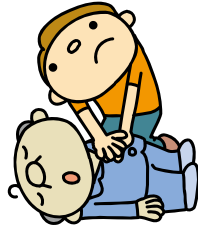


》応急手当講座のご案内

いざという時に備え、「応急手当講座」を受講してみませんか？目の前で人が突然倒れた時や、意識がなく呼吸も止まっている状態に遭遇した時、家族や周りにいる人がすぐに手当てを行えば、救命の可能性は高くなります。



○ 応急手当講座では、当院のスタッフが講師となり、心肺蘇生法とAEDの使い方の講義・実技を行います。中学生以上の方ならどなたでもご参加いただけます。ぜひお誘い合わせの上、ご参加ください。

- 期日：2月24日(土) 午前9時～12時
- 会場：亀田総合病院 継続学習センター 研修室
- 定員：20名
- 受講料：1,000円(学生割引500円, 資料代・材料費含む)
- 申込方法：①氏名(フリガナ)②年齢③性別④郵便番号⑤住所⑥電話番号を明記の上、郵便ハガキまたはFAX, Eメールのいずれかの方法で下記までお申込みください。なお、個人情報は厳守いたします。

〒296-8602 鴨川市東町929
 亀田総合病院 継続学習センター 応急手当 係
 FAX 04-7099-1195
 E-mail : keigaku@kameda.jp

○ 準備するもの：動きやすい服装と靴, 筆記用具



リラクゼーションルーム《pono pono》

ネイルサロンが新しくなりました



Kタワー4階「pono pono」(亀田産業㈱)のネイルサロンが1月より新しくなりました。

毎週木曜日にネイリストが来院し、患者さま向けのネイルサービスを提供いたします。入院中の気分転換や、外来の空き時間にネイルやハンドスパなど、いかがでしょうか？なお、1月中にご来店いただいた方には、オープンキャンペーンとして、「うる肌ハンドスパ」または「フット角質ケア」を無料プレゼントいたします。

- 日時：毎週木曜日 9:00～17:30
- * ご予約・その他お問合せは、Kタワー1階コンシェルジュ(外線：0470-99-1300, 内線：7100)まで。



コンシェルジュの制服が変わりました

1月より亀田クリニック1階と亀田総合病院 Kタワー1階のコンシェルジュスタッフのユニフォームが新しくなったことにお気づきですか？

クリニックでは患者さまの外來受診を手助けするパブリックサービス業務を行っているほか、病院では来院者のサポートを行うインフォメーション業務や療養環境の生活サービスを提供しています。院内で何かお困りの際は、コンシェルジュに気軽にお声がけください。



1/27(土) リハビリ市民講座開催

テーマ:認知症の予防と対処

1月27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58回リハビリ市民講座」を開催いたします。(参加費無料, 定員50名〔当日先着順〕)



今回は亀田リハビリテーション病院の井合茂夫医師が講師となり、認知症の予防と対処について分かりやすくご紹介いたします。興味をお持ちの方は、この機会にどうぞご参加ください。

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、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、摩擦が強いとつまづきやすいため、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。





第9話 自分の足にあった靴を履いていますか？

「歩くと足が痛い!」「もしかしたら、外反母趾かな!?!」そんな経験や心配をされたことはありませんか。

それは「靴の不適合」が原因となっているのかもしれませんが。

今回は足のトラブルの代表でもある「外反母趾」と「自分に合った靴の選び方(足のサイズ計測)」についてご紹介します。

《外反母趾について》

外反母趾とは足の親指の付け根の骨の部分が「く」の字に曲がり、変形した状態です。(写真)この変形した部分が靴に当たって生じる痛みが主な症状です。外反母趾は女性に発症しやすく、中でも40代以上に多く見られます。



《なぜ靴選びが重要なのか?》

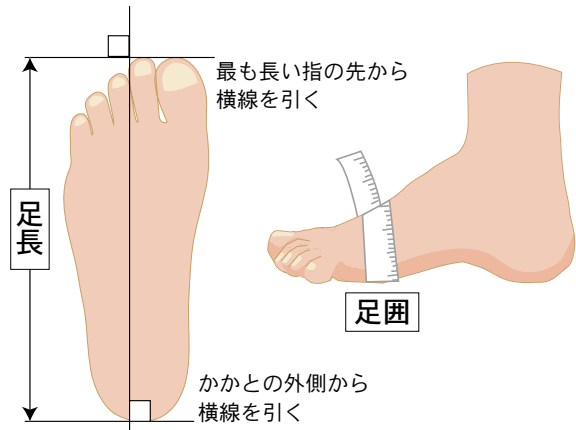
外反母趾の方に限らず、多くの方が「サイズの大きい靴」を履いています。これこそが外反母趾の元凶とも言えます。丁度いい! ゆったりで履きやすい! と感じる靴は、その多くが実は「ブカブカ」です。靴が大きいと靴の中で足が動いてしまいます。足が靴の中で動いてしまうと歩き方のバランスは崩れてしまい、余分な筋肉を使わなければなりません。若いうちは足の変形も少な

く、筋力でカバーできますが、10年、20年履き続ければ足の変形が進行し、徐々に痛みが出現します。足が変形してしまうと、なかなか合う靴がなく、結局「ブカブカ靴」を履いてしまい、「症状が良くならない!」という悪循環になってしまいます。だからこそ、「自分に合った靴を選ぶ」ことが重要なのです。

《自分に合った靴の選び方(足のサイズ計測)》

まずは、自分の足のサイズを知ることが大切です。

サイズを測るときには「足長」のみではなく、「足囲」も測ります。



「足囲」を測ることで靴の幅(例: 2E, 3Eなど)が分かります。この「足長」と「足囲」を考慮して靴を選ぶことが大切になります。試しにご自身で「足長」だけでも測定してみましょう。履いている靴のサイズは実際の「足長」より大きくありませんか? 例えば、靴サイズ24.5cm, 足長23.0cmと1cm以上大きいサイズを履いている方も少なくありません。

まずは、今履いている靴が自分に合っているのかを確認することが外反母趾対策の第一歩だと思います。

当院の靴外来では患者さまに合った靴の選び方や運動指導、インソール作成などもおこなっております。

お問い合わせ：亀田クリニック5階
リハビリテーションセンター
TEL.04-7099-2333

医師紹介 **伊東 宏明** 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小児科(部長)
- ②小児感染症, ワクチン
- ③山登り, サイクリング
- ④治療だけでなく予防についてもお手伝いできるよう心がけています



Kameda Medical Center

亀田ホームページ <http://www.kameda.com>