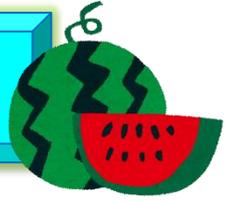




マックスシールプレス (2015年 夏号)



「第10回 異健康フォーラム」開催報告

～ 異からの提案 *Saving Your Life* ～
家族のために 自分のために 健康に生きる Part X

平成27年5月9日(土) 池田市民文化会館におきまして、「第10回異健康フォーラム」を開催いたしました。



第一部は、①体験・相談コーナーと②認知症サポーター養成講座が執り行われました。

「体験・相談コーナー」では、当法人看護師・検査技師による各種測定コーナー(肌年齢、骨密度、動脈硬化、ストレスチェック等)の他に、医師による健康相談やケアマネージャーによる介護相談を実施しました。並行して、「認知症サポーター養成講座」を開催致しました。

本年も、体験・相談コーナーにおきましては、例年並みの盛況なご参加を頂きました。認知症サポーター養成講座も例年と変わらず多数ご参加頂き、地域社会において認知症の方やその家族への支援体制の必要性が一層高まっているのだと実感致しました。



第二部は、市民公開講座にて異病院 外科 高井医師による「痔を切らずに治す、ジオン注射療法」と異病院介護老人保健施設 畑中医師による「医学の進歩の光と影」を講演致しました。その他、池田市立石橋中学校 吹奏楽部による演奏や「座ったままでできるリハビリ体操」が行われました。



人にはなかなか聞けない
「痔」のお話

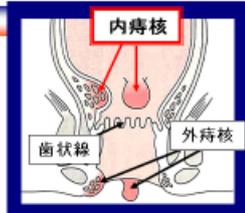


痔を切らずに治す、 ジオン注射療法について

痔核(内痔核, 外痔核)

病態

- 動静脈叢に血液がうっ血し、膨らんでこぶ状になった状態。



分類

- 発生する場所によって、2つに分類。

【内痔核】歯状線より上(直腸)側

- ・ 症状により4つに分類(Goligher分類 I ~ IV度)
- ・ 初期には痛みはない。

【外痔核】歯状線より下(肛門)側

- ・ 大部分は内痔核の進行に伴い出現。
- ・ 激しい痛みを感じる。



排便時の肛門部からの出血を主訴に受診される方の大半は「痔核」で、肛門の内側(歯状線より上)からふくらんだ内痔核が一般的です。

内痔核の典型的な症状として

- ※ 排便の後、紙や便器に真っ赤な血がつく。
- ※ 排便の後すっきりせず、残便感がある。
- ※ 便が肛門でひっかかって、出しにくい。
- ※ 排便の後、肛門からイボのような粘膜が飛び出す。

等の症状があります。

内痔核の症状から見た進行度分類として、右記のGoligherの内痔核分類が有名です。

Goligherの内痔核分類

分類	症状
I度	出血が主な症状で肛門の外に脱出しない
II度	排便時に脱出するが、排便後自然に元に戻る
III度	脱出後、手で押し込まないと戻らない
IV度	排便と無関係に常時脱出している



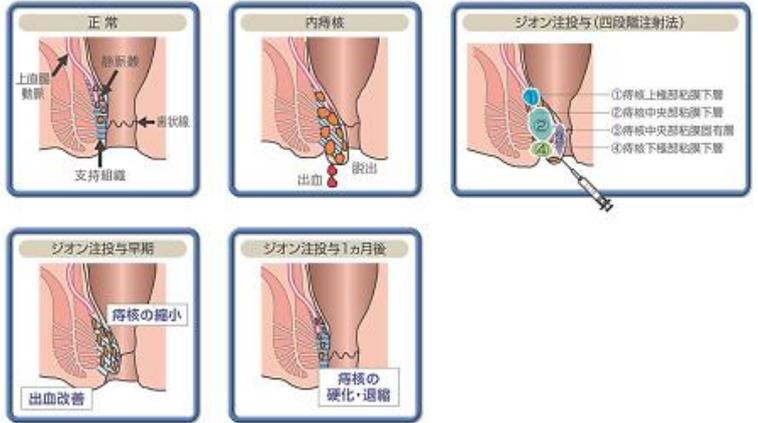
ジオン療法って
どんな治療法なの？



ジオン療法とは、1970年代に中国で開発された痔の特効注射薬である消痔霊をもとに開発されたジオン注射薬(田辺三菱製薬株式会社)を内痔核に注射する治療法で、前述のグレードの痔核のすべてで治療可能です。

四段階注射法と治療効果

以前は主な治療方法として、外用薬（軟膏や坐薬）の使用で効果のない場合は外科手術療法（結紮切除術）が主として行われてきましたが、術後の創痛が強いことから、患者様の治療後の苦痛の少ない治療方法として、上記ジオンの四段階注射療法が開発されました。当院でも内痔核の方のファーストチョイスの治療法として施行し、多くの方にもっと早く本治療を受ければ良かったと、ご好評を頂いております。



痔を予防するコツ

- ① 食物繊維や水分を摂る
- ② 便意があったら我慢しない
- ③ トイレに長居しない
- ④ 下痢を防ぐため、アルコール類、香辛料は控える
- ⑤ 腸の動きをよくする適度な運動
- ⑥ 無理なダイエットは便秘の原因
- ⑦ 坐浴や温水洗浄式便座を使う
- ⑧ お風呂に入って血行改善
- ⑨ 長時間、同じ姿勢はとり続けない



マックスシル スクール 4月コース修了!



平成27年5月29日、マックスシルスクール4月コースが無事に最終日を迎えました。午後からの介護職員初任者研修修了試験が行われ、受講生10名全員が合格しました。マックスシルスクールでは、引き続き受講生を募集しています。資格を取得して働きたい方、ご家庭での介護の技術を習得したい方、一緒に勉強しませんか？



介護職員養成コース
 未来の福祉・地域の介護を担う人材を養成します
マックスシル スクール

お問合せは、

☎ 072-762-1292

担当 平野・畠山

夏バテ防止★レシピ



暑い夏、そうめんなど炭水化物ばかり…なんてことはありませんか？
それはズバリ、夏バテの原因になります！！

炭水化物を効率的にエネルギーに換えるには、ビタミンB1・B2の他、クエン酸も有効です。今回は、これらがたっぷり摂れるレシピをご紹介します♪

冷しゃぶの梅香味だれ（2人分）

エネルギー：253kcal

塩分：1.9g（各1人分）

【材料】



豚肉薄切り（しゃぶしゃぶ用）	150g
レタスやきゅうり、トマトなど	お好みで
梅干し（種を抜き、たたく）	中2個
砂糖	小さじ1
ポン酢	大さじ3
水	大さじ1
にんにく（すりおろし）	1/2片
青ネギ（小口切り）	適量

【作り方】

- ① 鍋で沸かした湯で、豚肉を一枚ずつしゃぶしゃぶし、ざるにとり冷まします。
- ② 野菜は食べやすい大きさに切り、お皿に並べ、上に①を盛りつけます。
- ③ 合わせておいた★をかけ、青ネギを散らせば、出来上がり!!

異病院 栄養科



ご案内

* **ヘルスプロモーション** 場所：異病院 リハビリテーション室

テーマ： 姿勢と腰痛

日時： 8月15日（土）15:00~16:00

テーマ： 猫背と肩こり

日時： 9月19日（土）15:00~16:00



* **楽しい介護予防教室** 場所：異病院介護老人保健施設 5階

テーマ： 簡単な運動で予防をしましょう

日時： 8月8日（土）14:00~15:00

