

厚生労働省が6月1日に公表した2010年の人口動態統計(概数)では、熱中症の死者が1718人で、2007年の904人を上回り、統計を取り始めた1964年以降最も多かった。今年も暑くなりそう。

脱水症に注意

暑い夏を乗り切ろう

熱中症に注意

『喉が渴いた〜』ではもう遅い。こまめにコップ1杯飲もう

ぴあチアーズ

脳卒中広島友の会

第2号

平成23年6月17日発行



体にとって水分は大切!

大人が1日に必要な水分は

2000~2500ml

このうち、飲料水として

取り入れるのは

800~1300ml (コップ5~6杯)

ちょっと汗をかいたなと思ったら

1800ml

但し、腎臓や心臓の機能に異常があって、水分制限をされている人は医師の診断どおりに。

上手に水分補給を

- こまめに水分補給。コップ一杯(200ml)
- 起きてすぐ。寝る前。入浴前後。運動(リハビリ運動後)と毎食後飲む
(その他のパターン:起床時・10時・3時・寝る前と毎食後)など
- 基本的には、お茶か水。ミネラルウォーター。汗をよくかいた時は、スポーツドリンク
但し、カロリーのとりにすぎに注意
- 一気に飲みでなく少しずつゆっくりと。

水分をこまめにとることで

脳梗塞予防

血液中の水分が不足すると、血液がドロドロとなり、血管が詰まりやすくなる。

熱中症の予防

汗をかくことで体温を調整する。

便秘の予防

体の水分が不足すると便が硬くなる。
(朝起きてすぐのコップ1杯の冷たい水は腸を刺激して便秘解消) など

熱中症は、体温調整がうまくできなくなって熱がこもる状態。体温の上昇を防ぐ環境と水分補給が予防となります。水分補給以外にも

●体調を整える

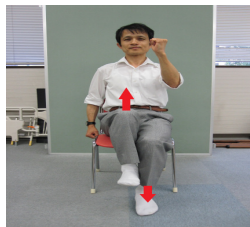
過労・睡眠不足・風邪を引かないように

●服装に注意

通気性の良い服装・帽子の着用

などに気をつけましょう。

写真①



② ひざを伸ばす運動(写真②)

太ももの筋肉は、体の中で一番大きな筋肉です。この筋肉はひざの関節を支える働きもあります。
片足ずつひざを伸ばして10数えて下す。
左右それぞれ10回ずつ行います。
※慣れてきたら少しずつ増やしましょう。
※マヒなどがあり動かないときには、よい方の足で支えて運動するとよいです。(写真③)

写真②



写真③



③ 椅子からの立ち上がり(写真⑤)

両足をしっかり床に着けて、十分に前かがみの姿勢になりながら立ち上がる。(写真④)
座るときも十分に前かがみになりながらお尻を下していく。
立ち上がりは足の筋肉の力とともに、バランス能力も改善されます。

写真④



写真⑤



手すりや安定したテーブルなどを持ち、転倒に気を付けて行うことが大切です。

④ 椅子に座るだけでも体力低下予防になる



写真⑥

両足をしっかり床に着ける。
車いすに座るときも、両足をしっかり床に着けることがポイントです。
必要に応じて、足置き台を置き、よい姿勢を保つことが体力低下の予防になります。(写真⑥)
最低でも1日に3時間以上は座ろう!

⑤ 深呼吸

しっかり息を吐く運動は、横隔膜だけでなく腹筋など胴体の筋肉の運動になります。
1度に3~4回程度行ってみてください。どこでもできますが、続けて何度もやると気分が悪くなるので注意ください。

《体力低下予防の運動するときのポイント》

- ① とにかく、いろいろな場面で体を動かしてみよう。普段寝ていることが多い人も、起きて座るだけでも(椅子に座ることがポイント)体力低下を防ぐことができるんです。
- ② 運動の量は、「次の日に疲れが残らない程度」が適量な量です。
- ③ 息を止めないで運動することが大切です。号令をかけながら運動すると息を止めずに運動できます。
- ④ 体を動かすと、体の水分が使われます。普段よりコップ1杯多めに水を飲んで脱水を防ぎましょう。

家庭でできるリハビリ②

~体力低下を防ぐ体操~

広島県介護予防研修相談センター

芳谷伸二

私たちは、体の動かしにくさをまひのせいだと考えがちですが、実は体力低下が大きく影響しています。

体力低下は少しずつ起こるので、なかなか気付きにくいのですが、動かない生活をしていると、確実に起きてきます。1日動かない生活で約3パーセント、3週間で3割の筋力が低下するという事なので、そのスピードはかなり大きいものです。

《体力低下を予防する2つの方法》

体力低下を防ぐためには、まずは動くこと。とにかくなんでも体を動かすことは体力低下予防になります。生活の中でちょっとしたことを億劫がらずに行うことが、体力低下予防の第一歩です。もう一つは健康を保つこと。病気をして1~2週間寝込んでしまうと、その間に体力低下の影響を大きく受けます。普段の体調を壊さない。そのために、水分の摂取や食事、睡眠や排便など普段の当り前の生活を整えることも大切です。

今回は、体力低下を予防する運動をお伝えします。

① 椅子に座って足ふみ運動(写真①)

30回から初めて少しずつ増やしてみましょう。足ふみに合わせて腕を振ると、全身の体力向上運動になります。

『浮気をしてはいけません』
管 清 一

平成6年7月6日脳梗塞で横浜の脳外科病院に搬送され、6ヶ月の入院加療と診断。必死の頑張りの結果2ヶ月で広島に帰ってリハビリをする。リハビリテーション科・長尾史博医師を紹介され『浮気をしてはいけません』の言葉が胸に刺さって以来、生活の反省材料としている。どうして治してくれぬ？と医師やスタッフの技量を疑い、もっと良い病院が、スタッフが、医療設備の揃った所が有る筈で、そこに移りたいと思った。絶望の淵にある自分は気が滅入る。右半身不随の身体はストレッチでの移動から車椅子に変わっても涎を垂らし、言葉が通じない現状に不満を持つ“患者さま”であった。家族や周囲の嫌われ者になっていると思い、己も引き籠りとなる。他人からの助言も悪い方を取ってしまい根暗の、アリ地獄にはまる状況だった。その時期に長尾医師から『脳梗塞は手術で簡単に治る程の病気ではない。他の脳神経を傷つける心配が有るから余程の理由が無ければ手術はしない。治癒の方法は、リハビリテーションにより自分で治す覚悟が必要なのだ』と教えられる。又『他の良いと言われる病院等を探して《浮気》を繰り返しても、症状は固定してしまい取り戻すのに苦勞するのが必定。患者の浮気は処置なしなのだ』と諭される。そして長尾医師と話す内に、重大な自分の誤りに気づいた。自己中心的な生き方を反省させてくれた言葉である。あれから18年目を迎えて、毎朝『まだ生きている！目が見える』『生きている内が丸儲け』と感謝している。『自分が治す！』の気構えに変えたら、リハビリも苦痛でなくなった。目には見えないがやれば自分に効果が判り、もうチョット良くならぬか！の希望が湧いてくる。リハビリは自分からやらなければ効果が無い、と言う現実を知った。浮気をする暇があったら、自分で1歩でも歩く、急がずとも右足のヒザを上げて前に出す。そうすれば左足は着いて来る。この繰り返して良い。焦ったって、仕方が無い。生きているのだから何とかなるさ、と開き直れば占めたもの。だが、当面の生活等を考えれば、考える程悩みは尽きない。喜怒哀楽を我慢しきらず表情に出る悪い癖がでるのも後遺症。明るくなれない、憂鬱になる。その気持ちを乗り越えて、不満を言うな、生きているだけでよし、と自分を励ましてくれたのが『浮気をしてはいけません』の言葉。『明日は明日の風が吹く』で今日を生きよう！まだまだ後遺症は残ったままであるが、生きているのを感謝して、それなりに明るく振舞う所存である。

忘れられない一言
心に残った言葉

私の心の支え・・・脳の可塑性を信じる
上 條 良 幸

発症は7年前で、年齢は64歳、脳梗塞で右片麻痺3級、多少言語障害有り、介護認定は要介護1でした。入院中から右肩の亜脱臼の痛みのため、手が動かされず退院後も1年半ほど満足にリハビリができませんでした。利き手が使えなかったので、左手で日常生活ができるよう随分苦勞をしました。趣味の山登りも、スキーやゴルフも断念しました。車の運転だけは自分の行動範囲を確保するために必須でしたので、退院直後の免許更新を何とか条件付きで更新しました。脳に可塑性があることを知ったのは、退院後「脳から見たリハビリ治療」という本に出会った時です。副題が脳卒中の後遺症と戦う「すべての人」へと言うものでした。脳梗塞や脳出血で脳にダメージを受け、手足に麻痺が起きても、適切なリハビリを行えば脳に新しい神経回路ができて、手足はまた動かせるようになる。この事は脳には「可塑性」（状況に応じて役割を柔軟に変えるという性質）があるからだそうです。平成18年4月に診療報酬の改正で、脳血管障害のリハビリは期限が切れ、期限後は医療保険の対象外となり、リハビリは受けられなくなりました。これは当時のリハビリの常識として、「発症後180日を経過すると、回復は頭打ちとなり以後は回復しない」と言う事が根拠だったようです。脳の可塑性を信じてリハビリに励んでいた私には非常にショッキングな出来事でした。丁度その頃介護認定審査で認定非該当となり、デイケアでのリハビリも出来なくなりました。障害の状態は以前と変りないのに、自立と言われて非常に矛盾を感じました。以後、脳に可塑性があることを信じて、他人にリハビリをして貰うのではなく、自分で計画を立て毎日3時間ストレッチとリハビリ、2時間のウォーキングを実施しています。週2回はスポーツジムに通って、一般の人と一緒に体を動かしています。以前と違った環境で、リハビリが出来て良かったと思っています。昨年3月テレビで、東京慈恵会医科大学病院の、「磁気刺激療法」に依る脳卒中の後遺症の治療の放映がありました。発症後の年数に関係なく、効果が有ることに大変驚きましたが、東京まで治療には行けないと諦めていました。所が3月27日、ぴあチアーズの交流会で、平本恵子先生の講演「脳卒中後の脳も学習により回復する」を聞き、広島でも同様の治療が出来る所があることを知り、大変感動しました。ぴあチアーズ事務局の企画に、改めて敬意を申し上げる次第です。早速連絡を取り、診察をして貰いました。その結果治療が可能となり、7月7日から3週間入院し、磁気治療とリハビリを受けました。結果はテレビで見たような大幅な回復は出来ませんでした。右手で箸が何とか使えるようになり、字も多少時間はかかりますが、書けるようになりました。この入院で感じたことは、脳の可塑性を信じてリハビリを続けて来たことは、決して間違いではなかったと言う事でした。今後もメニューを決めて、リハビリに励んで行くつもりです。最後に「脳から見たリハビリ治療」の筆者の終わりの言葉を要約して、参考までに記します。損傷した脳の修復は可能か？……Yes or No? 答えは Yes です。確かに失われたパーツを交換することは出来ません。しかし脳は可塑性と言う偉大な能力を持っています。この事を信じてしっかりリハビリを続けて行きましょう。

～姉ちゃんは姉ちゃん～

楠 本 万 理

今まで大きな病気をしたことがなかった私は、全く動かなくなってしまった左手足を自覚するにつれて、これから、どうなるのか、不安に思っていた。そんな時、妹が「これからどんな状態になったとして、私が看て上げるから大丈夫。」と言ってくれました。この言葉で、私は安心し、リハビリを頑張って妹に負担をなるべくかけないようにしようと思いました。リハビリを頑張り、歩けるようになったけれど、身体が悪いのは周囲の人たちには一目でわかる状態で、外を歩くとジロジロと見られることも多く、自分自身はとてもストレスだったので、妹に「こんなのが姉で嫌じゃない？」と聞いたところ、「何で？姉ちゃんは姉ちゃんじゃん。」とさらっと言われて何だか安心しました。こんな私で良いかな？と思えました。また、職場の人からの手紙にも救われました。何度もくじけそうになっていたときに、ある師長さんがくださったお手紙に書いてあった言葉です。「苦勞は力になる。悩みは智慧になる。悲しみは優しさになる。一番苦しんだ者が一番幸せになれるのだ。」この師長さんはこの言葉を自分のロッカーに貼っていつも見ているそうです。私もいつもこの言葉に励まされ続けています。言葉ってすごく大切だとこの病気になって感じる事が多くなりました。これらの言葉をくれた人達に感謝し続けると同時に、私も言葉で上手に伝えることができるように努力し続けようと思います。



皆様、投稿ありがとうございます。今回掲載できなかった方は、次回掲載させていただきます。

事務局

〒734-8530

広島市南区宇品神田1丁目5-54

県立広島病院 看護部

TEL (082)254-1818 (内線 4266)

FAX (082)253-8274