

さんぼみち

発行者

兵庫県立総合リハビリテーションセンター
リハビリテーション中央病院
〒651-2181 神戸市西区曙町1070
TEL (078) 927-2727
FAX (078) 925-9203

ホームページ <http://www.hwc.or.jp/hospital/>

ハサミでひと工夫！！（シップの貼り方）

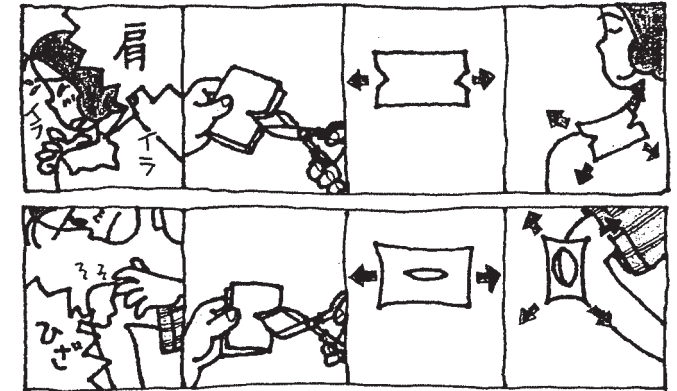
薬剤部

ひざやひじなどシップが貼りにくくて困ったことはありませんか？そんな時には、ハサミでひと工夫！！ イラストを参考にシップにハサミで切れ込みを入れてみましょう。ずいぶん使いやすくなりますよ。

これからの季節、冷たいシップは貼る時「ヒヤッ」としますよね。ストーブのそばや電子レンジなどで人肌ぐらいに温めてから貼ると「ヒヤッ」は改善されます。ただし一度温めすぎたシップ（60度以上）は使用しないで下さい。

かぶれやすい体質の方は、ガーゼを一枚あてて湿布をするのもひとつの方法です。

お風呂上がりに使うと皮膚の吸収がよく効果的です。



人の役に立ちたい

兵庫県立総合リハビリテーションセンター
所長 澤村誠志

お元気でリハビリを続けておられることと存じます。

さて、当病院のロビーに、杖を持ったお年寄りが若い人と一緒に立っている木像にお気付きの事と思います。この像は、小野市在住の藤田健二郎さんの作品です。藤田さんは、平成元年に脳卒中で右片麻痺となられ、ほとんど寝たきりの状態で当病院に入院されました。

当初、「自分は歩けるはずがない」と考えられていたようですが、「折角、生きているのだから何か世の中に役立ちたい。」との思いから、自宅の庭先にテントを張り、油圧式に上下移動する椅子に乗り、麻痺した右手の代わりに左手に電動ノミを持ち、まず、弘法大師像を彫れました。私は、この像がお寺に奉納される時に立ち会い、「これで3年生き延びたので、もう3年世の中に役立ちたい」との藤田さんの思いから、「それでは3年後の新病院開設時に間に合わせて、何か作品を彫って欲しい」とお願いいたしました。その約束を果たしていただいたのが、この玄関にある木像です。私は、その時の晴々した、喜びに満ちた藤田さんの笑顔を今でも忘れることは出来ません。

人間は人の役に立って初めて人間だと言えます。「何もしないで、ただ息をしているだけでは動物以下だ」とは、脳卒中友の会山本繁博前会長の言葉です。私はこの言葉をたいせつにしていきたいと思います。

高血圧：自分の血圧を知っていますか？

循環器科

高血圧症は自覚症状がなく、放置されがちですが、命に関わる心血管疾患を引き起こすことのある重要な疾患です。高血圧治療において「血圧を下げる」と言うことの意義は心血管疾患を予防することにあります。最近はこの予防という観点から高血圧の定義も少しずつへんこうされてきました。（図）正常血圧は140/90未満ですが、最も心血管疾患を起こしにくくする血圧として120/80未満が至適血圧と定義されています。しかし血圧だけが心血管疾患の危険因子ではなく、糖尿病、喫煙、高脂血症等もあり、またすでに心血管疾患を発症している人ではさらに臓器障害を起こす危険性が高まっています。こういう方はただちの薬物治療による降圧が必要とされています。特に心不全、糖尿病のある方は130/85未満にするべきとされています。また高齢者でもできるだけ140/90未満にしておくほうがよいでしょう。

収縮期血圧 (最大血圧)	140	高血圧
	130	正常高血圧
単位 mmHg	120	正常血圧
		至適血圧
		80 85 90
		拡張期血圧(最小血圧)

図 血圧の分類

検査部へようこそ！

検査部

病院の検査部ってどんなところ？ 何をしてるの？ と思ったことはないですか？ 診断や治療の補助としての検査には、大きく分けて二つあります。人自身を調べる生体検査（生理検査）と、人から取り出した材料を調べる検体検査です。

検査の材料には血液、尿、喀痰、膿汁、組織、髄液、胃液、関節液、胸水などが使われます。これらを調べて何が分かるのでしょうか。

また、検査を受けるときに気をつけることや、何をどれだけ用意すればいいかなどを、ケンちゃんとサッチャンが少しずつご紹介していきます。

- ケンちゃん：あのさあ、病院へ行くとき『オシッコ採ってきて』と言われるけどどうして？
- サッチャン：尿は外に排泄される要らないものだし、採るのに痛くも痒くもないし、体の中を通過してきたものだから体内のいろんな情報を教えてくれるし、重要な材料なのよ。
- ケンちゃん：ふーん、いつの尿でもいいのかな？
- サッチャン：朝一番のが良い時や、いつでもいい場合、一日中溜めて置く時など、検査の目的によって違うわ。
- ケンちゃん：量はどれくらいあればいいんだい？
- サッチャン：尿の性状を調べるには最低10cc位必要よ。大匙一杯程度ね。採ったら変質しないうちに、ゴミや埃がはいらないようになるべく早く提出することも大事よ。尿は毎日の健康を自己チェックできる素晴らしい材料だから病院で診てもらったときだけでなく日頃から色や量、回数、出方などに関心を持つとくといいいね。
- ケンちゃん：うん、分かった！ ついでに匂いもチェックしとくよ。