

KENKO DAIICHI TSUSHIN

健康だいす通信

2017
VOL.32

夏
SUMMER

平成29年7月1日 編集・発行／津山第一病院 制作／(有)アドデザイン

医療法人 平野同仁会 総合病院 津山第一病院

津山第一病院は、生命の尊厳と人間愛を基調理念として
高度な医療と行き届いた看護サービスを提供することによって
地域社会に奉仕することを目的とします

生活リズムを整え
暑い夏を元気に過ごそう!!



Pick up! 『フットケア』

「足の相談室」を
始めました

地域を支えるvol.5

おおうみ
クリニックのご紹介

『気楽に相談できるかかりつけ医』をめざして



病気のいろは シリーズ⑫

大腸がんで 死なないために

まめ子さんの栄養素のおはなし

「ビタミンってなに??」

ナス美さんのナースがんばってま〜す

鳥取大学研修&
リフレッシュ研修



健康体操

肩甲骨 エクササイズ

血行が良くなり肩こり改善に!



在宅支援かわら版

居宅介護
支援事業所

ちょっとブレイク!

クロスワードパズル



PICK UP!



『フットケア』について

みなさま、突然ですが、ご自分の足を大切にされていますか？

「え？足ですか？」
という声が聞こえてきそうですが、大丈夫でしょうか。

足のケアってとても大事なんですよ。特に、高齢の方や糖尿病のある方にとっては、足のケアが人生を左右するといっても過言ではありません。

高齢の方と糖尿病の方になぜ足のケアが重要になるのかと言いますと、動脈硬化が進むことにより、さまざまな症状が足にも起こり、歩けなくなるからです。

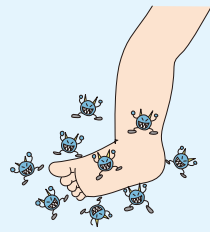
動脈硬化とは、酸素や栄養を運ぶ血管が加齢などにより硬くなったり詰まったりして十分な血流が維持できなくなる状態をいいます。血管は全身にくまなく張り巡らされていますので、脳の血管が詰まれば脳梗塞に、心臓であれば狭心症や心筋梗塞に、腰から下の血管であれば下肢閉塞性動脈硬化症になります。

動脈硬化が進み、足の血流が悪くなると、少しの刺激でも足が傷つきやすくなったり、できてしまった傷が治り

にくくなったりします。さらに糖尿病で血糖値が高い状態が続くと、動脈硬化の進行に加え、免疫力の低下や神経障害も出てきます。

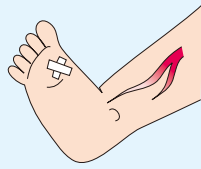
◎血糖値が高い状態が続くと…

細菌や水虫などの感染に対する抵抗力が低下する



感染症が進みやすく、化膿しやすくなります。

動脈硬化が起きて足の端まで血液が流れにくくなる



足の細胞に必要な栄養や酸素が十分に行き届かず、けがが治りにくくなります。

神経障害が進んで足の感覚が鈍くなる



痛みを感じにくいので、けがややけどをしても気づかず放置しがちです。

注意したい代表的な足の病気

タコ、ウオノメ、イボ



靴が合っていないかったり、歩き方にくせがあるとできやすくなります。糖尿病の人は痛みを感じにくいので、処置が遅れがちです。

水虫



糖尿病の人は水虫が進行しやすいのですが、水虫くらいと軽視したり、ひどくなくても神経障害で痛みを感じにくいので、処置が遅れることが問題です。爪に水虫が及ぶと爪が厚くなり変型します。また周囲の皮膚を傷めることがあります。

潰瘍



タコ、ウオノメがひどくなると穴があき、潰瘍となります。さらに進むと壊疽となって、表面が黒ずんだり、うみが溜まるようになります。

足や足のゆびの変型



神経障害があると足のゆびが屈曲し、ハンマーのような形にゆびが変型することがあります。

下げにくくするサイトカインなどの物質が産生され、さらに血糖値の上昇を招きます。

また、神経障害があると、足に傷ができていても痛みを感じないために、傷がかなり悪化するまで自分で気付くことができません。最悪の場合は、足の切断に至ることもあります。

難しい話が続きましたが、簡単に言いますと、動脈硬化や糖尿病があると、靴擦れや巻き爪などから傷が悪化し、自分では痛みを感じないために、足を切り落とさないとけない状態になるまで気付けないことがあるという

ことです。

こうした足の傷を足病変といい、水虫やタコ（胼胝）、足の潰瘍・壊疽も含まれます。現在、日本ではこの足病変が原因で切断を余儀なくされる方が、年間に一人をを超えているといわれています。また、平成二十四年度の厚生省の調査によりますと、日本の糖尿病患者は糖尿病予備群を含めて、二千五十万人と推計され、特に七十歳以上の男性では四人に一人が糖尿病になるとされています。決して他人事ではなく、高齢の方、糖尿病の方の足病変はとても身近な問題なのです。

▶フットケアについて

フットケア

セルフケア

爪を切る・保湿などのスキンケアやマッサージなどの自分で行うケアのこと。

専門的な管理や医師の治療が必要なケア

薬剤投与（保湿剤など）。糖尿病の治療だけでなく皮膚科・血管外科・形成外科での治療。

セルフチェック

あてはまるところに
○印をつけてください。

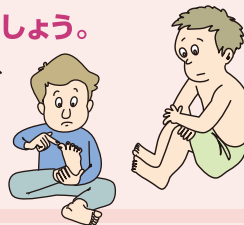
- 皮膚は乾燥していませんか。
- 足の形や皮膚の色に変化はありませんか。
- 爪の形や爪の色に変化はありませんか。
- 水虫はありませんか。
- タコ・ウオノメはありませんか。
- 赤くなったり黒くなった部分はありませんか。
- うみが出ることはありませんか。
- 足首より下がジンジン・ビリビリする。
- 砂利を踏んでいる感じがする。
- ふくらはぎが硬く、つりやすい。
- ふとももがジンジンする。
- 足がジンジンして、歩きにくい。
- 足が冷えやすい。

※一つでも○があれば、早めに医師に相談しましょう。

フットケアのポイント

①毎日、足を観察しましょう。

入浴時や爪を切るときには、傷ややけど、タコ、水虫、皮膚が変色していないか、足の変形はないかなどを必ずチェックします。



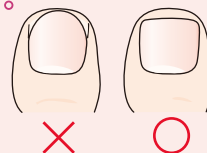
②足を清潔に保ちましょう。

足の裏やゆびの間も丁寧に洗いましょう。洗ったあとは水分をよくふき取ります。皮膚が乾燥しやすい人は、クリームを塗りましょう。



③爪は正しく切りましょう。

伸びた爪は怪我の元ですが深爪も危険。爪を切るときには皮膚を傷つけないようにして、爪の先がまっすぐになるように切りましょう。



当院では、昨年十二月から『足の相談室』を開設し、糖尿病外来の待ち時間を利用して患者さまのご相談に対応しています。看護師が患者さまの足のチェックを行い、足の状態に合わせたケアの方法をご提案しています。また、糖尿病内科、心臓血管外科、皮膚科の医師と連携し、適切な検査・治療が受けられるよう援助しています。

まだスタートしたばかりの相談室で、すべての患者さまにお声かけできていませんが、少しずつ活動を拡大していきたいと考えています。気になる症状がある方は、糖尿病外来を受診の方以外でもお気軽に外来スタッフにご

▶こちらの科でフットケアの相談を受付させていただきます



心臓血管外科
浦田 将久
Masahisa Urata

▶心臓血管外科

受付時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
8:30~12:00	○	○	○	○	—	—	—

▶糖尿病外来

受付時間 <火曜日 13:30~16:30>

▶皮膚科

受付時間 <金曜日 8:30~11:00>



6月11日の「地域ふれあいフェスティバル」でもフットケアについて講演を行いました。

相談ください。

いつまでもご自身の足で歩くことができるよう、日ごろの健康管理とともに足のチェックを心掛けましょう。

『大腸がんで死なないために』



内科医師 西山昭嗣

Akitsugu Nishiyama

Profile

・昭和47年 京都府立医科大学卒
 ・日本内科学会 専門医
 ・日本消化器病学会 専門医
 ・日本消化器内視鏡学会 専門医
 ・日本ドック学会 認定医



今回は大腸がんについてお話しします。前回お話ししました、胃がんについては予防、診断、治療法についてはほぼ結論がでております。大腸がんについても予防法はまだ見つかっておりませんが、診断と治療については、決まっております。

胃がんが減少しているのに比べ、大腸がんは右肩上がりです。年間4万7千人の人が命を失っています。女性では死亡率が一位のがんになりました。

一方、胃がんはピロリ菌の感染者が予防と治療により減り、その発生率が減っています。大腸がんの原因が遺伝によるものや大腸のポリープなどという

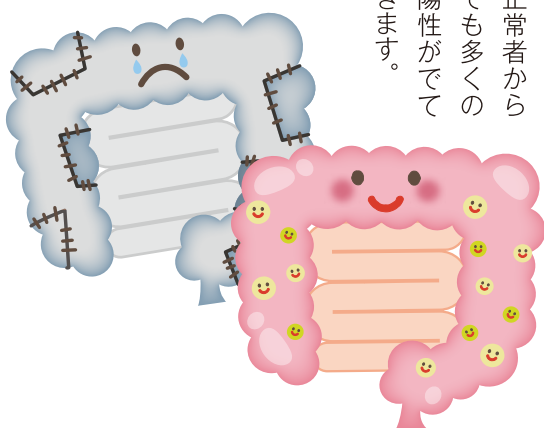
われていますが、明らかではありません。生活様式が欧米化し、アルコールの摂取量が増え、油の多い食物を多く摂るようになったことが一つの原因とも言われております。また、一旦出来てしまえば、大腸は胃と違い、面積が広く、何年後かにはまた、別の場所に出来ることがあり始末が悪いのです。また肝臓などへの転移も多いのです。

それでは診断と治療法についてお話ししましょう。

自覚症状が出てしまってからでは、少し遅いのです。これは胃がんなど他のがんでも同じです。

一番皆さんにやっていただきたいのは、市町村検診や病院で行っている、『便潜血反応検査』を受けることです。これについて説明します。医療機関よりこの検査のための容器を2つお渡しします。書かれた手順に従って、日にちの異なる便を、付属の小さなブラシで、便塊の奥の方を突き刺して提出して下さい。これはとても敏感な検査であり、

正常者からでも多くの陽性がでてきます。



2回して頂くのは検査の正確度が上がるからです。この内の1回でも陽性であれば、次の検査に移ります。大腸内視鏡検査です。これについても少しお話ししておきます。まず、検査当日の午前中に大腸の中を掃除します。洗腸薬、洗腸液を服用して、午後から大腸内視鏡検査になるのです。この検査は腸が長い人、おなかの中に癒着があ

る人などを除けば、専門医であれば10〜20分までで終了します。

この結果、治療を必要とする病気が見つかる率は10%程度です。多くはポリープといわれる、大腸の「いぼ」です。他には大腸憩室、大腸がんなどがあります。この時期ですと、多くの場合、内視鏡的処置で済んでしまう場合が多いのです。

不幸にも進行がんであっても、外科的処置で大抵助かります。従って、大腸がん早期発見のための手順をおさらいしますと、まず年に1度の検便を受けることです。もし陽性といわれたら、病院を受診して、大腸内視鏡検査を受ける事です。

大腸がんはもう死ぬ病気ではないのです！それには早期発見、早期治療が不可欠といえます。





鳥取大学研修

元気もいもい ナス美さんのナース がんばってま〜す。



新人ナースも病院に慣れ、各部署で元気に頑張っています。4月～5月にかけて院内研修だけでなく、看看連携をしている鳥取大学医学部附属病院での研修参加と忙しい日々でした。約1時間30分のドライブ。途中で雄大な大山を眺め、病院に到着。白衣に着替えて、鳥取大学医学部附属病院の新人ナースと他病院から研修に來ている新人ナースと共に研修を受けました。

ナス美は引率教員です。講義を聞き、人形を使用し演習を行いました。みんな真剣な表情で一生懸命取り組んでいました。

ナス美は引率教員です。講義を聞き、人形を使用し演習を行いました。みんな真剣な表情で一生懸命取り組んでいました。

ちょっと、足を延ばして境港の鬼太郎ロードへGO!! ねずみ男と遭遇。写真を一枚お願いしパシャリ!!

リフレッシュ研修



研修後は昼食をとり解散しました。職場で見せる顔とまた違った表情をみんな見せてくれて距離感が縮まった研修会でした。

気分転換と他部署との交流ということで、5月25日にリフレッシュ研修を行ないました。看護部だけでなくリハビリ部門や事務所の方々の参加もあり総勢41名でソフトバレーボールとバドミントンを行いました。ソフトバレーの試合は白熱し、24対18からの連続得点の快進撃で大逆転劇もあり盛り上がりました。どのスタッフも笑顔で楽しんでいました。一緒に働く仲間っていいですね。

ちなみに、ナス美も参加をいたしました。ソフトバレーではボールが明後日の方向に飛んでいき、バドミントンではシャトルがガットに当たらず空振りをするわと散々でした・・・。



新人ナースは、入職し3ヶ月が経過しました。まだまだ、多くのことを学び吸収し成長していきます。1年後にどのように成長したかが楽しみです。みんなで一緒に成長できたらと思います。人と人との繋がりを大切に患者さんのために頑張っていきましょう。



地域を支える

Vol 5

また、よりよい地域医療をめざして、平成24年には診療所の規模を拡張し、現地に移転致しました。

さらに平成27年からは、人工透析の受け入れを開始し、糖尿病の初期の段階から透析

■クリニックのご案内



内視鏡・健康診断・学校医・特別養護老人ホーム嘱託医と多岐にわたり、地域医療に微力ながら努めてまいりました。

平成15年からはデイサービス施設を2箇所設立し、高齢者とそのご家族のケア・支援を行っております。



当院は、平成13年4月に津山市河辺で診療所を開設し、今年で17年目を迎えます。

診療内容は、内科一般・救急医療を始めとして、糖尿病・肝臓病・

に至るまで、一貫した治療が行えるようになりました。

介護から医療、そして健診から救急医療まで、さまざまな分野において地域の皆様に寄り添いながら、

『気楽に相談できるかかりつけ医』をめざしております。

スタッフ一同、ご相談をお待ちしております。



診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00～12:00	●	●	●	●	●	●	休
12:30～14:00	内視鏡検査	内視鏡検査	休	内視鏡検査	内視鏡検査	休	休
15:00～18:00	●	●	休	●	●	休	休

内科・消化器内科

おおみクリニック

〒708-0842

岡山県津山市河辺933-3 tel.0868-21-0033

② ケアプラン (サービス調整)の作成

ご本人、ご家族の要望を伺いケアマネージャーがご本人の希望する介護サービスを盛り込んだ計画書（ケアプラン）を作成します。ご希望に応じて介護保険サービス事業所の紹介やサービス調整を行います。

◎ 具体的なサービス

① 福祉用具、住宅改修の相談

手すりの取り付けや段差解消がしたい（住宅改修）、お風呂で使うシャワーチェアや浴槽台が買いたい（福祉用具の購入）などの相談を受け付けています。介護保険の適応があれば、1～2割の自己負担で取り付けや購入ができます。

在宅支援かわら版

居宅介護支援事業所

介護が必要になった方や、介護に対しての不安や悩みがある方のサポートをします。

専門的な観点から相談、支援するケアマネージャーが所属しています。

可能な限り自宅において日常生活を営むことができるように適切な保健医療サービスおよび福祉サービスと連携し、本人・家族の意向を尊重、公平中立をもってきめ細かく適切なサービスが提案できるように支援します。



③ ご自宅への訪問・相談

ケアマネージャーが自宅に伺い、介護を受けられているご本人や家族の困りごとをお聞きします。相談は無料です。

☆第一病院居宅は、住み慣れた家や地域で安心して介護サービスを受けながら在宅生活が送れるよう、他職種との連携を図り「縁の下力持ち」のような事業所を目指しています。

無料相談

在宅生活での困り事「介護保険の申請をしたいけど、どこに相談や申請したらいいのかわからない。」など、ご相談や情報提供をさせていただきますのでいつでもご連絡下さい。

■電話：0868-28-5652
■担当：井口まで

ビタミンってなに??



ビタミンはエネルギー源や体をつくる成分ではありませんが、人が健全に成長し、健康を維持する働きをしています。つまり、ビタミンは他の栄養素がうまく働くための潤滑油のような役割をしているのです。ビタミンの必要な量はとても少ないのですが、体の中で作ることができないので、食べ物から摂ることが必要です。

ビタミンには水に溶ける水溶性ビタミン（ビタミンB群やビタミンCなど）と油脂に溶ける脂溶性ビタミン（ビタミンA、D、E、Kなど）があり、それぞれの性質から体への取り込まれ方や代謝に特徴があります。

水溶性ビタミンは尿などから体の外へ排泄されやすく、脂溶性ビタミンは体の中に蓄積されやすい特徴があります。つまり水溶性ビタミンは少量を頻回にとると良く、脂溶性ビタミンは油と一緒にとると良いといえます。



ただし、水溶性・脂溶性どちらのビタミンも取り過ぎによる弊害があります。そこで厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2015年度版）」では、この量までなら摂取しても過剰の害がない耐容量として耐容上限量を設定しています。（この量は摂取をすすめている量ではありません!）

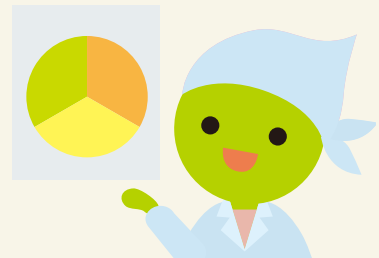
通常食品からとっている量では心配はありませんが、健康食品やサプリメントについてはその目的、方法、摂取量に十分注意して適切な利用を心がけてください。

「摂取量の目安はコチラの16～28ページを参照してください。」（出典:厚生労働省ホームページ）

知識もりもり
栄養素の
おはなし

まめ子
さんの

VOL.1



肩甲骨エクササイズ

① 肩の上げ下げ (10～20回) ～肩こり解消運動～

ゆっくり上げて、おろす時は「指先を床に近づけよう」という意識でゆっくりと。上げる時は息を吸って、おろす時は息を吐く。



③ 肩回し運動 (10～20回)

手を上げた時は手の平を体側に向ける。おろす時は手の平を外側に向けて肘を下におろしていく。なるべく肘は体の後ろ側を通るように。呼吸は手をおろす時に吸って、上げる時に吐く。



肩周りの運動により
血行が良くなり
肩こり改善に
つながります。



② 肩甲骨の横運動 (10～20回)

指を伸ばし手の平を下にして突き出し、手の平を返しながら後ろに引く。息は吐きながら前に出し、吸いながら後ろに引く。



編集後記



配送料金の値上げや、週休三日制を導入して人員の確保に努めたりと最近話題の多い配送会社ですが、6月3日からはがき(切手)の料金が52円から62円となりました。

ただし、年賀はがきに関しては52円のまま据え置かれるそうでホッとしました。

健康だいいち通信編集室

在宅部門

「短時間で集中してリハビリだけをしたい。」と思っている方は是非ご連絡ください。ご自宅までの送迎を行います。

通所リハビリテーション

TEL (0868) 28-5658 (直) FAX (0868) 28-3266

専門のリハビリスタッフがご自宅へ訪問し、利用者様本人、ご家族様が安心して、意欲的な生活を送って頂けるよう、様々なリハビリテーションをご提案、実施するサービスです。

訪問リハビリテーション

TEL (0868) 28-2211 FAX (0868) 28-2280

津山第一病院「訪問看護ステーション」では、疾患や障害があっても、“慣れ親しんだ自宅で暮らしたい”と思われる方、在宅療養でお困りの方などに看護サービスを提供いたします。

訪問看護ステーション

TEL (0868) 28-5650 (直) FAX (0868) 28-3266



ちょっとブレイク クロスワードパズル

●タテのカギ

タテ2: 日本の芸術家で、水玉模様やカボチャをモチーフとした作品で知られている ○○○彌生

タテ3: 8月11日の祝日は何の日

タテ4: 絵を描く人

タテ6: ことわざ「濡れ手で○○」

タテ7: 梅雨の時期に美しく咲く花

タテ8: 役に立たないものや使い道のない雑多な品

タテ10: 厳島神社の大○○○、伏見稲荷大社の千本○○○

タテ12: おばあちゃんの○○袋

タテ14: 手に武器などをもっていない○○で戦う

●ヨコのカギ

ヨコ1: 広島県の鞆の浦が有名な市

ヨコ5: ハガキや手紙の宛名を書く時、名前の後につける敬称

ヨコ6: RED

ヨコ7: 牽牛と織女が7月7日にこの川を渡って年に一度だけあえる

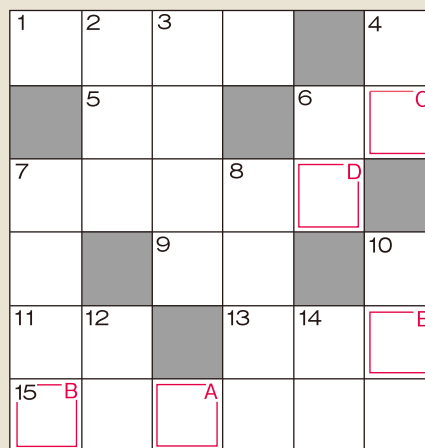
ヨコ9: ○井堅、○野美宇

ヨコ11: しあわせ、○○多かれと祈ります

ヨコ13: 風をひいた時などに飲みます

ヨコ15: ビートルズの曲名、昨日

答えはこのページの右下にあります。



A	B	C	D	E

答え



医療法人
平野同仁会

総合病院 津山第一病院

〒708-0871 岡山県津山市中島438番地
TEL (0868) 28-2211 FAX (0868) 28-2280
電子メール info@tsuyama-1sthp.jp
ホームページ http://tsuyama-1sthp.jp



津山第一病院公式
Facebook ページ

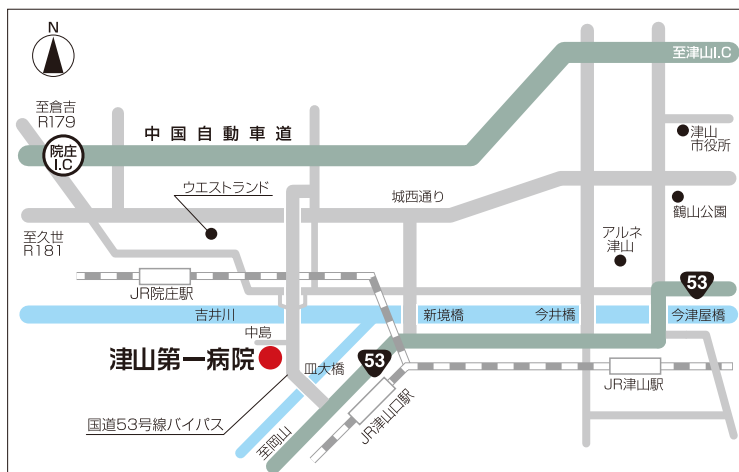
http://www.facebook.com/tsuyama1sthp



看護ブログ

知られざる(?)ナースの日常

院内外の活動についてはブログに掲載しています。



<1114472> / 2015/07/15/1114472