

放射線科が新しく 生まれ変わりました!!

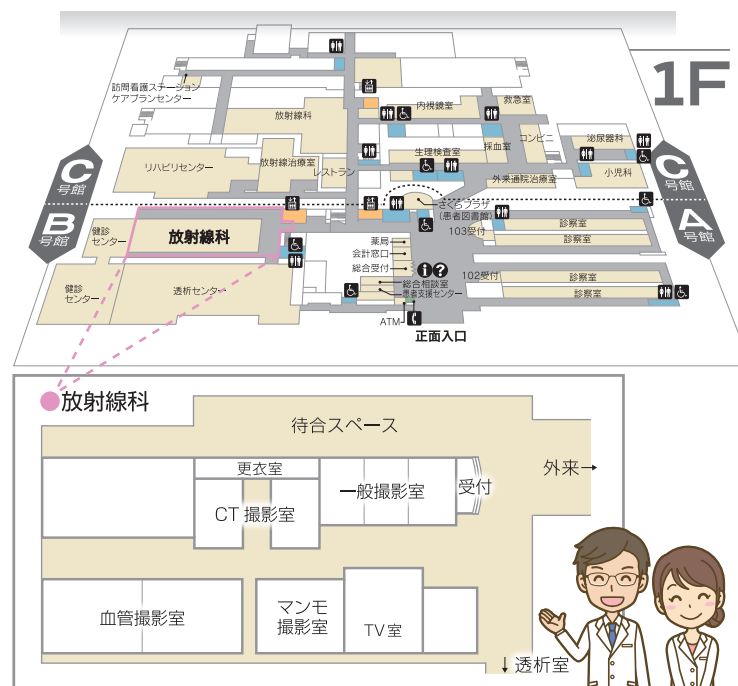
2020年5月に放射線科がB号館1階に移転しました。
 今まででは外来や病棟から離れた場所にあり、ご不便をおかけして
 いましたが、外来受付からすぐに見える場所に移転し、診察から検
 査へのご案内がスムーズになりました。
 また、曜日によって混雑していた待合スペースも広くなり、検査前
 の更衣室なども使いやすく整えました。
 MRIと核医学検査は以前と同じ場所ですが、職員一同安心して
 検査を行えるようサポートいたします。



受付は画像診断受付に名称が
変わりました



【待合スペース】
検査を待つ時間を快適に過ごせるよう
広く、明るくなりました。



便秘解消のための豆知識

皮膚・排泄ケア認定看護師 高野弘栄

新型コロナの影響で Stay Home のため運動不足で便秘になりがちとの声を耳にします。そこで、今回は便秘解消のための豆知識をご紹介します。まず、ご自身の排便の状態を知ることが大切です。



あなたの便はどんなタイプですか？ きちんと確認をしましょう！



理想は4の普通便でバナナのようなある程度水分を含んだつるんとした便です。1・2のコロコロ便の原因は、便が腸に長くとどまりすぎて、水分が奪われて硬くなっています。

腸内の悪玉菌優勢の場合は、 全身にも影響する！

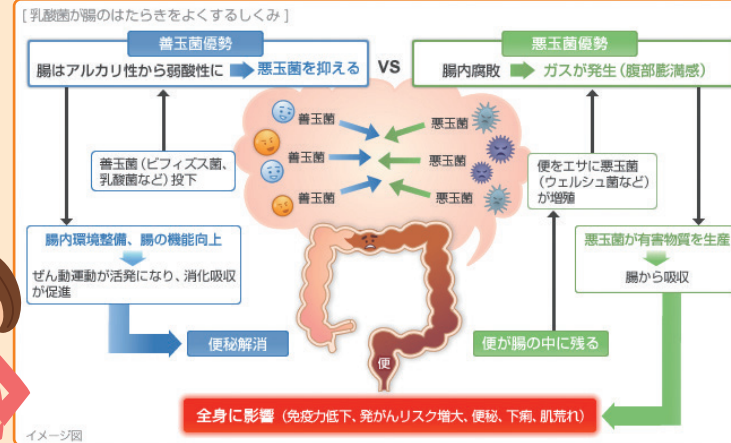
善玉菌優位の場合は、腸内はアルカリ性から弱酸性に近づき、悪玉菌を抑えてくれます。腸内環境を整備し、蠕動運動も活発になり、消化吸収が促進され、便秘も解消されます。

悪玉菌が優位の場合は、腸内が腐敗して、ガスが発生し腹部膨満感へとつながり、悪玉菌が有害物質を生産し、腸内から吸収され、全身に影響されます。便秘や下痢になったり、肌荒れ、発がんリスクにも影響します。



下剤に頼らず、まずは食物で工夫してみましょう！

役割	食品	具体例
便を軟らかくする	水溶性食物繊維	海藻類、こんにゃく、おくら、バナナ、リンゴ、ゴボウなど
便の量を増やし、形をつくる	不溶性食物繊維	たけのこ、ゴボウ、豆類、イモ類、きのこと類、玄米、おからなど
腸内の善玉菌を増やす	発酵食品、乳酸菌を含む食品	ヨーグルト、納豆、キムチ、チーズ、オリゴ糖など
蠕動運動を促す	—	唐辛子、ガーリック、タマネギ、オリーブオイル、さつまい、ブルーベリーなど
便を出しやすくする	油類	オリーブオイルなど



コロナに負けるな! 家でも出来る運動をしよう

聖隷佐倉市民病院整形外科 ロコモチャレンジ!推進協議会委員 岸田俊二

新型コロナウイルス感染症の影響で読者の皆さまは不要不急の外出を控えていらっしゃると思います。ロコモチャレンジ!推進協議会は今回の感染症と運動意識変化を把握するために3月にアンケート調査を実施しました。その結果、回答者の4割以上の方の運動機会が減少しました。特に60歳以上の女性で外出減62.6%、運動減52.8%にのびりました。骨や筋肉、関節などの運動器の衰えが原因で“立つ”“歩く”機能が低下することをロコモティブシンドローム(ロコモ)と言います。日々の運動不足からロコモになる懸念があります。自宅で簡単にできる運動を2つご紹介いたします。



自宅で簡単にできる運動

片脚立ち

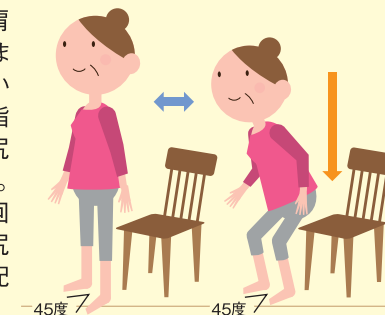
まず片脚立ち(図1)です。一回につき左右1分間ずつ行いましょう。転倒しないように必ずつかまるものがある場所で行いましょう。図1では机の脇で行っています。片脚を上げるのは床につかない程度で十分です。



(図1) 一回につき左右1分ずつ

スクワット

スクワット(図2)では両脚を肩幅より少し広めに広げて立ちましょう。つま先は30度くらい開いてください。膝が足の人差し指の方向を向くよう注意してお尻を引くように身体を沈めます。深呼吸をするペースで5~6回繰り返してください。図2では尻もちをつかないように椅子を配置してあります。



(図2) 一回につき5~6回

(転載) ロコモチャレンジ!推進協議会