

年末年始の診療案内

亀田クリニック

▶年末は12月29日(金)まで、年始は1月4日(木)から

亀田クリニックの一般外来診療は12月30日(土)から、新年1月3日(水)まで休診となります。

【お薬切れに注意】

年末年始の一般外来休診期間中は、クリニック薬局もお休みさせていただきます。慢性疾患等でご療養中の方は、一般外来休診期間中にお薬切れを生じないよう、必要な分のお薬をあらかじめ受け取ることができます。担当医と相談の上、忘れずにご準備ください。

【歯科センター 年末年始もオープン】

クリニック歯科センターでは、年末年始も急患対応にて診療いたします。ただし、12月31日(日)は休診いたします。同期間中、診療を希望される場合は必ず事前に歯科センター受付まで連絡をお願いいたします。

■歯科受付直通電話：04-7099-1118

■受付時間：10:00～16:00

世界糖尿病デーイベント開催 ～健康を考えるきっかけづくり～



11月13日(月)世界糖尿病デーイベントを亀田クリニック1階にて開催しました。血糖測定や食事相談、お薬相談、歩行年齢測定、歯の相談、患者会活動紹介を行い、大勢の方にお立ち寄りいただき、盛況のうちに終了しました。

また12月17日(日)午前11時半から、糖尿病患者会「わかめ会」による『採点方式昼食会』を亀田総合病院Kタワー13階ホライゾンホールにて開催いたします。

栄養士が献立を考えた食事をバイキング形式で召し上がっていただき、食事後、栄養士と共に食べた料理のカロリーや糖質量の計算、食事内容のバランス等について振り返りをさせていただく内容です。(参加費2,500円、要申込み)

【申込・問い合わせ先】:

亀田クリニック内「わかめ会事務局」(担当:川又幸子)
電話番号:04-7099-2211

インフルエンザ対策強化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こさないため、**【2017年12月11日～2018年3月31日】**までの間、**インフルエンザの対策強化を実施いたします。**(※流行状況により対策期間を延長する場合あり)

■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、入院前にワクチン接種をお願いいたします。

⇒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、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。



<コンサート情報>

恒例の当院スタッフによるクリスマスコンサートを12月9日(土)午後3時から亀田総合病院Kタワー1階ロビーにて開催いたします。クリスマスソングを中心に演奏いたしますので、ぜひご来場ください。

<イベント情報>

また12月25日(月)には、よい子にプレゼントをもってサンタクロースが当院にやってきました。希望者はサンタさんと一緒に写真撮影も可能です。どうぞカメラなどご持参ください。

■10:00～10:45 亀田クリニック1階ロビー

■11:00～11:30 亀田総合病院Kタワー1階ロビー



bayfm「MEDICAL UPDATES」

ラジオ ベイエフエムの午後のワイド番組『it!! (イット)』では、毎週火曜日午後3時から、当院のスタッフが出演する「MEDICAL UPDATES」のコーナー(約10分)が好評放送中です。12月は古谷直子感染管理認定看護師が出演いたします。どうぞ、お聴きください。

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6話 骨盤底筋体操

今回は、女性特有の尿もれ改善のための『骨盤底筋体操』です。尿もれは、妊娠、出産、肥満、加齢などが原因と言われ、40歳以降の女性の40～60%の方にみられ、生活の質に大きく影響を与えます。骨盤底筋体操は、尿もれに対して有効であると言われています。ぜひ、この機会に骨盤底筋体操を行ってみましょう。

骨盤底筋は、図1のように骨盤の底(下部)にある筋肉で、下から骨盤内臓器を支え、排尿、排便のコントロールの役割を行っています。単独で働かず横隔膜、多裂筋、腹横筋といったインナーユニット(図2)全体で働きます。このインナーユニットは体幹の回りをコルセット状に包んでいる深層の筋を指し、腹圧を調整し体幹の安定性に関与しています。骨盤底筋体操を行う際、このインナーユニット全体を意識してトレーニングすることが大切です。

図1

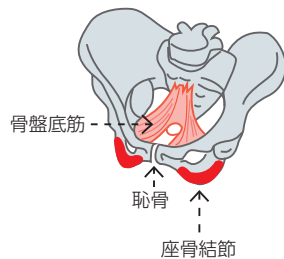
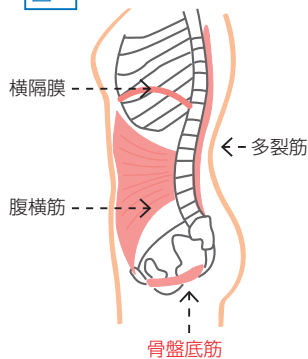


図2



①骨盤底筋の位置を知りましょう。(図1)

椅子に腰かけ両手のひらを上向きにしてお尻の下に置きます。その際両手のひらに硬い骨(座骨結節)が当たります。その骨と骨の間にある筋肉が骨盤底筋です。そして、尾骨から恥骨にかけてハンモック状の筋肉で骨盤内臓器を支えています。

②座って行う場合は自然に背中を伸ばして、肩の力を抜いてリラックスします。

③骨盤底筋を意識して『しめる』『ゆるめる』を行います。

～例えばこんなイメージ～

- ◇ 陰部を体の中に引き上げるように行います。
- ◇ 骨盤底筋をスカーフと見立ててスカーフを引き上げるように行います。
- ◇ 尾骨から肛門、膣、尿道としてみても、おへそまでチャックをしめるように行います。

肩やお尻、全身に力が入らないように気を付けましょう。図3のように骨盤底筋の収縮が分かりやすい姿勢から始め、徐々にいろいろな姿勢で行えるようにしてください。

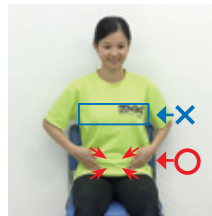
骨盤底筋はインナーユニット全体で働いているため、呼吸は止めず、息を優しく吐きながら行います。同時におへそより少し下に力が入るように行いましょう。その際、逆に息んでいないか、図4の肋骨の下(青の周辺)が硬くなったり凹んだりしないように注意しましょう。また、尿もれ改善には咳やくしゃみ、重い荷物を持つといった負荷がかかる直前に意識的に骨盤底筋をしめることも有効です。そして、ダイエットや利尿作用のあるカフェイン(コーヒーや緑茶など)を減らす、食事に気を付け便秘を改善するといった骨盤底筋に負担を減らす生活習慣の見直しも効果的です。

骨盤底筋は意識しづらく、うまくしめられているか分からない方が多いです。スポーツ医科学センターでは、月2回不定期でグループでの骨盤底筋体操、個別のケアも行っています。お気軽にお問合せください。(TEL: 04-7099-2345)

図3



図4



1日 5秒『しめて』10秒『ゆるめる』10回から始めましょう。
3か月以上継続しましょう。

医師紹介

りゅう 竜 医師
あきら 彰 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
- ②総合内科
- ③バドミントン、マラソン、コーヒー、小説
- ④笑う門には福が来るそうですよ！毎日楽しく過ごしましょう



Kameda Medical Center

亀田ホームページ <http://www.kameda.com>