

かわらばん



Contents

- 新年のあいさつ①
- 尿漏れについて、ミニ健康教室②
- 通所リハビリテーションの紹介、老健だより③
- 冬のかさかさ肌 皮脂欠乏性湿疹について④

発行年月日／ 2022年1月15日 発行人／理事長 難波 義夫 〒719-0104 岡山県浅口市金光町占見新田740 e-mail konkou-hos@mx1.tiki.ne.jp
 編集／金光病院広報委員会 TEL(0865)42-3211(代)・FAX(0865)42-5801 U R L http://konkohp.jp/
 TEL(0865)42-3261 (診療予約専用ダイヤル)

新年のあいさつ 医療法人社団同仁会 理事長 難波 義夫

新年あけましておめでとうございます。

昨年は、新型コロナ禍で世界中大変でした。東京、大阪などは医療崩壊となり、入院できず、自宅で残念な結果になった人もありました。幸いに、岡山県では入院が必要な人は入院にて治療ができたようです。行政、医療関係者の連携がスムーズで病床確保ができていたおかげと思われます。今のところ(R3.11月末)全国的にコロナの新規発生者は少数に落ち着いております。しかし、アフリカでは新しい変異株も出てきており、今後の動態が懸念されます。



新型コロナは一時的な問題であり、少子高齢化による人口減少等の問題は新型コロナ以上にわれわれの生活に今後大きく影響を及ぼすものと思われます。新型コロナで現在の医療の問題点があぶりだされたようです。「良質かつ適切な医療を効率的に提供する体制の確保」を推進するために医療法の改正等検討され、第8次医療計画の策定に向けた検討会が始まっています。①地域医療構想及び医師確保計画、②外来機能報告、③在宅医療及び医療・介護連携の3つのワーキンググループで議論が始まっています。当法人もこのような流れから逃れることはできません。また、令和4年度には診療報酬改定も行われ、マイナス改定は避けられない雰囲気です。人口減少に伴う患者数減少、医師確保の問題もありますが、地域包括ケアシステムを維持するためにも、入院設備を有する病院を維持していきたい思いです。今年も、浅口市、里庄町、浅口医師会・歯科医師会、周辺の介護施設等と連携してまいります。

皆様のご支援・ご鞭撻よろしく願いいたします。

尿漏れについて

金光病院 排尿ケアチーム 看護師 伊波 昭太

冬の寒さが本格化してきたこの頃、皆様はどうお過ごしでしょうか？

この時期になると尿漏れでお困りの方もおられると思います。今回は尿失禁(尿漏れ)について少しお話をさせていただきます。

尿失禁4つの分類

- ①切迫性:急に症状がでて我慢が出来なくなることや、水の音に反応して起こる
- ②腹圧性:せきやくしゃみといったおなかに圧をかけたことで起こる
- ③機能性:脳血管障害や認知症によって起こる
- ④溢流性:膀胱の収縮力低下によって尿を膀胱内で溜めておくことができなくなることで起こる

寒い時期の尿漏れの多くは①の切迫性尿失禁です。

寒くなると汗として出る水分量が減って身体に水分が溜まり、それをおしっことして出そうとするため、おしっこの回数が増えます。また、寒さにより交感神経が刺激され、おしっこを出そうとする動きも活発になります。特に出産・加齢・閉経などによって骨盤底が痛んだり、ゆるんだりしやすい40～60代女性は気になりやすいかもしれません。



日常生活の中で気を付けられること

- ・体を冷やさない
 - ・適度に水分摂取をして、アルコール類やカフェイン飲料も取りすぎない
 - ・骨盤底筋運動をする
- ①肛門を10秒間締める
 - ②肛門を「締める・緩める」を交互に速く行う

立ったままでも、座っても、寝て膝を立てても、どのような姿勢でもかまいません。効果が出てくるまでに、6～8週間かかるので、思い出した時に気長にしてみることをおすすめします。

なお、排尿ケアチームでは、排尿に関するケアに係る専門的知識を持つ医師、看護師、理学療法士、作業療法士がチームとなって包括的な排尿ケアを行っています。

骨盤底筋体操のパンフレットのご用命や、尿漏れにお悩みの方は泌尿器科外来までお気軽にご相談ください。



ミニ健康教室

「唾液をたくさん出そう!～食事のときにできること～」

管理栄養士 中塚香苗

唾液をたくさん出すためには、よく噛んで食べるのが大切です。

『よく噛む食材』というと、れんこんやごぼうなどの硬い食材がまず思い浮かぶかと思いますが、それ以外に**口当たりは柔らかくてもよく噛めるような食材**もオススメです。

例えば・・・油揚げ、高野豆腐、切り干し大根、こんにゃく、きのこ、海藻など

よく噛むことで唾液の分泌が促進され自浄・殺菌作用が期待できるとともに、特に野菜やきのこ類、海藻類には歯の表面をきれいにする働きもあります。

お肉を買うとき、脂が多くて柔らかく使い勝手のよいバラ肉を選ぶ方も多いと思いますが、時には、噛みごたえのあるお肉を選んでみましょう。

また、食材を大きく切って使うような料理を献立に取り入れることも、自然と噛む回数を増やすひと工夫でしょう。

食事中にお茶などの水分で流し込むような食べ方をしないことも、唾液をたくさん出すためには有効です。水分は食事の前後でしっかり補給しましょう。



通所リハビリテーションの紹介

通所リハビリテーション
理学療法士 平田英嗣

寒い寒い冬、湯気に包まれながらお湯につかり、体をほぐしたいものですね。

通所リハビリでは、利用者様が自宅で入浴するための訓練をします。
今回は皆様に通所リハビリの訓練で使用している入浴の道具をご紹介します。

簡単な道具ですが、あればとても便利で安全!!

【浴槽手すり】

浴槽壁を挟んで固定します。
浴槽をまたぐ時のふらつき予防になります。



【浴槽マット】

浴槽の内に敷くと、出入り時の滑り止めになります。
浴槽の外に敷くと、転倒予防にも役立ちます。



【シャワーチェア】

楽に立ち座りできる高さで、背もたれがあり、座面も広く安定して座ることができます。濡れた床でも滑りにくく、肘掛けが上がる椅子もあります。



見学・体験利用することも可能なので、お気軽にお尋ねください。
連絡先：TEL 0865-42-3179 (通所リハビリテーション直通)

老健だより

ケアリゾート金光 介護士 平田 亮

昨年も新型コロナウイルス感染で外出や面会も制限されご利用者様には不自由な思いをさせてしまってますが、そんな中でも楽しい思いをしていただくとして『クリスマス会』を開催しました。

スタッフのハンドベルにあわせ皆様と一緒にクリスマスソングを合唱しブルーシートを広げて、プレゼントをご自分でマグネットの付いた竿で釣っていただきました。

意外と思うものが取れず苦戦された方もおられ、賑やかな笑い声がホール内で響いていました。

利用者様もスタッフも楽しいこと日を過ごす事が出来ました。

まだまだ今年も新型コロナウイルスも出てきており気が抜けない年となりそうですが、昨年同様、しっかりと感染予防対策に取り組みながら少しでも楽しい時間を過ごしていただきたいと思います。



冬のかさかさ肌 皮脂欠乏性湿疹について

皮膚科 片山 智恵子

冬本番となり、暖房器具が手放せない季節になりました。
そうなるが増えてくるのが冬のかさかさ肌、「皮脂欠乏性湿疹」という皮膚病です。

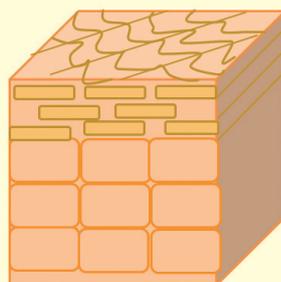
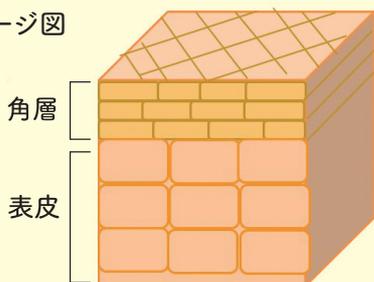
◆**皮脂欠乏性湿疹とは?**皮膚が乾燥しすぎて湿疹を伴った状態のことです。皮膚の潤いを保つには、角層がレンガのようにみっちり積み重なっている必要があります。レンガは細胞間脂質という皮膚の皮脂(皮膚の油分)でくっついています(イメージ図)。

皮脂がすくなくなると皮膚のレンガがぐずれてしまい、水分が蒸散、カサカサした乾燥した皮膚になり、乾燥した皮膚は、ちょっとした刺激でかゆみが出現→皮脂欠乏性湿疹を呈します。

正常な皮膚

乾燥した皮膚→ちょっとした刺激でかゆくなる!

イメージ図



◆**好発年齢:**高齢者、加齢に伴い、皮膚のうるおいを保ってくれる皮膚の皮脂が少なくなるため、高齢者ではこの皮脂欠乏性湿疹が生じやすいといわれています。

◆**発生しやすい時期:**冬に多い。夏は汗をかくので皮膚がしっとりしていますが、冬になるとあまり汗をかかなくなるのと、こたつやエアコンなどで皮膚の水分も蒸発しやすいことなどから、生じやすくなるといわれています。

◆**治療:**保湿剤外用主体としたスキンケア。潤いを保つ皮膚の皮脂を軟こうで補います。ナイロンタオルでこする+泡でしっかり洗うなど、洗浄しすぎると、潤いをたもってくれる皮膚の皮脂がなくなり、悪化します。洗すぎないようにしましょう。

金光病院の理念

地域の人々の「健康」と「命」を大切にします。

金光病院の基本方針

1. 急性期から終末期まですべての領域において全人的医療を行います。
2. 患者様の自立を支援し、早期在宅復帰を目指します。
3. 謙虚な心、礼節を忘れず、責任を持って最善の努力をします。
4. 研修・研鑽に励み、質の高い医療・看護を提供します。
5. 地域の中核病院として、周辺医療機関、施設との連携を推進します。

編集後記

金光病院の前を流れる川で、亀の親子がひなたぼっこをしているのを見つけました。川面のキラキラも春を感じさせてくれます。身も心もほっこりして春の訪れを待ちましょう。

手洗い、うがいをしっかりと、お体には十分お気を付けてください。



日本医療機能評価機構
医療機能認定病院