



横浜はじめ病院

# はじめ通信

2018年  
12月発行



## 第14回 市民講座を開催しました！

11月10日（土）第14回横浜はじめ病院市民講座を開催しました。今回は先月の市民講座に引き続き、糖尿病に関して取り上げました。

今回の市民講座では、糖尿病治療の3本柱（食事療法、運動療法、薬物療法）のひとつである「運動療法」を中心に運動と身体のケアについて当院の理学療法士、看護師からお話をさせていただきました。

### 糖尿病に対する運動療法～基礎・自主訓練編～

理学療法士・逆井



糖尿病の方には運動することを勧められますが、なぜ運動したほうがいいのか？ 実際どんな運動をしたらいいのか？など疑問に思うことがたくさんあるかと思えます。運動を行うことにより血糖をコントロールしやすくなったり、合併症予防にも効果があります。

今回の講座では、実際に自宅で出来る運動についてお話をさせていただきました。

↓市民講座の中でご紹介した運動の一部です。



#### 【足の付け根の筋肉をつける運動】

足踏みをするようにして膝を胸に近づけます。このとき後ろに倒れないように注意しましょう。



#### 【太腿の内側の筋肉をつける運動】

- ① 両膝を立てた姿勢でボール（枕・丸めたタオルでも可）を膝の内側に挟みます。
- ② 足を閉じるように力を入れボールをつぶしゆっくり5秒数えます。

糖尿病の方が運動を始めるときは、事前にメディカルチェックを受け、体調に留意をしながら取り組むようにしましょう。運動の強度や方法があっていないと、合併症の進行を速めてしまうこともあります。

また運動療法は無理せず続けることが一番です。体調がよくないときは身体をしっかりと休めることも大切です。

### フットケア 足の合併症はあなたのお手入れ次第

看護師：松永

看護部からは「なぜフットケアが必要なのか？」についてお話をさせていただきました。

糖尿病の方の多くが足のトラブルを抱えています。足のトラブル（足病変）は、糖尿病の合併症のひとつです。足のトラブルを放っておくと最悪の場合足が壊疽（足の細胞が死んで腐ってしまうこと）し、切断をしなくてはならないことも…それを防ぐためにも日頃から自分の足をよく観察してみましましょう。

今回の講座では、具体的に足のどんなところを見たらいいのか、足のお手入れのポイント、普段何気なくしている爪切りで注意をしなければいけないこと、などをお話させていただきました。

普段あまりじっくり見る事のない足の裏側、爪の様子ですが、この機会に一度じっくり観察してもらえればと思います。

何かおかしいな、と感じることがあったら、医療機関を受診するようにしましょう。





## 第16回市民講座「糖尿病とその対策～第3弾～」

【内容】糖尿病と合併症、糖尿病治療のための健康食、各治療薬の特徴について  
 【講師】薬剤師：本橋、管理栄養士：宮武  
 【日時】12月8日（土）14:00～15:00（予定）  
 【場所】横浜はじめ病院 1階待合室ロビー

### 健康コラム

### ノロウイルスは2次感染に注意！

#### ノロウイルスとは

ノロウイルスとは、乳幼児から成人まで幅広い年齢層で感染性胃腸炎を起こすウイルスです。主に人の手指や食品などを介して感染し、嘔吐、下痢、腹痛などを引き起こします。  
 感染性胃腸炎は例年10月頃から増え始め、12月、1月にピークを迎えます。

#### 感染するとどうなるの？



- ・嘔吐
- ・下痢
- ・腹痛
- ・発熱
- ・頭痛

などの症状が1～2日続く  
 ⇒自然に回復するが、子供や高齢者の場合は脱水症状で入院になることも・・・



#### 回復！



ただし、2週間～1か月程度は糞便中にウイルスを排出しているため注意が必要！

#### 適切な汚物処理の方法

ノロウイルスは自分自身の感染予防だけでなく、周囲の人への2次感染の予防が重要です。感染予防のためにも適切な汚物処理の方法を知っておきましょう。

#### ※消毒液の作り方

1000ppm 消毒液（濃い消毒液） 水1ℓに対して20ml（キャップ1杯弱）の塩素系漂白剤を混ぜる

⇒嘔吐物や糞便中のウイルスの感染性をなくす

⇒消毒液を使用して適切に汚物処理を行うことにより、ノロウイルスの2次感染の拡大を防ぎます



特定医療法人財団 慈啓会  
**横浜はじめ病院**

〒221-0002 横浜市神奈川区大口通130番地  
 TEL：045-402-3333 FAX：045-402-3337  
 ホームページ <http://www.jikei-o.or.jp>

#### —診療科目—

内科、整形外科、小児科、リハビリテーション科

※内科は火・金のみ診療

※小児科は午前中のみ診療。土曜日は第1・3・5土曜の午前のみ診療

#### —外来診療時間 午前 09:00～11:30 午後 13:30～15:30 —

診療科		月	火	水	木	金	土	日		
内科	午前	×	○	×	休診日	○	×	休診日		
	午後	×	○	×		○	×			
整形外科	午前	○	○	○		○	○		○	
	午後	○	○	○			○		×	
小児科	午前	○	○	○		○	○		○	(1.3.5)
	午後	×	×	×					×	

※休診日：木、日、祝、年末年始