亀田ニュース

2022
No.986
5月15日号

●〒296-8602 千葉県鴨川市東町929　●TEL04(7092)2211㈹　●発行責任者 亀田隆明　●作成 広報企画室　●毎月1日・15日発行

梅雨入り間近　転ばない歩き方

ジメジメした季節が近づいてきました。筋力の低下している高齢者や杖をご利用の方は注意が必要な季節です。雨の日の転倒事故を防ぐポイントを、リハビリテーション事業管理部の村永信吾部長に教えてもらいました。

● 服装

・杖を使用する場合は、できるだけ雨ガッパやポンチョなどで外出しましょう。傘をさすと手がふさがり、バランスがとりにくく転倒に繋がりやすいです。

● 杖

・杖先は滑らないゴム製の滑り止めのあるものがおすすめです。

・ゴム部分がすり減っても滑りやすくなるので定期的に交換しましょう。

● 靴

・滑りにくい靴底が大切です。パンプスなどは滑りやすいので避けましょう。

POINT

屋内・屋外にかかわらず、「滑って転倒」が圧倒的に多くなる時期です。特に横断歩道の白線・マンホール・点字ブロックなどには気を付けましょう。

● 歩き方

・歩幅はいつもより小股でゆっくりと歩きます。

・まっすぐ、左右の足が平衡(つり合いのとれた状態)で、足面全体に体重がかかるよう接地するようにします。

・雨の日に泥はねする人は足の接地がまっすぐになっていません。ぜひトレーニングをお試しください。

・小股になると背中が曲がりやすいので、顔を上げ、姿勢はまっすぐにします。

///トレーニング///

①両手を肩の高さまであげ、壁に手をついて立ちます。

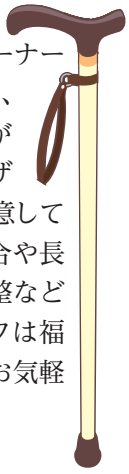
②ゆっくりつま先立ちをします。(10回3セット)

POINT

・つま先立ちの際には、小指側に力が抜けないように、やや小指を浮かせるように上げ親指側に力が入るよう意識しましょう。

・このトレーニングは歩行の際のつまずきや足首のぐらつきを軽減し歩幅を広げる効果があります。また、足の設置が平衡となり雨の日の泥はねを予防します。

杖のことならPAOLAへ



Kタワー1F ギフトコーナーPAOLA(パオラ)では、機能性が高く、気分が明るくなるようなデザインの杖を多数ご用意しています。ゴムの不具合や長く使っている杖の調整なども承ります。スタッフは福祉用具専門相談員の研修をうけておりますので、お気軽におたずねください。

営業時間：月～土　9:00～17:00

亀田クリニック館内での水分補給について

館内は原則飲食禁止となっておりますが、熱中症予防の観点から、ペットボトルや水筒に入った水・お茶に限りお飲みいただけます。

飲み歩きや、こぼれる可能性がある状態での入館・館内移動はご遠慮ください。

第1話 東洋医学の世界へようこそ

皆様こんにちは。東洋医学診療科の南澤潔と申します。これからシリーズで漢方のこと、東洋医学のことについてご紹介していきたいと思います。

まずはじめに、当科（東洋医学診療科）は漢方治療の専門家で構成されている科です。

亀田総合病院に漢方の専門科があること、ご存知だったでしょうか？ 実はこの規模の大病院でも、専門の科があるのはかなり珍しいことなんです。

漢方薬をご存じの方は多いと思います。中国伝統医学の流れをくむ漢方医学では、主に天然の生薬を治療に用います。

「中国伝統医学」と言っても、現在中国で行われているものと日本のそれは実はかなり異なります。

中国本土のものが仮想概念的な診断を重視するのに対し、日本の漢方は現代医学と同様EBM*的な治療を重視します。まあお互いかなりのオーバーラップはあるのですが、軸足をどちらに置くかは明確な違いがあります。

起源を中国に持つものの我が国で独自の発展を遂げた、という点ではちょうど「ラーメン」と似ているかもしれません。

なんとなくラーメンの本場は中国だと思いがちですが、中国のラーメン（拉麺）はあっさりしたスープで茹でた麺におかずを載せて一緒に食べる、麺が主役の主食代わりです。

我々が大好きな、スープと麺と具材が渾然一体となって一つの完成品になっている「ラーメン」は中国でも人気があるそうですが、「日本式」と呼ばれて別のものと考えられているそうです。

われわれ日本人はこうやって外から取り入れたものに独自の発展を加えるのがとても上手で、元のものとはすっかり違うものにまで改良発展させてしまうことがよくありますね。

インドに起源を持つ、みんな大好き「カレーライス」もオリジナルの「カリ」（スパイス煮込み料理の総称）とはもうすっかり別物で、インド人が日本に来て「美味しい日本料理を食べた！」と喜んだりすると聞いたことがあります。

そんなわけで、 同じような「漢方薬」を使っていても、中国とはかなり異なる医学体系になっている日本の漢方なのですが、この「中国伝統医学」を祖先とする医療は中国本土の他に台湾や韓国などでも盛んに行われています。

ただ、他国は皆この中国伝統医学を扱うには専用の医師免許が必要なのに対して、日本では現代医学の医師免許で保険診療の適応になっている漢方薬を用いることができる点が大きな違いです。

現代医学の知識も技術も習得している医師が伝統医学の薬も治療に取り入れることができるというのは、世界に誇れる我が国の医療システムの特徴です。

そのおかげで現在では様々な病気の治療に漢方薬が取り入れられていますが、漢方の専門家による漢方治療では、特定の病気に漢方薬を用いるのみならず、現代医学では問題が見つからなかったり、対処が困難な患者さまのつらい症状など困りごとに対応する事が可能です。

当院では、通常よく用いられている簡便な漢方エキス製剤に加えて、保険診療ではなかなか扱っているところがない生薬を用いた診療も含めて、健康保険の適用下で漢方治療を行っています。

漢方薬は高いんじゃないか？ と心配される方も多くいらっしゃるのですが、当院ではそのようなご懸念は無用です。

煎じ薬ご希望の場合は煎じ方をご指導いたしますし、どうしてもご自宅でできない方には実費をいただき病院で煎じて真空パックで提供することも可能です。

＊EBM：Evidenced Based Medicine の略で「科学的根拠に基づく医療」のこと

医師紹介

みなみざわ 南澤 きよし 潔 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東洋医学診療科（部長）
②体調不良・体力低下・頭痛・生理痛・冷え性・慢性咳・腸閉塞（再発予防）・東洋医学全般
③ドライブ
④あなたの心身をベストの状態に近づける事で様々な病気や症状を解決していきます。

Kameda Medical Center

亀田ホームページ http://www.kameda.com