

ヒブワクチン定期予防接種 予約再開のお知らせ

ワクチンの一時出荷停止により、1月末からヒブワクチンの定期予防接種の延期や中止をお願いしておりましたが、**2月末に製造元からの出荷が再開されたことを受けて、当院でもヒブワクチンの定期接種の予約を再開いたしました**のでお知らせいたします。

ワクチンの出荷停止の原因となっていた、付属する接種用注射器(シリンジ)の針に錆が発生した事象報告について、製造元が調査した結果、製造工程に問題は認められず、今回の事象は偶発的に発生したと考えられ、発生率も非常に低いことが確認されました。そのため、出荷前の検査を強化することで2月末より出荷が再開されることとなりました。

ヒブワクチンの定期予防接種を希望される方は、予約センター(04-7099-1111/8:00～17:00※日曜・祝日を除く)までご連絡くださいますようお願いいたします。



お願い 入院中の履き物について

入院中は慣れない環境、あるいは活動の減少にとともに、足の筋力が低下して転倒してしまう患者さまが多くいらっしゃいます。

そのため、入院中の履き物は普段から履き慣れた運動靴など、かかとつきのものをご用意くださいますようお願いいたします。なお、スリッパやサンダルは脱げやすく、摩擦が強いとつまずきやすいため、当院では禁止とさせていただきます。入院中の転倒を防止するため、ご理解とご協力をお願いいたします。



便失禁に関する無料電話相談

便失禁でお悩みの方に、治療法を含む適切な情報を提供する目的で、毎月、専門医による無料電話相談を下記のとおり実施しています。

■日時:3月18日(水)14:00～16:00

■電話番号:04-7099-1206(直通)

■対応者:角田明良医師または高橋知子医師



敷地内禁煙にご協力を

受動喫煙対策を強化する改正健康増進法が昨年7月より一部施行されていましたが、今年4月から全面施行となります。

当院は多くのがん患者さまの診療を受け持つ「がん診療連携拠点病院」です。敷地内禁煙等のたばこ対策へ積極的に取り組むことが遵守規程となっており、以前より建物内に限らず病院敷地内(駐車場を含む)は全面禁煙とさせていただいております。

望まない受動喫煙をなくし、喫煙による健康被害を防止するため、引き続き、敷地内全面禁煙にご協力くださいますようお願いいたします。



【自動再来受付機】

バーコード付き予約票でも受付可能に

亀田クリニックでは、「自動再来受付機」(以下、受付機)を1階薬局脇と2階2番ブロック前に設置しておりますが、ID読み取りの方法が、これまでの診察券に加えて、バーコード付き予約票でも可能になりました。

【操作方法】

診察券を読み込ませる代わりに、予約票左上に印字されたバーコードを受付機の右中央部の光にかざして読み取らせてください。受付機がバーコードを読み取ると、「ピッ」と音がしますので、その後は画面の表示に従って操作してください。

なお、クリニック受診時に診察券が不要になったわけではありませんので、診察券はこれまでどおりお持ちくださいますようお願いいたします。



運動不足を解消!

自宅でできる 簡単ごろ寝筋トレ



新型コロナウイルス感染症の影響で、不要な外出を控え自宅で過ごす時間が増えたことで、運動不足を感じている方も多いのではないのでしょうか。今回は自宅で簡単にできる運動をご紹介します。畳一畳ほどのスペースがあれば、どなたでも手軽に行うことができる運動ばかりです。普段運動不足を感じている方や、足腰の低下を感じている方も空いた時間で手軽に取り組むことができます。

※同内容は、『亀田ニュースNo.875』でご紹介した医事エッセイ(いつまでも若々しく魅力的に歩き続けるために)の内容を再編集して掲載しています。

運動を始める前に まずは自分の脚力レベルを知ろう

まず運動を安全かつ効果的に行うためには、ご自身の筋力に合わせて運動を選択することが大切です。せっかく運動を始めたのに、膝や腰を痛めてしまったのでは元も子もありません。椅子を使って簡単に脚力をチェックする「立ち上がりテスト」(<http://www.kameda.com/patient/topic/rehawalk/index.html>)でご自身の脚力をチェックしてみましょう。

片脚で40cm(一般的な椅子の高さ)から立ち上がった方は、体重の6割を筋力で支えることができます。これは、日常の基本動作である「歩く」や「階段昇降」を行う筋力があることを意味します。つまり、片脚で40cmができた方は、ウォーキングやスクワットなど荷重をかけた運動をしても、筋力で関節を支えることができるので、安全かつ効果的に行うことができると言えます。

反対に片脚で40cmができずに、両脚でしか立てなかった方が、いきなり長時間のウォーキングやスクワットを行うと、健康づくりのために行った運動で関節を痛めてしまい、結果的に運動ができなくなってしまうという本末転倒な事態を引き起こしてしまう恐れがあります。そんな方にオススメするのが、今回ご紹介する“簡単ごろ寝筋トレ”です。まずは、この運動でウォーキングやスクワットなどの次のレベルの運動を安全に行うための筋力をつけましょう。もちろん、片脚で40cm以上ができた方にもオススメです。

■ 脚あげ

太ももの筋肉を鍛える

1. 両脚を伸ばして座ります。
2. 足首を90度にして太ももに力を入れます。
3. ゆっくりと片脚を持ち上げ床から20cm程で5秒止めます。
4. 10回を1セットとして、左右行います。



■ 横向き脚あげ

お尻の筋肉を鍛える

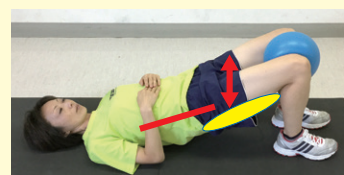
1. 両脚を伸ばして横向きに寝ます。
2. 足首を90度にして太ももに力を入れます。
3. 踵から上げるように片脚を高く上げます。体がくの字になったり、脚が前に行かないように注意しましょう。
4. 10回を1セットとして、左右行います。



■ お尻あげ

お尻・太ももの裏の
筋肉を鍛える

1. 両脚を立てて仰向け横に寝ます。
2. 足首を90度にして太ももに力を入れます。息を吐きながら、お尻を持ち上げます。
3. 腰が反ったり、首に体重がかからないように注意しましょう。
4. 10回を1セットとして、左右行います。ボールや座布団を挟んでお尻を上げる。背中とは反らない!



※体調が優れない日や痛みがある場合は無理をしないようにしましょう。全ての種目は、呼吸を止めずに鍛えている部分を意識することが大切です。

“簡単ごろ寝筋トレ”は日常に必要な太ももの表の筋肉から、裏側、お尻など満遍なく鍛えられる運動なので、1種類3分ほどで行うことができます。3種類すべてを行っても5~10分ですから、お昼休みやテレビを見ながらCMの合間など隙間時間に気軽に取り組んでみてください。血糖値が高めの方は、食後に行うと効果的です。

医師紹介

ばん ひろかず
伴 浩和 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(医長), 感染症科(医長)
- ② 総合内科, 感染症
- ③ サッカー, ギター, 料理, 旅行, 合気道, アウトドア
- ④ 患者さまに納得し、安心していただける医療の提供を目指します。よろしくお願いいたします



Kameda Medical Center

亀田ホームページ <http://www.kameda.com>