

## 患者参加型カルテ

### PLANETをご存知ですか?

ご自身やご家族の診療内容(カルテやお薬の情報、レントゲンなどの検査画像等)を、自宅など好きな場所で、好きな時間にご覧いただける情報システム「PLANET(以下プラネット)」をご存知ですか?



インターネットへ接続できるWindowsパソコンにソフトウェアをインストールし、認証機器(ICカード・カードリーダー)を接続してご利用いただけます。なお閲覧できる情報はプラネット登録後の診療内容となります。

インターネットをご利用でない方も、プラネットサポートセンターや関連病院・施設などにプラネット閲覧用端末が設置されていますので、診療内容の参照や印刷してお持ち帰りいただくことができます。

### 【プラネットはこんな方におすすめです】

- \* 自分のカルテが見てみたい
- \* 検査の画像などを自宅でゆっくりと見たい
- \* 家に帰ると医師の説明を忘れてしまう
- \* 亀田にかかっている親や子どもの健康が気になる
- \* 飲んでいる薬などをチェックしたい
- \* 告知や延命など自分の意思を残しておきたい
- \* 自分の体調を管理したい

興味をお持ちの方は、プラネットサポートセンターまでお問い合わせください。

### 【問い合わせ先】

- 亀田総合病院内 プラネットサポートセンター(Kタワー1Fインフォメーション)
- TEL: 04-7099-1230  
(電話受付時間: 月～金 9:00～17:00, ただし祝日・年末年始除く)

## インフルエンザ強化対策にご協力をお願いします

院内でインフルエンザの流行を起さないため、本院では【2017年12月1日～2018年3月31日】までの間、下記のとおりインフルエンザ強化対策を実施いたします。(※なお、インフルエンザの流行状況により対策期間を延長する場合があります)



### 入院患者さまに対する対策

⇒対策期間中に入院を予定されている方は、入院前にインフルエンザ予防接種をお願いいたします。亀田クリニックでは12月27日(水)までインフルエンザの予防接種を行っています。費用は4,000円程度。

⇒入院中の外出・外泊は原則禁止いたします。

### (患者さまのご家族を含む)面会者に対する対策

⇒熱・咳・下痢・嘔吐などの症状がある場合、面会はできません。また中学生以下のお子さまの面会はお断りいたします。

⇒病棟へ立ち入る前に、毎回スタッフが健康状態の確認をいたします。また、病棟に入る前は手を消毒し、マスクをつけてください。

入院患者さまやそのご家族、面会者の皆さまにはご不便をおかけいたしますが、ご理解・ご協力の程よろしく申し上げます。

## 12/9(土) 防災訓練を行います

当院では万が一の災害に備え、年2回、防災避難訓練(火災想定)を実施しています。12月9日(土)午後、今年度2回目となる秋季防災避難訓練を実施いたします。

訓練中は入院患者さまをはじめ、来院者の皆さまには大変ご迷惑をお掛けいたしますが、何卒ご理解くださいますよう、お願いいたします。



## 11/25(土) リハビリ市民講座



11月25日(土)午後1時から亀田クリニック5階リハビリセンター内研修室にて、「第57回リハビリ市民講座」を開催いたします。(定員50名[当日先着順]、参加費無料)

今回は発達障害(学習障害、ADHD、自閉症など)の特徴に合わせたコミュニケーションについて、当院リハビリテーション室の加藤志央言語聴覚士がご紹介します。お子さまに関わる方でしたら、どなたでもご参加ください。なお、託児スペースは設備上ございませんので、あらかじめご了承ください。

# いつまでも 若々しく魅力的に 歩き続けるために



リハビリテーション室 平井菜穂

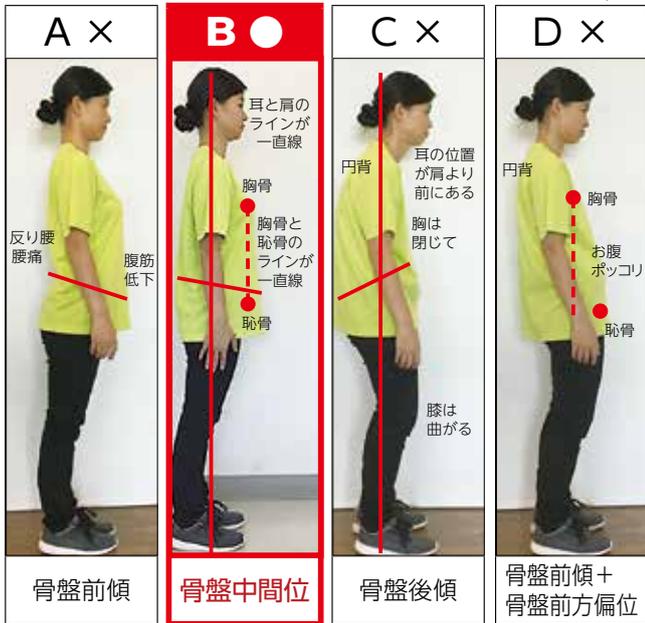
## 第5話 日常生活の姿勢を意識しよう！

女性特有の尿漏れ改善のための骨盤底筋体操について前編後編の2回に分けてお話しします。今回は、その中でも基本となる『姿勢』についてです。

最近、「背中が丸くなった」「お腹がポッコリ出てきた」など自分の姿勢や体型が気になる方もいらっしゃると思います。猫背をどうにかしようと背中だけピンと伸ばそうとする方もいらっしゃいますが、猫背の原因は背中が丸いだけではありません。そのように無理に背中だけピンと硬直した姿勢は、体幹の筋肉が硬くこわばるために、呼吸が浅くなり、また血液やリンパ循環が低下することにより凝りや冷え、痛みといった様々な症状を引き起こします。今回ご紹介する姿勢は、無駄な筋の緊張を抑え、関節にかかるストレスが最小限で、無理なく楽に動くことができる姿勢です。

図1の4つの姿勢をご覧ください。骨盤の傾き、位置によって姿勢全体や雰囲気が変化しているのがお分かりかと思いますが、

(図1)



「背中が丸くなった」と気になっている方はCの姿勢のように骨盤が後ろに傾いていませんか？ また、「お腹がポッコリ出てきた」と感じる方は胸より骨盤が前方にあるDの姿勢になっていないでしょうか？ また、若い女性に多い一見きれいな姿勢に見えるAの姿勢ですが、実は骨盤が大きく前傾し、反り腰になっています。ハイヒールを履いたり、腹筋が低下した場合に生じる姿勢で、長時間続けていると腰痛の原因になります。理想的な姿勢はBの姿勢です。チェックポイントは、①体幹の筋がしっかり働き骨盤を中間位に保持できているか②耳と肩のラインが一直線にあるか③胸の中心(胸骨)と骨盤中心(恥骨)のラインが一直線上にあるかです。一方で、この理想的な立位姿勢をとろうとしたとき、身体の緊張、違和感、痛み、呼吸のしづらさを伴う場合は、骨盤や腰椎の動きの制限や中間位に保持する体幹の筋力低下、日ごろの身体活動の習慣から胸や腹部、肩甲骨周囲、脊椎周囲の筋肉のバランスが崩れているかもしれません。

図2は、日常場面でよく見る「あるあるこんな良くない姿勢」を示したものです。思いあたる節はありませんか？

### あるあるこんな良くない姿勢



姿勢は筋肉や関節の状態だけではなく、呼吸機能、さらに体調や気分によっても左右されることから、全身の状態を映す鏡とも言われています。腰かける、立つ、歩くという何気ない日常生活の姿勢や動きをこの機会に見直し、意識してみてください。

次回は、この姿勢保持に必要な体幹の筋と骨盤底筋体操についてお話しします。

## 医師紹介 原田 真梨子 医師

- ①担当科目
- ②診療における得意分野
- ③趣味
- ④ひと言



- ①総合内科
- ③読書、料理
- ④患者さま一人一人の生活を踏まえた上での治療などを行えるように心がけたいと思っています。まだ未熟で患者さまに教わることも多いと思いますが、よろしくお願い致します。



Kameda Medical Center

亀田ホームページ <http://www.kameda.com>