



～野菜作りに挑戦します～

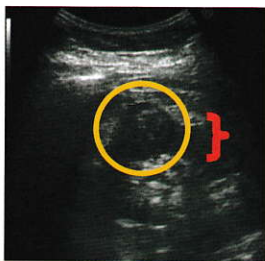
この度、当クリニック近くの畑の一部□をお借りして野菜作りがスタートしました。と言っても草取りと土壌作りが始まったばかりです。主に菜園作業を担当するスタッフは全くの素人ですが、素晴らしい空気と土、そして地域の皆さんに溶け込んで立派な野菜を作ろうと意気込んでいます。果たして、四苦八苦後の収穫では皆さんに見事な野菜を差し上げることが、実現できるでしょうか。皆様、ご指導よろしくお願い致します。



～教えて 超音波検査 腎細胞癌～ 検査技師 大澤

腎臓は、そら豆のような形をした臓器で、腰のやや上あたりに左右一つずつあります。

腎細胞癌の超音波像



- 腎から突出する腫瘍を認める。(○部)
- 実質と同じくらいの輝度を呈する。(}部)
- この症例では、3cm程度。

カラードップラ像

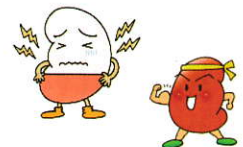


- この症例では、腫瘍周囲中心に色がついている。内部には僅かに認める程度。
- 色が付いている部分に血流(太めの血管)があることを示しています。

腎細胞がんは、腎にできる悪性腫瘍の一つで、特徴的な症状はなく偶然に発見されることも多々あります。腫瘍が大きい場合は、血尿や背中・腰の痛みが出る場合があります。

治療はいろいろありますが、腎摘出術が標準の様です。

大きさによっては、腎の部分切除でも可能な様です。



エコー像は…

- ◎エコーの輝度は、腎組織と同じくらい。
- ◎腎表面の外側に突出していることが多い。
- ◎進行している症例では腎静脈を介して、下大静脈から心臓まで進展してしまうことがある。



～睡眠はとれていますか？～

看護師 高野

睡眠の役割は心と体の休息にあります。夜の間には体温の調整、ホルモンの分泌の調整、記憶や感情の整理、免疫機能の調整などを行って、心と体をメンテナンスするという重要な働きを担っています。



いい眠りとは8時間眠ることではありません。睡眠時間よりも質なのです。質の良い睡眠とは、目覚めがスッキリとしていて、ぐっすり眠ったという満足感が得られる眠りのことです。

質の良い睡眠をとるために

- 規則正しい生活リズムを心がけましょう
- 適度な運動（週に1回以上は30分以上汗をかきましょう）をしましょう
- 食事は3食とり、主食・主菜・副菜とバランスをそろえ、腹八分目食にしましょう
- ストレスコントロールを心がけ、上手に気分転換をしましょう
- 昼休みの5分睡眠は、午後の活力になりますのでお勧めです
- 身体や心の病気が原因にある場合は早期に受診し治療を継続しましょう
- 朝日を浴びて体内時計をリセットしましょう
- 寝る前のコーヒーやアルコール、タバコは控えましょう



～要介護認定とは？～

受付 小林・栗原

要介護認定とは、介護保険サービスの利用希望者に対して「どのような介護が、どの程度必要か」を判定するためのものです。要支援1・2と認定された予防給付、要介護1～5と認定された介護給付があります。

要支援1 日常生活はほとんど自分で行うことができるが、一部介助が必要。

要支援2 要支援1よりも、立ち上がりや歩行などの運動機能に若干の低下は見られ、介助が必要。

要介護1

自分の身の回りのことはほとんどできるが、**要支援2**よりも運動機能や認知機能、思考力や理解力が低下。部分的に介護が必要。

要介護2

要介護1よりも日常生活能力や理解力が低下。食事や排泄など身の回りについても介護が必要。

要介護3

食事や排泄などが自分で出来ない。立ったり、歩いたりできない。ほぼ全面的に介護が必要。

要介護4

要介護3よりも動作能力が低下。日常生活に介護が必要。



要介護5

一人で日常生活を送ることがほぼ出来ない。食事や排泄、着替えや寝返りなどあらゆる場面で介護は必要。意思疎通が困難、要介護状態において、最も重度な状態。

