

JAとりで通信

第338号

2018年11月27日



発行 JAとりで総合医療センター

〒302-0022 茨城県取手市本郷 2-1-1
TEL 0297(74)5551 (代)

E-mail: toride@medical.ne.jp
URL: http://www.toride-medical.or.jp/

発行人 新谷 周三

肌がカサカサする、白く粉をふく、潤いが無いなどの「乾燥肌」は、空気が乾燥する季節に生じやすい肌のトラブルと言えます。いつまでも潤いのある肌を保

加齢と共に 角質層の バリア機能が低下

つため日々お手入れする必要があります。皮膚表面にある角質層は体外からの異物が体内に入ることを防ぐとともに、体内の水分を失わないために内部に保持するバリア機能があります。しかし、皮脂の分泌量は男性30歳代、女性20歳代にピークを迎え、その後は減少していくと言

「乾燥肌」には保湿剤を 看護部専任室 皮膚・排泄ケア認定看護師 主幹 相澤 宏実



保湿剤を1日2回 毎日続けて 皮膚を健やかに

保湿剤は皮膚の水分が逃げてしまわないようフタをし、皮膚に水分を与える役割を持っていますので、効果的に保湿剤を塗ると良いでしょう。効果的な保湿剤の使用量は、①保湿剤を

われており、皮脂の分泌が減少し肌が乾燥すると、皮膚表面にある大切な角質層の機能が低下し乾燥してしまいます。乾燥を防ぎ潤いのある状態に保つために保湿は重要です。

塗った後にかろうじて皮膚が光る程度。(写真①)②保湿剤を塗った後にティッシュペーパーが付着して落ちない程度。(写真②)と言われているので、入浴後、入浴後できるだけ早く(10分以内)に保湿剤を塗ると効果的です。塗る回数も重要で1日1回塗っただけでは十分な効果が出にくいと言われているので、入浴後に加えて朝にも保湿剤を塗るなど1日2回のケアを心がけると良いでしょう。

保湿剤も様々なものが発売されています。どんな保湿剤が良いの?と思っていいる方も多いのではないのでしょうか。クリームタイプ

は水分の蒸発を防ぎ、潤いを逃がさない。ローションタイプはさっぱりしており、伸びや馴染みが良い。と言われているので、使用感なども考慮し、それぞれの肌の状況に合ったものを選ぶと良いでしょう。

肌が乾燥していると皮膚の柔軟性がなくなりシワが深くなったり、かゆみを生じたりすることもあります。皮膚を健やかに保つためには、毎日継続的に保湿剤を使用していくことが大切です。



写真①



写真②



講師の小林師長

「桑ちゃんクラブ」で出前講座
健康管理センターの小林師長が講演

ユマニチュード ～認知症の方とのかかわり方～

みんなが助け合って
楽しく暮らしていけるように



出前講座の様子

「桑ちゃんクラブ」の皆様から昨年に引き続き今年も出前講座のお申し込みを頂き、11月9日、桑原集会所で開催し16名の方が参加されました。今回は認知症の方の介護についてのご希望があり、「ユマニチュード」認知症の方とのかかわり方」というテーマで、保



ロールプレイの様子

健師で健康管理センターの小林師長が講演しました。「桑ちゃんクラブ」の代表者の西塚さんが冒頭「自分の身の回り、認知症の方について出会う機会も少なくない時代です。みんなが助け合って楽しく暮らしていけるように認知症の方への接し方を勉強したいと思います」と挨拶されました。

「ユマニチュード」について小林師長が解説した後、参加者の皆さんに認知症と介護者役になって頂き、口腔ケアのロールプレイを行なっていただきました。

「ユマニチュード」の会員の皆様の平均年齢は72歳で、親を介護されている方もおられるため、関心の強さがうかがえました。参加者の方は「分かりやすく模擬体験も出来てすばらしかった。これからお世話する立場の若い方にも講演してほしい」とお話しされていました。

「桑ちゃんクラブ」の会員の皆様の平均年齢は72歳で、親を介護されている方もおられるため、関心の強さがうかがえました。参加者の方は「分かりやすく模擬体験も出来てすばらしかった。これからお世話する立場の若い方にも講演してほしい」とお話しされていました。

この病院機能評価機構では、安全・安心面や、信頼と納得の得られる医療サービスを提供しているか等について審査され、一定の水準を満たした病院には「認定証」、「認定シンボルマーク」等が発行されます。

また、患者さんが特定されて個人情報が開示されることはありませんのでご理解とご協力をお願い申し上げます。

12月
10日・11日

日本医療機能評価機構の 5回目の審査を受審

日本医療機能評価機構では、病院の運営管理および提供される医療について病院機能評価を行っています。

この審査期間中に評価調査者(サーベイヤー)が外来や病棟を訪問したり、患者さんの診療経過等について医師や看護師への確認が行われます。

このため、一部の医師が外来診療を休診させて頂きますので予めご了承頂きますようお願い致します。

また、患者さんが特定されて個人情報が開示されることはありませんのでご理解とご協力をお願い申し上げます。

この審査期間中に評価調査者(サーベイヤー)が外来や病棟を訪問したり、患者さんの診療経過等について医師や看護師への確認が行われます。

このため、一部の医師が外来診療を休診させて頂きますので予めご了承頂きますようお願い致します。

また、患者さんが特定されて個人情報が開示されることはありませんのでご理解とご協力をお願い申し上げます。

この審査期間中に評価調査者(サーベイヤー)が外来や病棟を訪問したり、患者さんの診療経過等について医師や看護師への確認が行われます。

このため、一部の医師が外来診療を休診させて頂きますので予めご了承頂きますようお願い致します。

骨粗鬆症と骨折予防(2)

骨粗鬆症の予後

整形外科部長
鈴木 康司



大腿骨近位部 骨折から

嚥下性肺炎に

骨粗鬆症は生命予後に影響を及ぼすのでしょうか？答えはイエスです。

骨粗鬆症によってひき起こされる骨折、なかでも大腿骨近位部骨折は生

命予後と直結した骨折です。日本整形外科学会の調査では大腿骨近位部骨折の患者さんの1年以内の死亡率は10-30%とされています。大腿骨近位部骨折では骨折によって出血しなくなるのではなく、太い骨が折れると体が衰弱しますのでものを飲み込む力が弱くなり嚥下性肺炎などの合併症が発症し命にかかわります。

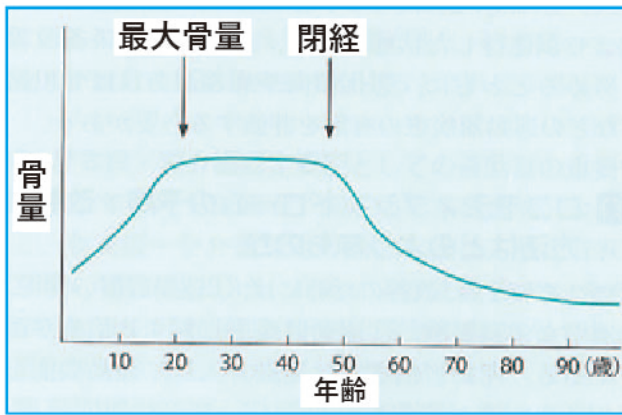
女性は

50歳前後から

骨量が減少

骨粗鬆症の自然経過はどのように進むのでしょうか？答えは骨も他の臓器と

女性の骨量の経年変化



50歳前後で閉経に伴い骨量が著しく減少

本日のポイント

- 骨粗鬆症によって引き起こされる骨折には、命にかかわる骨折があります。
- 骨粗鬆症は寿命を縮めます。

リハビリテーション部

センパイからの

新人紹介



同じく、加齢とともに変化します。骨量の推移は図のごとく20歳前後その最大値に到達し、その後骨量は比較的安定に推移しますが、女性においては50歳前後で閉経に伴う女性ホルモンの急激な枯渇に伴い、閉経後10年ほどの間に骨量は著しく減少します。



治療食レシピ

血液透析食

春巻き

材料

豚ひき肉・・・50g
ゆでたけのこ・・・50g
緑豆春雨・・・10g
中華味・・・0.3g
オイスターソース・3g
油・・・1g
ごま油・・・1g
春巻きの皮(2枚) 30g
油・・・6g
パセリ・・・3g

作り方

- ①たけのこは2cm長さの細切りにする。春雨は2～3分茹でておく。
- ②温めたフライパンに油をひき、豚ひき肉を炒める。次にたけのこを入れて炒める。調味料を入れて味を整えてから、春雨を入れて炒め、水溶き片栗粉を入れてまとめる。
- ③②を等分し春巻きの皮で巻く。巻き終わりに水をつけてのりづけする。
- ④揚げ油を150～160℃位に温め、春巻きを入れる。
- ⑤上下を返しながらかきあげていき、きつね色になったら、油からあげる。
- ⑥春巻きを皿に盛り、パセリを添える。

伊藤 一志

いとう かずし

★ 理学療法士

★ 趣味

音楽制作



- ★ 真面目で誠実。その佇まいはベテランと間違われるほど。大学ではアカペラサークルに所属しており、優しい美声で患者様を癒します。現在は内科班のホープとして活躍中です。(日賀野)

雑賀 晃司

さいが こうじ

★ 理学療法士

★ 趣味

海水魚の飼育



- ★ 性格はフレンドリー、一途な一面も。学生時代は柔道部所属、体が資本で昼食プロテインは欠かせません。熊を彷彿させる大きな体で笑顔と安心感を提供します。(山岡)

人の動き

クリスマスコンサート
12月15日(土) 午後2時～
会場 エントランスホール
出演 ガネーシャソーナレ
主催 CS委員会

採用(10月)
五木田 憲太郎 外科
西田 慈子 産婦人科
勝又 翔子 産婦人科
山内 崇弘 脳神経外科
牛山 綾 小児外科
鈴木 麻美 看護部
瀧澤 香織 看護部
武田 真里 看護部
小玉 麻衣 看護部
羽富 奈菜 看護部
櫻井 由布子 医事課
川村 麻由美 医事課