



千手堂通信

2013 年冬号 Vol.2



寒くなってきました！風邪、インフルエンザに注意しましょう。
うがい、手洗い、栄養、睡眠が大事です。

部屋の中の空気の乾燥にも注意！

日常生活から、できる予防！

1. 栄養と休養を十分とる。・・・しっかり食事と睡眠をとって、抵抗力を高めるとウイルスに感染しにくくなります。
2. 人混みを避ける・・・人が多いと、それだけウイルスも多いです。出来る限り避けるのが好ましいですね。
3. 適度な温度、湿度を保つ・・・ウイルスは低温、乾燥を好みます。加湿器などで適度な湿度にしましょう。
4. マスクの着用・・・咳やくしゃみなども感染します。体内への侵入を防ぎましょう。
5. 帰宅後のうがい・手洗い・・・予防の基本になります。習慣づけましょう。

先日より診療を開始いたしました下肢静脈瘤の診察について、多数のお問い合わせをいただいておりますので、今回は簡単に診察の流れをお話させていただきます。

～下肢静脈瘤の診察の流れについて～

1. 診察・・・まずは症状や状態をお伺いします
- ↓
2. 検査・・・超音波(エコー)検査は予約制になりますので、診察時に予定を立てます。
- ↓
3. 診断・・・検査の結果から一番適した治療法を提案します。
- ↓
4. 治療・・・すべての手術は日帰りで行えます。手術後はしばらく処置が必要です。

ご不明な点は受付までお尋ねください

お知らせ

☆12月13日(金)13:30～
クリスマスコンサート

☆年末年始の休診日
12月30日(月)午後
～26年1月3日(金)休診

☆26年1月21日(火)14:00
～
医療講演会(初音 俊樹医師)

内容:下肢静脈瘤について
※詳しくは別ページ

医療法人慶睦会 千手堂病院
岐阜市千手堂中町 1-25 TEL 058-251-3218

平成26年2月頃（予定）より、

心臓リハビリテーションの開始！

心臓リハビリテーションとは？

心臓疾患を患っている方々、「運動しない方が良い」「安静にしている方が安心」と考えていませんか？

もちろん、病気の急性期症状が不安定な時期には安静が必要ですが、病気の慢性期症状が安定している場合には、積極的に運動をした方が予後が良いとされています。

心臓疾患を抱えている患者様は、心臓の働きの低下に加え、長期間安静に生活してこられた場合、運動能力や体の各調節機能も低下をしていることがあります。適度な運動でこれらの機能を改善することで、運動能力や生活の質が向上します。

また、狭心症や心筋梗塞で手術やカテーテル治療を行った場合でも、それだけでは将来の再発を予防することはできません。それらの再発予防には、食事療法や禁煙はもちろん、運動療法が有効であることもわかっています。

心臓リハビリテーションでは、個人の心肺機能、運動機能に適した運動療法、生活習慣や食事の見直しを行い、心肺機能の維持・向上、病気の再発の防止などを目指していきます。

また医師、看護師がいる中での運動ですので、安心して取り組んでいただけます。

心臓リハビリテーションの効果

1. 運動能力が増加し、楽に動けるようになる。
2. 心臓疾患の症状が軽くなる。
3. 運動することにより明るくなり、精神的に充実する。
4. 血管や自律神経の働きがよくなり、血栓ができにくくなる。
5. 動脈硬化の予防。
6. 心臓疾患の再発防止、死亡率の減少。



どんな方が対象になるのでしょうか？

心筋梗塞、狭心症、心不全、心大動脈術後、閉塞性動脈硬化症などの血管疾患の方が対象になります。

実際の運動内容は？

歩行運動、自転車こぎ運動、筋力トレーニングなど簡単な動作の運動です。

心臓リハビリテーション実施までの流れ

医師による問診・レントゲン・心電図・心エコーなど必要な検査を行います。

まず1～2週間、ごく弱い負荷での運動を行います。

その後心肺運動負荷試験を行い、個々の方にあつた負荷量で運動を行います。

ご不明な点は診察時にお気軽にお尋ねください。

～医療講演会のお知らせ～

かしじょうみゃくりゅう
「下肢静脈瘤について」

循環器科 初音 俊樹 医師

- 日時：平成26年1月21日（火）
14:00～14:30
- 場所：千手堂病院 1階ロビー
- 参加費：無料（参加申し込みも不要です）

皆様お誘い合わせの上、ご参加ください（^^）

-----切り取ってお使いください-----

手洗いの方法



インフルエンザ、風邪の
予防に手洗いの習慣を
是非、つけましょう。
石鹸やハンドソープを
つけて洗ってください。
無いときは、水を流しな
がら同様の洗い方をし
てください。洗い流すど
きは十分な流水で洗い
流してください。