

第75号

平成25年11月14日 発行

HAKUHOKAI

虹

医療法人 伯鳳会

## 新しいリハビリ器具を導入しました！

この度、リハビリテーション部にレッドコードセラピーという器具を新たに導入致しました。

レッドコードセラピーとは、ノルウェーで開発された世界各国でリハビリやフィットネスエクササイズとして行われているストレッチングや筋力増強の為に効果的な運動療法です。

フレームを利用して下ろした赤いロープで身体を吊り、自分の体重を利用した治療手技です。赤いロープを利用することにより体の負担を少なくして、痛みや無理の無い運動が可能となります。

### レッドコードセラピーの効果

#### 1. リラクゼーション効果

首、肩こりの軽減

肩、腰、膝など関節の痛みの軽減

脳卒中、脳性麻痺などによる筋肉の緊張をほぐし、関節の柔軟性の向上

#### 2. 体の機能回復効果

バランス能力の向上による日常生活動作の改善

循環機能の改善・筋力強化による肩こり、腰痛予防

基礎代謝の向上による生活習慣病の予防、改善

脳卒中後の日常生活動作、転倒予防など

このレッドコードを利用することにより今までに無いさまざまな面での治療に用いることが可能です。1日20分の運動時間を目安としています。実際に利用された患者さんから、痛みが無く運動出来るので楽しく実施出来たと好評をいただいております。

リハビリテーションスタッフ一同、最新の治療を提供できるよう努力してまいります。



# 平成25年11月1日より 睡眠時無呼吸センターを開設！

赤穂中央病院・赤穂はくほう会病院では、適切な診断・治療を行うべく、睡眠時無呼吸センターを開設いたしました。私たちの身体と心の健康のためには、良い眠りが不可欠です。眠っている間に呼吸が止まる、このような症状はありませんか？そんな症状でお悩みの方はお気軽にご相談下さい。

## ●睡眠時無呼吸症候群とは？

睡眠中に呼吸が止まり、それによって日常生活に様々な障害を引き起こす疾患です。主な症状はいびきをかく、日中の眠気、朝の起床時頭が重い、倦怠感などがあります。

## ●睡眠時無呼吸症候群を放置すると・・・

急性期：起床時の頭痛、集中力・記憶力の低下、日中の眠気、交通事故など

慢性期：高血圧、糖尿病、心不全、脳梗塞など

睡眠が障害され、酸欠状態になり、少ない酸素を全身にめぐらそうとして心臓や血管に負担がかかります。この状態が長期間続くと、様々な合併症を引き起こす可能性があります。



## ●検査の種類

・**パルスオキシメータ**：指先にセンサーをつけて、血液中の酸素濃度を測定し、睡眠中の無呼吸を予測します。自宅で簡単にできます。



・**ポリソムノグラフィー (PSG) 検査**：脳波、心電図、いびき、呼吸、酸素濃度など様々なセンサーを装着し、実際の睡眠の質を評価します。1泊入院が必要です。



## ●治療の種類

当院で行われている治療は大きく2種類あります。

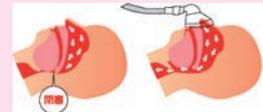
### ●歯科装具

写真のような下顎を突き出すように上顎と固定したマウスピースです。専門の歯科医師にオーダーメイドで作製してもらいます。軽症から中等度場合が適応となります。



### ●CPAP (Continuous Positive Airway Pressure) 療法

重症の場合、写真のように鼻マスクを装着して、鼻から気道に空気を送り込む療法です。図のように送り込まれた空気が塞がってしまう気道を広げる役割をします。もちろん、このCPAP装置は夜間寝ているときのみ使用します。



## ☆診察時間のご案内☆

	月	火	水	木	金	土
AM	○	○	○	○	○	○
PM	○	○	○	△	○	△

お心あたりのある方は、是非当センターにお越しください！  
お問い合わせ先：赤穂中央病院・赤穂はくほう会病院  
睡眠時無呼吸センター（耳鼻咽喉科受付）

外来診療予約フリーダイヤル：0120-891-700

## 新任医師紹介



### 整形外科 齋藤 太一 医師

11月より林先生にかわって赴任してまいりました。10月まで勤務しておりました岡山大学病院では手の外科、形成外科による再建の手術を中心に勉強しておりました。

地域の皆さまにお役に立てるよう頑張ります。よろしくお願ひします。



### 皮膚科 秋山 幹雄 医師

10月より赴任して参りました。週に一回、皮膚科で外来を担当させていただきます。少しでも地域の皆様のお役に立てますように努めて参りますので、よろしくお願ひ申し上げます。

い申し上げます。

# インフルエンザ予防接種はお早めに！

ひと雨ごとに寒さが増し、インフルエンザ予防接種の時期がやってまいりました。通常、日本では毎年11月下旬から12月中旬にインフルエンザのシーズンが始まり、1～3月にピークを迎えます。接種してから免疫効果が出るまでに1～2週間程度かかるので、お早目のワクチン接種をお勧めします！

## インフルエンザ予防接種（希望者）

**接種期間** 平成25年10月1日～平成26年2月末頃（ワクチンがなくなり次第終了とさせていただきます。）  
**対応時間** 平日（月曜日～金曜日）9:00～12:30、16:00～17:45 土曜日 9:00～12:45  
（小児の方は、月・火・木・金 9:00～12:00・15:00～16:30）

今シーズンは、混合ワクチン有効株が一部変更になっております。

注）保存剤無添加ワクチン確保が困難となっております。予めご了承ください。

## 赤穂市の行う定期予防接種（赤穂市在住に限る）

**接種期間** 平成25年10月1日～平成26年1月31日

**対象者** ① 65歳以上の方  
② 60歳以上65歳未満で心臓、腎臓、呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の障害があり、一級の身体障害者手帳所持者又は同程度の方

**接種料金** 1,000円

**持参する物** 後期高齢者医療被保険者証、または健康保険証等

②に該当の方は身体障害者手帳

①、②に該当する生活保護を受給されている方は市役所へ事前申請が必要となります。（証明書提出により無料）  
予めご了承ください。

## ボート競技で銀メダル獲得！！

中国・天津で行われた第6回東アジア競技大会（国際総合競技大会）のボート競技で、当法人の看護師 水谷栄喜さんが500mで銀メダルを獲得しました。

対戦国は東アジアの各国で、中国・台湾・マカオ・香港・グアムなどの強豪が参加し、20人艇で200mと、500mの競技が行われました。

「相手がボート競技のプロ（競技を職業としている人）であり、ひとまわり身体が大きい選手が多く、艇を並べたときの威圧で気持ちが負けそうになるところがありました。しかし、チームの中に今までの厳しい練習を共に乗り越えてきた仲間がいたので、それが自信につながり、精神的にも落ち着いて集中することが出来ました」と話す水谷さん。最高のパフォーマンスでゴールし、見事な成績を収めました。

銀メダルを獲得した瞬間の気持ちを伺ったところ、「家族や仕事場の同僚、友人に迷惑をかけてきたので、メダルを持って胸を張って帰国することができると思いホッとしました！」とお話されていました。

水谷さんが競技を始めたのは、相生市看護専門学校で作られたペーロン部のチームに興味を持ち、入部したことがきっかけです。団体競技のため、パドル（漕ぐ櫂）のタイミングを合わせたり、大会と同じ距離を何度もフォームを意識して漕ぎ続ける練習や筋トレを欠かさなかったとのこと。大会前は、昼夜を問わず毎日練習しました。今後の目標は、メダルの数を増やすこと。これからの活躍を期待しております。



重みを感じられる銀メダル



満面の笑みの、水谷さんと古城理事長

## 我が家自慢のペット紹介コーナー

第66回目は、Mさん宅のチョコちゃん

名前：チョコ 性別：♀  
種類：ロングコートチワワ 年齢：7歳

石鹸箱の枕が気持ちいい♪  
いい香りするのかな？  
やっぱり女の子、香りにはこだわってるの(\*^^\*)



このコーナーでは皆様からの「自慢のペット」投稿をお待ちしています。どしどしご応募ください。

### 赤穂中央病院 (基幹型卒後臨床研修病院)

所在地 〒678-0241 赤穂市惣門町52-6  
電話 0791 (45) 1111 (代表)

### 赤穂はくほう会病院

所在地 〒678-0239 赤穂市加里屋字新町99  
電話 0791 (45) 1111 (代表)

#### 診療案内

平日 午前9:00～午後12:30  
午後3:00～午後6:00  
土曜日 午前9:00～午後1:00

#### 診療予約受付フリーダイヤル

**0120-891-700**

平日 午前8:00～午後7:00  
土曜 午前8:00～午後2:00  
日・祝日 午前9:00～午後1:00

午後の診療時間は各科により異なります。ご注意ください。

診療時間・曜日は変更となる場合があります。詳しくは待合室に掲示いたしますのでご覧ください。

不明な点は何なりと職員にお尋ね下さい。



## ル・ポン2013赤穂国際音楽祭 ほのぼのコンサート開催♪

赤穂中央病院1階パイプオルガンホールにて、ル・ポン2013赤穂国際音楽祭「ほのぼのコンサート」を開催いたしました。昨年に引き続き、演奏者は久保田真矢氏に来ていただきました。国外問わず世界中で活躍されており、関西を中心に活動されているオルガニストです。

今回のコンサートではサン＝サーンスやバッハなど全3曲を披露して下さい、優しい音色を聴かせてくださいました。曲の合間では、パイプオルガンの曲目説明を楽しくお話しして下さい、聴衆の盛大な拍手でコンサートを終えることができました。

医療法人伯鳳会は、これからも皆様に心温まる音色をお届けできるよう努めてまいります。次回のコンサートもぜひご期待ください！



写真は久保田真矢氏と助手の田中靖子氏

2020年、東京オリンピックが開催されます。7年後、オリンピックを楽しむためにいろんな夢を見ましょう。若い人は選手としてオリンピックに参加できるよう好きなスポーツに打ち込むのもよいでしょう。中高年の人は7年後、元気で家族やお友達とオリンピックを観戦できるよう体力づくりに励みましょう。また、今から英語やそれ以外の外国語を勉強し、通訳などのボランティアに参加するのも素敵だと思います。さあ皆さん、7年後健康でオリンピックを楽しめるよう頑張りましょう。

