

美容皮膚科のご紹介

素肌の目立つ季節になりましたね。さあ、もっと美しくなりましょう！

- ① **イオン導入**：普段のスキンケアでは、肌の奥まで届きにくいビタミンCを、微弱電流でイオン化して、真皮層まで浸透させる方法です。こうすることで、皮膚への吸収率が300倍以上にも高まることがわかっています。当院では、**高濃度ビタミンC**を用いたイオン導入を行っています。
 - ② **ケミカルピーリング**：皮膚に薬品を塗布することにより、古い角質を取り除き、皮膚の再生を促します。また古い角質を取り除くことで、しみ・小じわ・くすみ・にきびなどの改善が期待できます。
- お気軽にご相談ください。 皮膚科・美容皮膚科医師：亀山 裕子



私たち一般病棟スタッフは、患者様に笑顔で接すること、また真心で接することを心掛けています。急性期から慢性期、検査・手術入院をうけています。また、地域の施設と連携をとり合い、24時間にわたり対応しています。「五感をすまそう、みがこう、活用しよう」を病棟のモットーとして、日々頑張っています。どうぞ、よろしくお願ひ致します。

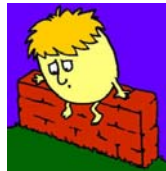
一般病棟看護師長 小阪美智子

スタッフの広場



一般病棟スタッフ

5月病ってなあに？



大学生が、5月の連休の後くらいから、うつになり、無気力な状態になることからついた病名で、医学用語ではありません。この病態は5月に限らずいつでも起ります。また学生だけではなく、一般人にもみられます。新しい環境に適応できず、そのことへのあせりがストレスになり、何とかしなければと思えば思うほど、深みにはまってしまうのです。新しい環境に置かれると、大きな変化がいつぱんにふりかかり、精神的にも、肉体的にもくたくたになってしまうのです。4月は新しい生活に慣れる事や期待で胸がいっぱいだったのに、5月に入ったとたんに、これらがストレスというかたちになって、心や身体の負担になってしまうのです。

5月病に見られる症状は、精神的には、抑うつ気分、思考抑制、不安感、イライラ感、あせりなどで、不眠、強い疲労感、やる気がでないと思えることが多く見られます。また身体的には、心筋梗塞、消化性胃潰瘍、感染症、精神化疾患にかかる率が高くなり、うつ病状では、頭痛、めまい、動悸などの自立神経障害症状が出てきます。5月病にならないように、自分に合ったストレスの解決法を見つけましょう。また、新しい目標や、興味のあることを見つける事も良い事です。放置しておくとうつ病にまで進展してしまいますので、気がついたらなるべく早く当院にご相談下さい。



理事長：亀山 英之

ニュースタッフ紹介

- | | | | |
|-------------|-------|-------|-----------|
| にしはら ちよ | 西原 千代 | 看護師 | 外来 |
| みやけ くみこ | 三宅久美子 | 看護師 | 一般病棟 |
| かわむら まさこ | 川村 昌子 | 看護師 | 療養病棟 |
| は い さ し ん じ | 羽井佐晋治 | 理学療法士 | リハビリテーション |
| しのはら | 篠原えり子 | 介護福祉士 | 通所リハビリ |
| いしかわ | 石川 舞 | 介護福祉士 | グループホーム |
| もりやす | 守安 愛 | 看護師 | 外来 |
| みかみ ゆみ | 三上 由美 | | 医事課 |



・ 編集後記 ・

JR 福知山線脱線の大惨事に、日本中がショックを受けています。この事故で大切なご家族を失った皆様に、心からお悔やみを申し上げますと同時に、被害に遭われた多くの方々にお見舞いを申し上げます。

新緑が目にしみる季節になりました。下肢静脈瘤日帰りセンターの開設、そして皮膚科の常設と、岡山第一病院は日々前進しています。より質の高い効果的なサービスを目指して、職員一同がんばっています。皆様のご意見もどんどんお聞かせください。(ヤーネス)

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4号

平成17年5月15日

発行

広報委員会

特集：中国・四国地方初！レーザーによる治療



下肢静脈瘤日帰りセンター



安心して長期療養が出来る病棟に！

院長 諸國眞太郎

前回の「さいわい」で皆様にご案内いたしましたように、平成17年3月より4階・5階の病棟は介護保険による介護療養型医療施設を辞退して医療保険による療養病棟に戻りました。これで3・4・5階病棟はすべて医療保険による療養病棟になりました。

しかし、患者様ご家族の中から「医療に戻れば、いつ退院・転院を指示されるか心配だ」という声の一部で聞こえるようになりました。

ご安心ください！

今回の病棟運営方式の変更に至った大きな理由のひとつに「転院・退院を心配せずに安心して長期療養が出来るようにすること」があります。その解決策が療養病棟を特殊疾患入院施設として運営することです。この病棟は、「重度の肢体不自由者、脊椎損傷などの重度の障害者、重度の意識障害者、筋ジストロフィー患者、神経難病患者、無動症の患者」などの患者様が入院していただく病棟です。ご自分で食事が取れない方やご自分で歩けない方、また神経難病の方など日常生活で介助を必要とされる患者様が入院される病棟です。当院の入院患者様の調査を行いましたところ、療養病棟に入院されている患者様はこれらの特殊な状況に合致していることがわかりました。

そこで、5月から病棟運営方式を変更して、当院での入院治療が必要な患者様に対して転院・退院を心配することなく、継続したサービスを提供します。(ただし、特殊疾患に合致しない状態になった場合にはご相談させて頂くことがあります。) 今後はこのような医療・看護・介護のサービスを提供する療養病棟で、患者様に必要な診療・看護計画に沿って医学的管理のもとにサービスを提供してまいります。このような形式での病棟の運用は、近辺でも無く新しい試みです。

また、皆様の声を聞かせてください。

●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

中国・四国地方 初!

レーザーによる治療について

念願の「下肢静脈瘤日帰りセンター」が4月9日(土)に開設されました。開設日には、顧問 清水康廣先生(岡山大学医学部元講師, 日本静脈学会評議員)も来院され、実際に多くの下肢静脈瘤の患者様の診察をしてくださいました(次回来院日は5月28日(土), 以後毎月第4土曜日に来院予定)。

下肢静脈瘤日帰りセンターでは、最新の機器を用いた正確な診断をもとに安全で効果的な治療が行われます。いずれの治療法でも「**痛くない**」ことをモットーに、また「**日帰り**」治療を原則にしております。今回は、その中で最新の治療法である「**血管内レーザー治療法**」をご紹介します。

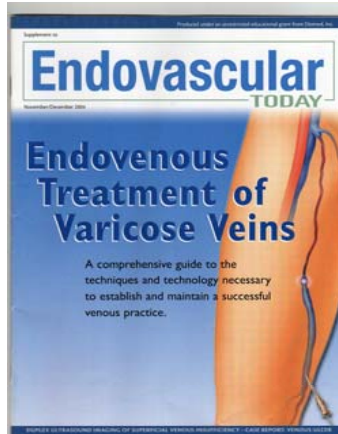
血管内レーザー治療法は、近年欧米では盛んに行われているより非侵襲的な治療法です。1年後の治療成績はストリッピング手術と比べて遜色がありません。日本では、当院を含めてまだ4つの施設でしか行われておりませんし、中国四国地方では当院が始めて取り入れた全く新しい手技です。

この新しい下肢静脈瘤の治療は、細いファイバーを介してレーザーを血管内から直接照射しますので低い出力で太い静脈瘤でも瞬時に変性してしまい1~3ヶ月後には完全に消失し、再発もほとんどありません。皮膚や静脈瘤の周囲の組織にはほとんど影響はありません。また皮膚切開の必要がないので、治療後に傷口が痛むとか消毒の必要も無く、さらに感染の心配もありません。治療は両足でも約30~50分で終わり日帰り外来での治療が可能です。治療後は、すぐに日常生活に戻れますし、シャワーも当日から可能です。手術というよりも精神的にも肉体的にも辛いことですが、下肢静脈瘤の血管内レーザー治療は手術というよりもむしろ検査に近い感覚で行える全く新しい治療法です。

もう少し詳しく治療法や費用についてお知りになりたい方は、ご遠慮なく「下肢静脈瘤日帰りセンター」までご連絡ください。また、診察は予約制となっております。 : (086) 272 4088

岡山第一病院

下肢静脈瘤日帰りセンター



乳腺外来

当院乳腺外来では、おもに乳癌検診を行っています。乳癌は若い人から高齢者に至るまで、発症する可能性があります。乳癌は恐ろしい病気です。気づかぬうちに、あなたの身に起こっているかも知れません。また症状が出る頃にはかなり進んでいる場合があります。ですから、気付いたときにはもう手遅れで悔やむこととなります。

乳癌の早期発見が乳癌の治療成績を大きく左右します。普段から定期的に検診を受ければ、自分の症状がわからなくても乳癌の発見が可能であり、早期発見、早期治療に結びつきます。早期発見、早期治療のためにも、もっと乳癌検診を受けるようにしましょう。

ちなみに、乳癌の治療方法は大きく分けて三つあり、ひとつめは乳がんの切除手術、次に薬物療法、もうひとつは放射線治療です。しかし、いずれにしても、乳癌が小さければちいさいほど助かる確率が高くなります。ですから、乳癌に勝つための一番の方法は早期発見、早期治療なのです。

そのお手伝いのために、乳腺外来では、乳癌検診をおこなっています。皆さんも乳癌検診をどんどん受けましょう。検診の内容は、

1. 触診(乳房 + 脇 リンパ)
2. 乳腺エコー(超音波検査)
3. マンモグラフィ(乳腺レントゲン撮影) *メディカルセンターに依頼しています。

です。また、女性だけでなく、男性の乳癌もたまに起こると言われています。男性も他人事と思わず注意していただきたいと思います。

外科医師 岡田 淳



鏡の前で、両手を腰にあてたり、上に上げたり、前かがみになり、乳房をたらしたりしてみます。左右の形の違いや皮膚に不自然なひきつれや、くぼみがないか、乳首がひっこまないかを調べましょう。



仰向けに寝て、片側の背中後ろにタオルを入れて、体を傾け乳房が左右に落ちないようにします。乳房全体をしっかりと触ってみて、しこりがないかを調べましょう。この時、指を交互に動かしたり、肋骨の走行に沿って滑らしながら触るとわかりやすいです。



入浴時に乳房に石鹸をつけてすべりをよくし、4本の指を乳房にあてます。指を何回かすべらせてみて、しこりがないかを調べましょう。両方のわきの下も調べましょう。



お乳をしぼる要領で乳首をつまんで、血液あるいは黄色い分泌物などが、でないかどうかを調べましょう。

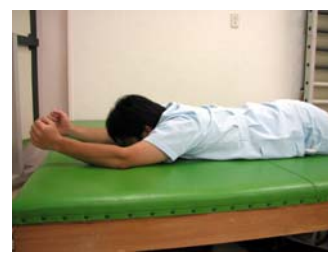
自己検診をしましょう



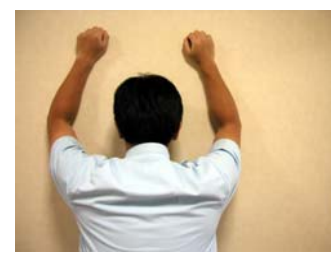
1kg程度のおもいを持ち、腕が床とすいちょうになるようにする、ひじは伸ばしたまま、肩を床から上げる。
10回x3セット。



両腕を体のわきに付け、うつ伏せに寝た状態から、頭を持ち上げ、両肩を浮かせる。10回



腕を頭の上に伸ばし、うつ伏せに寝る。ひじから手までを床から浮かせる。10回



両足を20cmほど開き、壁に向かって60cmぐらいの場所に立つ。図のように両手を上げ、胸を前に倒し、5秒間壁にもたれかかる。これを5回。

肩こり体操 - その3 「筋肉トレーニング」