



【リハビリテーションとは】

リハビリテーション科

リハビリテーションという言葉は、元々は失った財産を回復する、失った名誉を回復するといった意味だったと言われます。それが医療の世界の言葉になり、病気や怪我で生じた運動機能障害などを「克服」して、家庭や職場など、その人が生活していた場面への復帰を目指すこととして知られるようになりました。病院では、その基礎を、その一部をお手伝いする事になります。

しかし、リハビリテーションは神業(かみわざ)ではないので、歩けない人を元通り歩かせることにいつも成功するとは限らないのです。この辺の誤解が一部あるように思います。

リハビリテーションは、「手足の機能がよくなることは大切だが、仮によくななくても字を書いたり移動する方法はある。」という考え方です。例えば右手が動かなくなったら、右手を治そうとします。が、必ずしも治るとは限りません。左手を使う練習をする、道具や方法を工夫することなどで、出来なかった事が出来る様になる。リハビリテーションの考え方のひとつです。

医療スタッフのページ

【尿で健康管理】

検査科

紀元前から、尿の色などと病気の関係は、注目されてきました。現在では、外観以外に、棒状の試験紙で、糖・蛋白・PH・比重等、最大10項目を2分くらいで測定できます。

毎日排尿時、色(濁りも)・匂い・量の3点について観察してください。「調子の良いときの状態を覚えておき、いつもと違っていたら原因となるものがないか考えてみる。そこで思い当たるふしがなかったら、かかりつけの医師に相談し尿検査を受ける。」というように、尿を観察するだけでも健康管理ができます。

正常な尿の状態は以下の通りです。

色 : 淡黄色～透明の茶褐色(濃縮時)

匂い : 弱いアンモニア臭(飲食物による匂いの変化は除きます)

量 : 一日あたり800～2000ml(水分のとり方によって変動します)

【朝ごはんは体の目覚し時計】

栄養管理室

最近、朝ごはんを食べない人が増えています。しかし、朝食抜きは仕事や勉強の能率が落ち、かえって太りやすい体質をつくりがち。

朝ごはん、必ず食べなきゃいけないの？



眠っている間も、人間の体はエネルギーを消費しています。だから、朝起きたときは「ガス欠状態」。エネルギーの貯金が少なくなり、頭も体も活発には働いていません。そこで、朝ごはんを食べることによって体が起きて活動開始の状態になります。朝ごはんを抜いてしまうとお昼まで「ガス欠状態」が続くわけですから、仕事や勉強に集中できません。朝ごはんは体の目覚し時計と言えるのです。

