



痛みについて (慢性疼痛)

まんせいとうつう

昨年より、通所リハビリテーション結では、利用者様と共に、痛み(慢性疼痛)に対する学びを深めてきました。痛みには「急性痛」と「慢性疼痛」という異なる痛みが存在します。それぞれの病態や発生メカニズムは大きく異なり、治療も異なります。

急性痛

明らかな組織損傷がある場合がほとんどで、その治癒に必要な期間内に生じる痛みです。もし、急性痛が生じなければ生命の危険も脅かされることがあります。



慢性疼痛

組織損傷が明らかに治癒しているにも関わらず、残存する痛みや組織損傷がない状況で、通常痛みとは感じない程度の軽微な刺激に対する感覚が痛みとして表現されるものをいいます。慢性疼痛の定義は「3カ月以上にわたり持続または頻発する痛み」とされています。慢性疼痛の発生メカニズムについてはいまだ不明な点もありますが、その存在自体が日常生活活動(ADL)や生活の質(QOL)の多大な影響を及ぼすことから、1つの疾病として捉える必要があると指摘されています。

多くの方が身近に抱えている痛みは、さまざまな社会問題にも影響しています。医療職と当事者が一緒になってこの問題について取り組んでいく必要性について、引き続き訴えていきたいと思えます。

通所リハビリテーション結
山口淳子(作業療法士)



先日所沢第1支部の学習会の様子。皆さん強い関心を示されていました。

通院のための

送迎を行っています

所沢診療所では通院のための送迎(自宅と診療所間)を無料でを行っています。利用にあたり申込みが必要となり、下記に当てはまる方が対象です。



- 医療生協の組合員であること。
 - 定期的に通院していること。
 - 通院の送迎をしてくれる家族や知人等がないこと。
- ※送迎は所沢市内に限ります。

ご利用になりたい方は、まずはご相談ください。

04-2924-0121

管理栄養士
早苗先生の

旬

の栄養だより

No.13

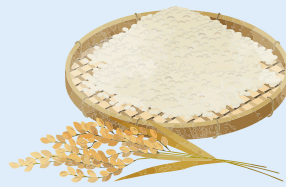
米



今年も新米の季節がやってきました。健康ブームで、玄米や雑穀米などをお食事に取り入れている方も多いと思います。しか

しながら、日本人のお米の消費量が減っていることは皆さんもご存知のことと思います。米1人1日あたりの摂取量の年代別の推移をみると、近年では若年層より高齢層での米の消費減に拍車がかかっている傾向があるようです(農林水産省資料参考)。

さて、玄米は発芽することで「フィチン酸」のミネラル吸収阻害作用が弱まりますので、「発芽玄米」を雑穀米と同じように精白米と一緒に炊いてみてはいかがでしょうか。雑穀米がお嫌な方もいらっしゃると思いますが、発芽玄米でしたら混ぜても目立ちませんので(栄養価は目立ちます)、是非ともお勧めです。水加減で、かたさも調整出来ますので、毎日精白米ばかりだわ…と思われる方は、ビタミン・ミネラル・食物繊維を足してみましよう。



第2・3・4水曜日、
第3土曜日、
外来で栄養相談を
担当しています。



管理栄養士 齊藤早苗

外来のご案内

待ち時間短縮のため予約をお勧めしています。はじめての方もお電話いただければ予約をお取りします。

個別送迎もやっています
月～土午前のみ、予約制です

診療受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 8:30 } 11:30	内科 禁煙	内科 胃カメラ	内科 血液膠原病 禁煙 栄養相談 ※第2・3・4	内科 禁煙 物忘れ 循環器 糖尿病	内科 禁煙 循環器	内科 禁煙 血液膠原病 栄養相談 ※第3
午後 14:00 } 16:30	内科 禁煙	休診	内科 血液膠原病 禁煙 栄養相談 ※第2・3・4	内科 禁煙 糖尿病	内科 禁煙	休診
夜間 18:00 } 19:30	休診	休診	血液膠原病 ※予約のみ	休診	内科 禁煙	

水曜夜間は、専門外来のため予約の方のみとなります。

9/14(第2土)、16(敬老の日)、23(秋分の日振替休日)、日曜は休診です。9/15(日)は休日当番医です。

訪問診療、往診をご希望の方は、04-2924-0121までお電話ください。

医療生協さいたま

〒359-1143
所沢市宮本町2-23-34



所沢診療所

04-2924-0121 FAX04-2921-1349

ケアセンターとこしん

04-2924-1119 FAX04-2929-5505

介護付有料老人ホーム 桂の樹

04-2923-3695 FAX04-2923-3703

✉ toko-soshiki@mcp-saitama.or.jp

医師体制の詳細はホームページでご確認ください

ひこうき雷

2024年9月号(No.37)
デザイン：株式会社コア