



# 冬道で転ばないために

澄川循環器科・内科・整形外科 大沼 真紀(理学療法士)

雪が降り路面が凍るこれからの季節は、道路での転倒を気をつけなければいけません。そこで、今回は冬道で転ばないための注意点を挙げます。

## 1.靴

まずは冬に向けた靴の選び方です。ポイントは路面との摩擦の大きいもの、例えば深い溝がある、金属のピンがついている、かかとが低いものを選ぶことです。また靴底は柔らかいもののほうが路面と密着しやすく転びにくいといえます。

## 3.運動

人間の歩行は加齢による筋力低下や姿勢の変化により、歩幅が小さくなり、足があまりあがらないようになってきます。そのため、足先が引っかかり転倒しやすくなるのです。これを防ぐために運動をすることをおすすめします。

## 2.歩き方

歩き方のコツは「歩幅は小さく、べた足で歩く」とことだと言われてます。べた足とは足底全体で接地することで、路面との摩擦を増やします。

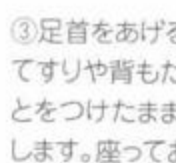
## 『転倒予防の運動』

\*各運動10~20回から始めて、できるようであれば徐々に増やしてください。

①股関節を曲げる筋肉  
てすりや椅子の背もたれなどにつかまりながら、大きくゆっくり足踏みします。座っておこなってもよいです。



②膝を伸ばす筋肉  
てすりや背もたれにつかまりながら、無理のない範囲で両膝をゆっくり曲げ伸ばします。いきなり大きく曲げないで少しずつ曲げては伸ばすようにしましょう。



③足首をあげる筋肉  
てすりや背もたれにつかまりながら、かかとをつけたまま大きくつま先を上げ下げします。座っておこなってもよいです。



これらは運動の一例です。無理なく少しずつ続けてみて下さい。

# おがさわら通信

Vol.27

発行日 / 2006年11月1日

## 冬に気をつけたい、血圧のお話



最近「血圧が高くなった」と来院される方が増えています。高血圧症の人の中には、夏から秋冬にかけて血圧が上昇する人が少なくありません。実際、血圧には発汗量や運動量、血管拡張反応の変化などが影響することによる季節変動があります。ある調査によれば、夏に比べて冬は、平均で4~6mmHg高いという結果でした。高血圧症の場合にはさらにその傾向が強いこともあり、薬物療法の開始や調整が適切な場合もあるので注意が必要です。家庭血圧計をお持ちの方は定期的に血圧をチェックしてみましょう。

## 痛みのコントロールについて

寒い季節がやってきますね。来院される患者様も寒くなって痛みが増してきたと話される方がたくさんいらっしゃいます。特に腰痛や膝周辺の痛みなどはその典型でしょう。腰や膝を冷やさぬように衣類を調節したり、サポーターなどを使用したり、またお風呂や温かいタオルで患部を温め血行をよくすることが自宅でも出来る簡易治療です。さらに寒くてからだを動かさないと筋肉が硬くなったり、筋力が衰えたりしますので運動も大切です。家の中で腰痛予防体操や太ももやふくらはぎの筋力訓練を行い、なるべく筋肉を動かしましょう。寒い冬は転倒による怪我也も多い時期です。屋外はもちろんです、家の中でもちょっとしたことで転倒すると、特に骨粗鬆症がある方では腰や股関節、手首などの骨折を起こしやすいので注意が必要です。転倒により強い痛みが発生したときには痛い場所を動かさぬようにし、整形外科を受診され適切な治療を受けていただくことをおすすめします。

澄川循環器科 内科・整形外科  
中澤 重信(整形外科)



## 知ってますか? 新しい心肺蘇生法

「空白の5分間」という言葉をご存知でしょうか。これは119番で要請した救急車が現場に着くまでの平均時間を示しており、救急隊員による救命処置が開始されるまでの時間のことです(遠隔地や救急出動が多数発生している場合は、救急車の到着がさらに遅れます)。心臓機能が停止している傷病者には、速やかに救命処置を施さなければ社会復帰は困難になります。心肺が停止すると4分以内に脳に障害が発生すると言われており、救急隊が到着してからは手遅れになることが多いのです。

救命講習などにおいて、人工呼吸2回に対して心臓マッサージ15回(成人)の手法を学ばれた方も多いと思いますが、この回数ではAHA(アメリカ心臓協会)が2000年に発表した「心肺蘇生法に関するガイドライン」2000」に基づいて実施されてきたものです。それより以前、救助者2名の場合は、人工呼吸1回に対して心臓マッサージ5回(成人)の手法が推奨されたこともありましたが、この心肺蘇生法が再度新しくなります。



AHAが2005年に発表した「心肺蘇生法に関するガイドライン2005」によると、人工呼吸2回に対して心臓マッサージ30回となり、心臓マッサージの回数が2倍になります。一般市民でも実施しやすい心肺蘇生法に変更されていますが、基本的には「絶え間ない心臓マッサージ」を行うことが推奨されているようです。

札幌市消防局でも、今後は新しい心肺蘇生法を普及していくこととなります。

AED(自動体外式除細動器)が公共施設だけでなく民間施設にも設置されつつあります。多くの市民がAEDの使用方法和心肺蘇生法を学び、「空白の5分間」を埋めることができれば、1人でも多くの尊い命を救うことができるのです。もし、倒れている人を見かけたなら、勇気を持って前に進んでください。(南消防署 南救急隊 吉井正史)

## 日常動作の介護の仕方

介護の仕方は、初めのうちは戸惑っても、毎日の積み重ねで慣れてきます。コツが分かって自然に動きが身に付くでしょう。完璧にやろうとは思わずに、出来る範囲で行うことが大切です。

## 【介助のポイント5箇条】

- ・お年寄りの体調を確認する。
- ・お年寄りの力をうまく利用する。
- ・これから何をするのか、移動前に一声かける。
- ・介護者は、お年寄りに体を近付け、腰をそらさない。
- ・麻痺のある側は強く引っ張らない。

協力「やさしい手」 〒005-0013 札幌市南区真駒内緑町1丁目2-2-108 電話:011-585-4888

## 編集後記

今年も寒い季節が巡ってきました。ここ数年は暑い夏が長引いていたと思いましたが、気温が下がったりすることがあって体調の管理も大変ですが、うがいや手洗をしっかりと風邪など充分気をつけましょう。今回の特集ではこれから本格的な冬を迎えるに当たって

今年も寒い季節が巡ってきました。ここ数年は暑い夏が長引いていたと思いましたが、気温が下がったりすることがあって体調の管理も大変ですが、うがいや手洗をしっかりと風邪など充分気をつけましょう。今回の特集ではこれから本格的な冬を迎えるに当たって

医療法人 五月会 すこやか健診・人間ドック

### 小笠原クリニック札幌病院

24時間・365日 急患対応

〒005-0850 札幌市南区石山東7丁目1-28  
☎011-591-1200  
http://www.ogasawara-hp.or.jp  
E-mail: office@ogasawara-hp.or.jp

- 診療科目 外科・内科・泌尿器科・循環器科  
心臓血管外科・肛門科・消化器科  
リハビリテーション科・血液透析
- 診療時間 月~金曜 9:00~19:00(昼休み 12:30~14:00)  
土曜 9:00~13:00
- 休診日 日曜・祝祭日・年末年始

医療法人 五月会施設案内

小笠原クリニック札幌病院附属 外来プラザ

札幌市乳がん検診 実施医療機関

● 診療科目 内科・外科・循環器科・呼吸器科・胃腸科  
リハビリテーション科・泌尿器科・性病科  
肥満改善外来・血液透析・耳鼻咽喉科

● 診療時間 月~金曜 9:00~18:00  
(昼休み 12:00~13:30)  
土曜・日曜 祝祭日9:00~14:00

● 休診日 年末年始

土・日・祝祭日も診療

〒005-0012 札幌市南区真駒内上町1丁目1番25号  
グリーンプラザ真駒内公園ビル  
☎011-582-1200

地域医療

私たちは、患者様に対して、すべての知識・技術を動員し地域医療に全力投じます。

## 基本方針

医療の徹底

私たちは、医療技術者という誇りと使命感をもって患者様に投じます。

医療技術の研鑽

私たちは、医療技術の研鑽を常に怠らず、地道に努力し続けます。

小笠原クリニック藤野診療所

● 診療科目 消化器科・内科

● 診療時間 月~金曜 10:00~18:00  
(昼休み 13:00~14:00)

● 休診日 土曜・日曜・祝祭日・年末年始

訪問診療 実施

〒061-2283 札幌市南区藤野3条6丁目  
コープさっぽろ藤野店2F  
☎011-592-5335

小笠原クリニック札幌病院附属 外来プラザ

● 診療科目 内科・外科・循環器科・呼吸器科・胃腸科  
リハビリテーション科・泌尿器科・性病科  
肥満改善外来・血液透析・耳鼻咽喉科

● 診療時間 月~金曜 9:00~18:00  
(昼休み 12:00~13:30)  
土曜・日曜 祝祭日9:00~14:00

● 休診日 年末年始

土・日・祝祭日も診療

〒005-0012 札幌市南区真駒内上町1丁目1番25号  
グリーンプラザ真駒内公園ビル  
☎011-582-1200

澄川循環器科・内科・整形外科

● 診療科目 内科・循環器科・整形外科  
リハビリテーション科

● 診療時間 月~金曜 9:00~18:00  
(昼休み 12:30~14:00)  
第2・4土曜 9:00~13:00  
(循環器科・内科のみ)

● 休診日 土曜<sup>※1</sup>・日曜・祝祭日・年末年始

※1 整形外科・リハビリテーション科は土曜は全休診

〒005-0004 札幌市南区澄川4条3丁目5-3  
☎011-831-1200

地下鉄 澄川駅から徒歩3分