

## スタッフの広場



看護部長 根木 香

通勤の車窓から見る桜の木の芽がふくらみ、薄ピンクにそまって春の訪れを感じます。私は、岡山第一病院の看護職員の責任者として、平成11年に赴任いたしました。現在、看護職員は、岡山第一病院・通所リハビリテーション・さいわい介護支援センター・グループホーム「さいわいの郷」で働く総勢70名からなり、職員の7割を占めます。今、私達は患者様の視点に立ち改善・改革に取り組んでいます。何よりも「安全とまごころ」の対応に努力してまいります。よろしくお願いたします。



外来看護師長 上西 益子

私達は患者様との出会いを一期一会と考え、一瞬一瞬を大切にしております。「示そう思いやり』『手』と『目』と『笑顔』、そして『やさしい言葉』をモットーに、地域の皆様に信頼される看護を目指し、業務にあたりたいと思っております。どうぞお気軽にご相談下さい。



外来スタッフ



## 花粉症の予防



花粉症は、アレルギー体質の人が、ある花粉を吸い込んでいるうちに、偶然ある年の花粉を吸った時、突然発病する病気のため、いつどんな花粉で花粉症になるのかの予測が付きません。どんな花粉でも花粉症のもとになりますが、スギ、カモガヤ、ヒノキ、ヨモギ、ブタクサなどが目立っています。今年は残念ながら、ほぼ間違いなくスギとヒノキの花粉が大量飛散しそうです。比較的花粉の飛散量が少なかった昨年春に比べ、今年の飛散量は10から30倍、例年比でも1.5～2倍に及ぶのではないかと報告も出ています。花粉症の予防ですが、理想的には花粉を吸わないことですが、日常生活の中では、不可能ですので、吸い込む花粉の量をできるだけ少なくするためにはどうすれば良いかを具体的にお話してみよう。

まず、スギ花粉症であれば、通常なら3月10日過ぎから新聞やテレビの花粉情報を注意して聞いて下さい。一関市で花粉が飛んできたという報道を聞いたらもうすぐです。スギ花粉の飛散が始まったら、風の強い日や晴天の日は花粉が沢山飛んでくるので、外出時や洗濯物を外で乾かす時は注意が必要です。不要の外出はしない、仕事などでどうしても外出する時はガーゼを2～3枚入れた厚めのマスクをし、大きめの眼鏡をつけて歩くように心がけます。外出から帰ったらすぐ顔を洗い、うがいをしましょう。晴天の日や風の強い日は、窓はなるべく開放しないよう心掛けるとか、室内に入り込んだ花粉を掃除機で十分に取ることも必要です。外に干した洗濯物や布団には沢山の花粉がついていますので、取り込む時は、よくたたいて花粉を落して下さい。

(薬剤科)

## ニュースタッフ紹介 (2月・3月)

かわの さとこ 川野 公子	臨床検査技師
うえなか のりこ 上中 紀子	一般病棟 看護師
つつしお かな 筒塩 加奈	一般病棟 看護師
まつした みすえ 松下 美須江	グループホーム勤務

### 編集後記

暑さ寒さも彼岸までといわれますが、そろそろみなさまの周りでも、春の便りがちらほらと届いている頃だと思います。本誌もようやく発刊3号を迎えることができ、誌名もよりスリムに変身しました。私のお腹もスリムに変身しなくてははいけませんので、春になれば、道端で跳び交うてふてふと、たはむれながら、ジョギングでもませうか……(浜中)

医療法人社団操仁会  
岡山第一病院  
岡山市高屋343  
電話:086-272-4088

# さいわい



岡山第一病院広報誌  
第3号  
平成17年3月15日  
発行  
広報委員会



特集:「下肢静脈瘤日帰りセンター」4月開設 / 亀山裕子先生の皮膚科が4月から常設

## 介護病棟から医療病棟へ

院長 諸國眞太郎



岡山第一病院には急性期の患者様が入院する一般病棟と長期に療養が必要な患者様が入院する療養病棟があります。そのうち療養病棟は、3階が医療保険による療養病棟、4階・5階が介護保険による介護療養型医療施設という区分になっています。

この介護病棟に入所されている方々の要介護度は平均で4.5です。要介護状態になった主な原因は、脳梗塞や脳出血などの脳血管疾患、転倒による大腿骨頸部骨折、骨粗鬆症による脊椎の圧迫骨折などの整形外科的疾患、それに認知症(最近では痴呆とは言わなくなっています)です。要介護度が上昇するにつれて日常生活のお世話だけでなく医療の必要性が高まっています。胃瘻からの経管栄養、気管切開から吸痰、インスリンによる血糖コントロールなど高度な医療が必要です。すなわち、患者様が必要なサービスは介護より医療と考えられる状況です。

そこで、3月1日から4階・5階の病棟に関して介護保険を辞退して医療保険による療養病棟に戻ることになりました。これで、3階4階5階はすべて医療保険による療養病棟になります。病院として一貫した医療サービスが今まで以上に提供できるよう努力します。

また、皆様の声を聞かせてください。

## 諸國院長テレビ出演!

3月14日(月曜日)より3月18日(金曜日)の5日間午後6時から「さわやか健康塾・岡山医師会からの健康アドバイス」、オニビジョン(岡山ネットワーク)に岡山第一病院の諸國眞太郎院長が出演します。番組の中では、下肢静脈瘤についてお話しします。岡山第一病院では、4月より「下肢静脈瘤日帰りセンター」が、開設しますが、それに先駆けて、諸國院長が下肢静脈瘤について、分かりやすく説明します。

岡山第一病院でも、待合室テレビにてこの番組を放映いたします。皆様、お楽しみに!



### ●医療法人社団操仁会 理念●

患者様の声に耳を傾け、こころ通じ合う医療

— 皆様の笑顔のために —

### ●基本方針●

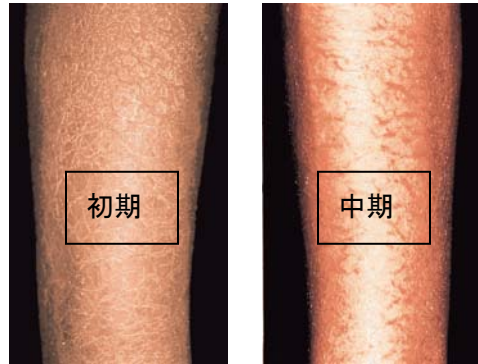
- 地域の皆様の視点に立った安全で質の高い効率的なサービスの提供
- 医療・看護・福祉および健康増進のトータルヘルスケアサービスの提供

# 皮脂欠乏症(ひしけつぼうしょう)とは？

皮脂欠乏症は、皮膚の脂が減ることにより皮膚の水分が減少して、乾燥を生じてしまう病気です。中高年の手足、特に下腿によくみられ、皮膚がガサガサして剥がれ落ちたり、ひび割れたりします。また、痒みを伴い湿疹になったりします。空気が乾燥する冬季にひどくなり夏には自然に軽快してきます。

## どうして皮脂欠乏症になるのでしょうか？

皮膚中の水分は皮脂、天然保湿因子、角質細胞間脂質という3つの物質によって一定に保たれています。ところが、歳をとると皮膚中の水分が減少し皮膚が乾燥しやすく、敏感になります。



## どんな症状がおこるのでしょうか？

乾燥と角質のはがれ 皮膚がひび割れ、赤み、かゆみを生じて湿疹となる

## 皮脂欠乏症のスキンケアとは？

お部屋の乾燥に注意  
エアコンやコタツ、電気毛布の長時間の使用に注意しましょう。



加湿器などを使用しお部屋の湿度を保ちましょう。

過度の入浴や石けんの使用をほどほどに

長時間の入浴や、石けんやナイロンタオルなどを使ってゴシゴシ洗すぎないようにしましょう。



痒みを引き起こす刺激をさけましょう

肌着類はなるべく肌にやさしく吸湿性の高い木綿製にしましょう。

飲酒や香辛料はできるだけ控えましょう。

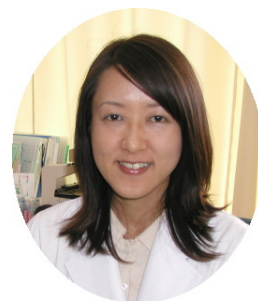
入浴後のスキンケア

皮膚に潤いを与えるぬり薬や、かゆみや湿疹を抑えるぬり薬があります。

お薬は医師の指示を守り、症状に応じて正しく使いましょう。困った時には、当院皮膚科にご相談下さい。尚、当院では、4月より皮膚科が常設されます。

# 皮膚科4月より常設！

皮膚科医 亀山 裕子



## 肩こり体操—その2『ストレッチング』



●肩の上げ下げ●  
息を吸いながら両肩をゆっくりと上げる。息を吐きながら両肩を下げる。



●胸を張る●  
ゆっくりと息を吸いながら、背筋を伸ばし、頭を後ろに倒して、胸を張る。



●胸をすくめる●  
息を吐きながら背を丸め、頭を前に下げて左右の手をそれぞれ逆の膝に起き、胸をすくめる。



●腕をひねる●  
左腕を体のわきにつけ、右手で手首を握る。



そのままの状態、左のひじを横に上げる。反対の腕も同様に行う。



●ひじを伸ばす●  
手を組み、胸の前に伸ばす。背中を丸くしながら5秒間息を吐く。

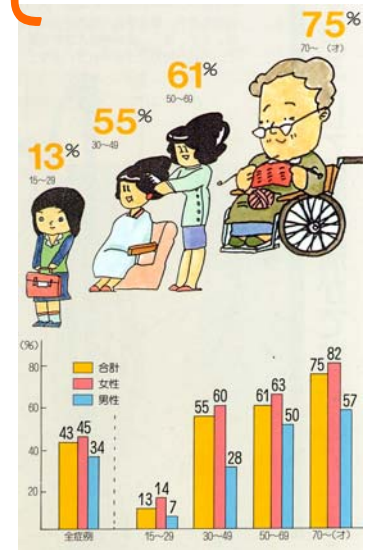


手のひらを返して、再び前に伸ばし、背中を丸めながら5秒間息を吐く。これを繰り返して行う。

# 「下肢静脈瘤日帰りセンター」開設に向けて

## 10人に6人に静脈瘤

15歳以上の男女632人におこなった静脈瘤調査を右の図に示します。これによると、632人中274人、つまり43%という多くの方が静脈瘤を持っていることとなります。この頻度は女性に多く、また年齢が高くなるにつれて上昇して、30歳以上の人手は62%とさらに増えています。



## 「こむら返り」や「恐ろしい血栓」

静脈瘤ができてても全く症状が無い人もいます。しかし、静脈瘤ができて、「あしがむくむ、だるい、重い、痛む、ほてる」などの症状がよくでます。あしの筋肉がつる、いわゆる「こむら返り」もおきやすくなります。症状が重くなると湿疹ができたり、色素沈着、潰瘍ができたりします。また、最近では、静脈瘤にできた血栓が肺動脈を詰まらせてしまう恐ろしい「肺梗塞」「エコノミークラス症候群」の原因にもなるといわれています。同時に、静脈瘤は美容的な悩みの原因にもなります。

## 「痛くない日帰り治療」

このたび、この静脈瘤を専門的に診断し治療をする「下肢静脈瘤日帰りセンター」を開設することになりました。静脈瘤でお悩みの方をはじめ、なかなか良くならないあしの湿疹でお悩みの方、夕方になるとあしが重く、むくみがひどくなる方は「血管のこぶ」が見えなくても静脈の機能が悪くなっていることがよくあります。

最新の診断機器をもちいて、原因に即した「痛くない」「日帰りで直る」治療を目指しております。

## 開設日：平成17年4月(予定)

詳細は、あらためてご案内いたします。

## スタッフ紹介

顧問 清水 康廣 (岡山大学医学部元講師、日本静脈学会評議委員)

医師 諸國眞太郎 (岡山大学医学部元講師、日本静脈学会会員)

看護師 上西 益子 (外来師長、日本静脈学会「弾力性ストッキングコンダクター講習会」受講)

看護師 歴舎 美佐子 (外来主任)

血管診断 岡本 住樹 (放射線技師)

