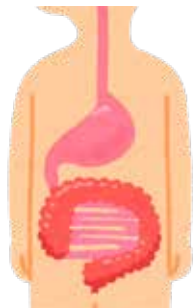


武蔵野陽和会病院広報部 2022年4月15日  
**むさしの陽和会だより 71号目次**

**新年度にむけて —コロナ禍での方向性—**

看護部長 辻村 淑子

昨年も、拡大した新型コロナウイルス感染症に明け暮れた1年でした。秋になって急激に感染者が減少し、医療関係者として少し安堵していますが、皆さんもまずはホッとしているかと思えます。



**その出血、見過ごさないで!!**

トイレで排便したあと、出血したことはありませんか？肛門から出血することを下血と呼びます。トイレットペーパーに少量の血液が付着する程度の出血から便器が真っ赤になる出血まで程度はさまざまです。排出された血液の色で出血している部位のおおよその見当がつきます。

**知ってますか？ 予防接種健康被害救済制度**

予防接種を受けることは個人だけでなく社会を守ること(感染させない、広げない)に繋がります。予防接種と健康被害との因果関係が認定された方を迅速に救済する「予防接種健康被害救済制度」についてご紹介します。



**自分の栄養状態をもっと知ろう!**

ふとしたとき「前より疲れやすくなったな」ということはありませんか？ご自分の体形の変化(体重は変わらないのにお腹が出てきた、足が細くなったなど)に気づかれる方はサルコペニアの可能性ががあります！サルコペニアとは、筋肉量が減少し、筋力の低下が進行する状態です。今回は栄養状態や筋肉量を測るための身体計測についてご紹介します。



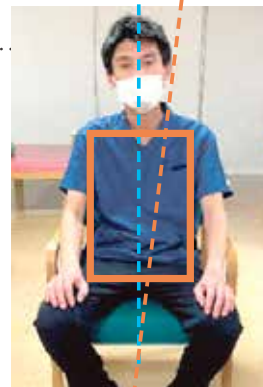
**《指輪っかテスト》で自己チェックを!!**

まずは自分の筋肉量を測ってみましょう。計測器は使わずに自分の指を使う簡易型のチェックです。筋肉量が減少し、筋力の低下が進行する状態のサルコペニアについて解説します。



**片麻痺の方が、ご自宅でできる体のセルフチェック**

麻痺のある方は、外見上、手足は存在していますが、ご自身では手足の存在を感じ取りにくかったり、麻痺側の足が短いと感じるなど、違和感を持たれていることがあります。ご自身で左右対称に近づくように修正してから動くと、安定感や楽に動ける感覚を得られやすいです。



**介護付有料老人ホーム“コートローレル”のご案内**

医療面、介護面で安心して老後をすごしていただくために医療法人社団陽和会が開設した介護付有料老人ホームです。訪問診療が必要な場合は、武蔵野陽和会病院の訪問診療部をご利用いただけます。