10～20代の女性に多い。



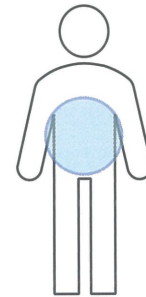
・下半身型

お尻やふくらはぎの血行不良が原因。また下半身に比べて上半身の血流量が多くなり、熱くなる。いわゆる「冷えのぼせ」という状態になる事があります。この型は下肢の骨折後などにみられることがあります。



・全身型


体温が常に低いのが特徴。体質、ストレスや生活習慣の悪化によって、極端な体力低下が原因となって起こります。ただし、甲状腺機能低下症などの病気が潜んでいる可能性もあるので、医療機関で検査が必要です。



・内臓型

冷たい食べ物などの過剰摂取により内臓の温度が下がり、体の内部が冷えることで起こります。頭痛や肩こり、疲労感、食欲不振、下痢などの症状が表れます。デスクワークが多い方や運動不足の方にみられます。


1枚目の冷え性の分類はわかりましたか？では次にご自身が冷え性のどのタイプなのかをチェックしてみましょう。チェック1は重要なのでポイント2倍で考えて下さい。


✓ チェック 1 

手足の冷えの状態は？


- ①手も足も冷たい
- ②足は冷たいが手は温かい
- ③足も手も温かい

ポイント2倍

✓ チェック 2 


汗のかき方は？ 


- ①あまりかかない
- ②上半身にかきやすい
- ③全身にかきやすく、冷えやすい

✓ チェック 3 


食事の量は？ 


- ①少なめ
- ②普通
- ③多め

✓ チェック 4 

冷えやすい場所は？ 

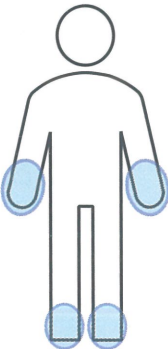
- ①手と足の先
- ②足先やふくらはぎ
- ③下腹部や二の腕

✓ チェック 5 

冷えた時の症状は？ 

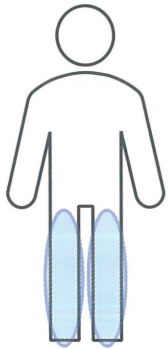
- ①頭痛や不眠
- ②顔のほてり
- ③お腹の張りや腹痛

①が多い



四肢末端型

②が多い



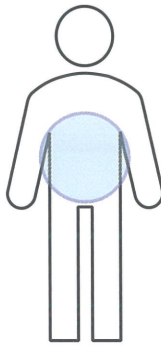
下半身型

③が多い



全身型

①が多く
常に体温が低い



内臓型

※ポイントが同数の場合は混合型の可能性がります。

自分でできる冷え・冷え性対策

冷えは、頭痛、腰痛などの不調の原因にもなります。また、男性よりも女性のほうが5倍ほど多いとされています。冷えを予防・改善するためには、きちんとお湯につかることが大切です。38～40℃くらいのぬるめのお湯にゆっくりつかることで、自律神経のうち副交感神経が優位になり、手足などの末梢の血管が拡張することで全身の血流がよくなります。

また首元や肩、おなかなどの体幹をしっかりと保温します。体幹で増えた熱を逃がすために末端の血管が拡張し、血流が良くなって冷えが改善されます。熱量を増やすには食事や運動の量を増やす必要があります。

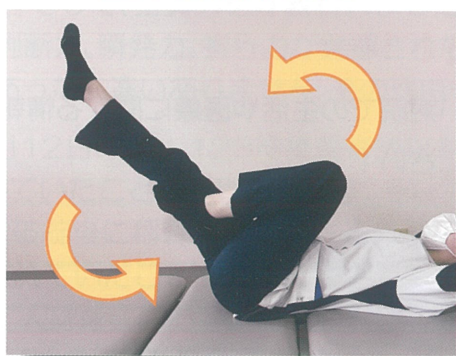
座り仕事のひとはこまめに立つようにします。また、ウォーキングやジョギングなど、ふくらはぎの血流をよくする運動を積極的に行いましょう。

太ももふくらはぎエクササイズ



1. 椅子に座り、片足を真っ直ぐ前に伸ばし、つま先を手前に引いて踵を突き出します。
2. 次に爪先を遠くへ伸ばし、そのまま **15 秒程度静止**します。
3. 1と2を交互に繰り返しましょう。

空中自転車漕ぎ



仰向けに寝て背中をしっかりと床につけ、手は頭の後ろで組み、自転車を漕ぐように10～20回足を動かしましょう。

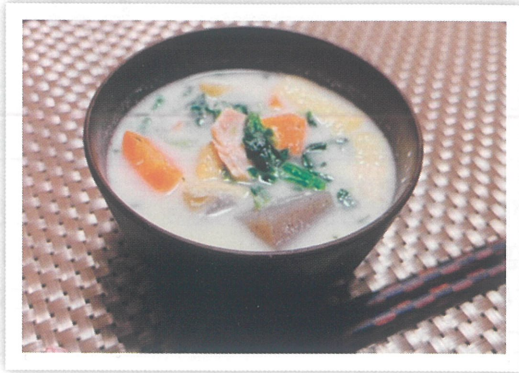
このほかにウォーキングやジョギングなどの有酸素運動も効果的です。

運動をしっかりと行い、寒い冬を乗り切りましょう!!



～栄養科だよ～

今回は寒い時期に身体の暖まる「生姜入りかす汁」の作り方の紹介です。



<材料 4人分>

- ・鮭：3切れ
- ・大根：100g
- ・人参：1/3本
- ・ごぼう：1/2本
- ・油揚げ：1枚
- ・ほうれん草：2束
- ・昆布：1枚
- ・水：1000ml (5カップ)
- ・酒粕：150g
- ・味噌：大さじ1～2杯
- ・サラダ油：大さじ1
- ・すりおろし生姜：小さじ1

<調理>

- ① 大根、にんじん、ごぼう、こんにゃく、油揚げ、ほうれん草をきっておく。
- ② 鮭に熱湯をかけて臭みをとる。
- ③ 鍋でサラダ油を中火で熱し、大根、にんじん、水気をきったごぼうを入れて炒める。全体的に油がまわったら、こんにゃくを加えてひと混ぜする。
- ④ 昆布と鮭を加えて中火でじっくり煮る。煮立ってきたら昆布を取り出しアクをとる。
- ⑤ ④の煮汁を200cc(1カップ)とり、ボウルで酒粕とすりおろし生姜を溶かす。
- ⑥ 溶かした酒粕を鍋に入れ煮る。
- ⑦ 仕上げに味噌で味を溶かしながら入れ、茹でたホウレンソウを入れて完成。

心臓リハビリテーション

心臓リハビリテーションとは、心臓の病気を患った患者様が行うリハビリのことです。骨折や脳卒中などのケガや病気とは違い、心疾患の患者様は目に見えてわかる障害は少なく、血圧や脈拍の変化など、わかりにくい循環器の障害が多く出てきます。リハビリでは適切な呼吸や循環器などの管理を行った上で、患者様が可能な最大限の運動を行うことが重要となります。

当院のリハビリでは単に歩くだけではなく、掃除や洗濯などの生活動作の観点からも体力の向上を目標とします。回復期リハビリ病院である当院では、在宅生活に関するリハビリの知識や経験を活かし、総合的なリハビリを提供します。

当院の心臓リハビリテーションの特徴

機器を使った適切な運動の処方



個別の生活や職場復帰のアドバイス

マンツーマンの個別運動指導

多職種によるサポート体制



奇跡の18分

東住吉森本リハビリテーション病院
院長 服部 玲治



令和6年を迎えた早々、元日に能登半島に地震・津波が発生し、翌日には羽田空港でその被災地に支援物資を輸送するための海上保安庁機と日本航空旅客機が衝突するという大事故が起りました。お亡くなりになられた方々のご冥福をお祈りするとともに、被災された方々に心からお見舞いを申し上げます。今なお大変な状況に直面されている方々もいらっしゃるかと思いますが、ご自身とご家族の安全を最優先にお過ごしください。

不幸中の幸いとも言うのでしょうか、この航空機衝突事故では、日本航空機から乗客367人と乗務員12人を含めた379人の全員が脱出に成功しました。「奇跡の18分」と称される、その詳細が報道などで明らかにされるにつれ、とても感じ入るものがありましたので、以下に脱出時の情報を私なりに纏めてみます。

日本航空機が滑走路に着陸した直後に海上保安庁の航空機と衝突し、その後、1キロほど滑走路を走った後に止まることができましたが、すでに胴体に火災が発生した状態だったそうです。その時にはインターホンや機内放送が使えなくなっていたため、客室乗務員はすぐに機長と連絡が取れませんでした。本来ならば機長の指示が必要なのですが、機内にはかなり濃い煙が充満してきており、客室乗務員が自分達の判断で、乗客に脱出指示を行いました。アナウンスシステムが故障しているので、客室乗務員がメガホンを使って避難を呼びかけました。しかし、8つのドアの内5つのドアは炎上で使えず、3つのドアで脱出を行いました。乗務員のうち責任者がコックピットに駆けつけてきて機長に火災の発生を報告した時には、すでに一番前の非常脱出口2つのドアを開けて避難を開始した状態でした。ひと通りの避難が完了した後、機長は全ての座席を見て、乗客全員の避難を確認し、最後に脱出用スライドから降りました。それは、機体が着陸してから18分後のことでした。そして、全員の命が救われました。パニックになってもおかしくない極限の状態、何という判断力、瞬発力、実行力が発揮されたことでしょうか。それには偶然の奇跡ではなく、明確な理由があったに違いありません。その理由も調べてみました。

根底には、あの1985年8月12日のJAL123便墜落事故以来、日本航空では安全管理に対する非常に厳格な文化が定着していたことが挙げられます。そして、「親方日の丸」ともいわれた放漫経営による2010年の経営破綻後に稲森和夫氏による再建が行われ、「JALフィロソフィ」という社員の行動指針が確立されていたことが大きく影響しています。「能力は必ず進歩する」という“育成主義”が掲げられ、人材育成にお金と時間をかける会社となっていました。たとえコロナ禍で経営難に陥っても“育成主義”を変えず、お金はかけられなくても時間はたっぷりかけていました。また、日本航空の緊急脱出に関する訓練と施設は他社と比べても格別で、パイロットと客室乗務員は年に一度の厳しい訓練を受けないと、搭乗できないという規定になっていたそうです。

災害大国日本、日々の学びと不断の訓練が如何に大事かということを改めて肝に銘じました。当院でも防災訓練には力を入れて、決して訓練のための訓練とならないように質と量にもこだわって取り組んでいます。どこまでやっても十分ということではなく、“育成主義”を徹底したいと思います。そして、災害だけではなく、組織の中で起こる全てのことに、一人一人が我ごとのように当事者意識を持って、物事に取り組めるような組織であるように、職員一同精進してまいります。令和6年もどうぞよろしくお願い致します。

高次脳機能専門外来

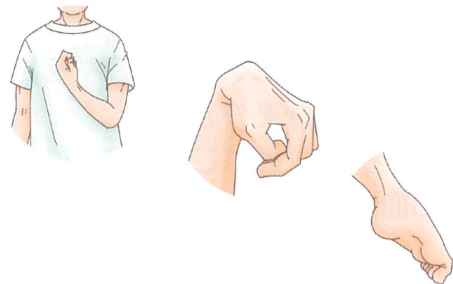
患者様のニーズに合わせ、高次脳機能の底上げや就労支援、自動車運転再開などの支援を行っています。ご利用いただくには、かかりつけ医の紹介状が必要となります。



ボツリヌス外来

水曜午後 完全予約制

手足がつっぱり、筋肉が緊張して動かしにくいその症状、脳卒中の後遺症である「痙縮」の可能性があります。発症から時間が経っている場合でも諦めずにご相談下さい。



装具外来

装具に関するお悩みはありませんか？

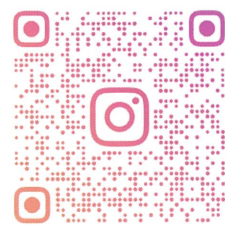
当院では義肢装具士と協力し装具の修理や再作成、現状の状態に合う調整を行います。あなたの身体に合った装具でより良い生活が送れるように全力でサポートします。<火曜午後 1 時 完全予約制>



広報からのお知らせ

Instagram 始めました！！

入院してみないとわからない病院での生活や医療に関する情報を更新しています。是非ご覧ください！



MORIMOTO.REHA.HP

病院概要

〒546-0022 大阪市東住吉区住道矢田 4-21-10

TEL 06-6701-2121 (代表)

06-6701-2200 (リハ科直通)

URL <https://www.tachibana-med.or.jp/morimoto-riha/>

<病院までのアクセス>

- ✿近鉄南大阪線 矢田駅から徒歩 約 15 分
- ✿大阪シティバス 天王寺から住道矢田下車 約 2 分
- ✿北港観光バス 西田辺から住道矢田 8 丁目下車 約 3 分

