

四季の風

■発行責任者／病院長 金岡 祐次
■編集／大垣市民病院広報・企画委員会



広報 第52号

●発行 平成27年10月1日●

理念

患者中心の医療 良質な医療の提供

大垣市民病院臨床研修の理念

- ◎社会人としての規律を守り、医師として思いやりのある人格を涵養する。
- ◎プライマリ・ケアに必要な幅広い診療能力を修得する。
- ◎チーム医療の一員として、安全・安心・満足の得られる患者中心の良質な全人的医療を実践する。

当院は、臨床研修病院に指定されており、次世代の医師育成のため、上級医の指導のもと研修医の臨床研修及び学生の臨床実習を行っています。



診療部

専門医が教える家庭の医学

秋から冬のスキンケア

特に暑かった今年の夏も終わり、残暑のなか秋が深まっています。季節の変わり目は肌に負担がかかりやすいので、スキンケアが大切になります。夏に傷んだ肌の回復と、秋から冬にかけての対策を始めることとなります。

夏に強い日光を浴びて肌は、紫外線によるダメージが蓄積された「光老化」がすすんでいます。10月も、真夏のピーク時の60%の紫外線量があり、引き続き紫外線対策が必要です。過ごしやすくなり、戸外活動などで日光を浴びる時間が増えるため注意します。外出の時間帯を考える、つばのある帽子を着用する、日焼け止めを塗るなどを続けていきます。日焼け止めは、特に日光に敏感でなければ、強いものを1回塗るよりも、自分にあつたものを2時間くらいで塗り直すことが大切です（汗などでムラになって効果が低下します）。

乾燥肌のひとは、乾燥対策をはじめていきます。下腿（すね）、側腹部・腰部、肩、大腿、腕に起こりやすく、皮膚の保湿に重要な3つの成分（皮脂、角層細胞間脂質、天然保湿因子）が減少するためにおこります。角質細胞間脂質の主成分であるセラミドは耳にされたことがあると思います。その結果、皮膚の最外層である角層のターンオーバー（新陳代謝）時間が遅くなり（正常では2週間ですが、約3週間になります）、古くなった角層が堆積している状態となります。皮膚のバリア機能は保たれていますが、ひび割れると刺激が侵入し痒み

が生じてきます。痒みから皮膚を掻爬すると、湿疹を生じ、さらに、バリア機能が破壊された皮膚から大きな刺激が侵入し悪化していきます。

冬になり痒みなどの症状が出る前に、保湿剤を塗り始めます。保湿剤を外用して皮膚の荒れを予防すると湿疹などの予防にもなります。特に年配のかたはすねがかさかさになりやすいので、入浴後にはじめてみましょう。保湿剤も種類があり、自分の肌にあつたものをさがしましょう。

また、冷え症のひとは、気温4～5度、朝夕の気温差が10度を超えるとしもやけがでやすくなります。寒さによる血流の低下・回復の低下によるため、保温のために靴下などに注意し、使い捨てカイロを使用したり、保湿剤などを塗っておきます。中年以降のかたが急にしもやけができた場合は、他の病気のこともあるので注意が必要です。

肌はひとりひとり様々で、ダメージの対策も変わってきます。基本を押さえて、自分にあつたスキンケアを見つけていきましょう。

皮膚科 高木 肇



抗酸化作用のある栄養素

[ビタミンA、ビタミンC、ビタミンE、ポリフェノール]

ビタミンA…緑黄色野菜



ビタミンC…果物、緑黄色野菜



ビタミンE…植物油



ポリフェノール



※上記食品以外にもビタミンA、C、E、ポリフェノールを多く含んだ食品があります。
※1品を過剰摂取するよりも多種類の食品をバランスよく摂取することが効果的です。
栄養の偏りが、他の疾患につながらないように注意しましょう。



「酸化」と「糖化」はともに、動脈硬化のリスクが高まります。動脈硬化が進行すると、心筋梗塞や脳梗塞などの危険性も高まります。

1日3回の食事は、野菜の種類を豊富に取り入れた**バランスの良い食事（主食＋主菜1品＋野菜中心の副菜2品）**を心がけ、ゆっくりよく噛んで食べましょう。

糖化を予防するには、食後の血糖の上昇を抑えることが大切であり、①食事量は腹八分目にする。②野菜を最初にしっかり食べる。③食後1時間後に運動を取り入れる。ことを心がけましょう。

血液中に余分な糖分があると、体内のたんぱく質や脂質と結びつき、老化促進物質（AGE）を作り出してしまいます。体で糖化が起こりやすいのは食後1時間です。これは食後30分から1時間で血糖値が上がるためです。

酸化作用のある栄養素を取り入れることが大切になります。

「糖化」とは

食事で若さを保ちましょう
老化を招く「酸化」と「糖化」

栄養管理部

「病氣の子どもたちの不安を和らげるアイテム」

キワニスドールについて

庶務課



「キワニスドール」をご存知でしょうか。綿を詰めた白無地の人形で、目も鼻も口もありません。このちょっと風変わりな人形は、病氣の子どもたちの不安を和らげてくれる魔法のアイテムです。

当院では、小児病棟（1病棟4階）において、採血を行うお子様への説明を行う際にキワニスドールを活用しています。初めて採血するお子様は、先の見通しが立たないため、小さなハートは不安や緊張、恐怖心でいっぱいです。しかし、苦痛を伴う処置を避けて通ることはできません。その不安を和らげるために登場するのが、キワニスドールです。



真っ白なキワニスドールを1体プレゼントし、マジックを使って自由に絵を描いてもらいます。その後、病棟保育士がキワニスドールを使って採血の仕方などを説明します。説明の際は、おもちゃの注射器を人形の腕に当てるなど、人形を介して採血の疑似体験をします。こういった体験を通じて、これから受ける処置の内容を理解し、不安も和らぐようです。採血当日には、注射の痛みをこらえながら、頑張って採血するお子様の姿が多く見られます。

このキワニスドールは、国際奉仕団体「大垣キワニスクラブ」から寄贈していただいています。会員の方々が一体一心をこめて手作りされていると伺っています。

今後もキワニスドールに込められた真心を大切にしながら、お子様の入院生活の不安が少しでも和らぐよう、キワニスドールの活用に取り組んでまいります。

看護部



看護部の理念

安心と満足につながる
温かな看護の提供

緩和ケアはがん 診断されたときからはじまります

緩和ケア認定看護師 田中美帆

当院では、地域がん診療連携拠点病院として、緩和ケアの普及に取り組んでいます。

がんなどの病気に罹患された患者さんとご家族は、病気を疑ったときや受診された時から「つらさ」を感じていらっしゃると思います。「つらさ」には、身体の苦痛、気持ちのつらさ、療養する場所や治療の選択の難しさ、介護の負担、経済的な負担、どうしてもという苦しさなどがあります。

緩和ケアは、このつらさを予防し和ら

げることで、その時点においてより良い、その人らしい生活を目指します。その為に、患者さんやご家族から具体的な症状や、今までの経験、大切にしていることなどを教えて頂きます。それに合わせてスタッフから必要な医療や介護の情報をお伝えします。情報を伝え合うことにより、その人らしいより良い方法を一緒に見出すことが出来ます。

実際に、皆さんから教えて頂く場合には、直接お話をすることや、用紙やノートなどに記入して頂く方法があります。当院では、がん療養サポートパス（緩和ケア地域連携パス）というファイルを、開業医など地域スタッフと連携をする場合にお渡ししております。ファイルには、日々の様子や、大切にしたいこと、こういう時はこうして欲しいなどを記入して頂けます。また、記入をするだけでなく、記入の前後でご家族や医療・介護スタッフとお話し、共有をする機会としてご利用頂けますと嬉しく思います。



No.9 水虫の薬



水虫は、カビの一種である白癬菌が足などに繁殖しておこる皮膚の病気です。白癬菌は手やからだにも感染しますが、足の感染がほとんどです。

足は、靴を履くことにより蒸れ易くなり、高温多湿で菌が繁殖しやすい環境となります。また、白癬菌は皮膚表面に汗や汚れが残っているアルカリ性の環境下でも繁殖しやすいとなります。

そのため、水虫の感染を予防するには、白癬菌の好むジメジメとした高温多湿の環境を作らないようにし、足まわりを清潔に保つなどの日々のケアが重要となります。

*治療薬

ぬり薬

水虫の治療に用いるぬり薬は、その形状からクリーム、軟膏、液剤の3種類があります。症状や部位、使いやすさを考慮して、適した薬剤を選択することになります。クリームは一般的にどのような症状にも使いやすい、処方されることが多いです。液剤は浸透力が強く効果が良いので皮膚が厚く角質化している部位や爪に使用すると効果的です。ただ、刺激が強いという欠点もあります。

当院で採用されている治療薬

クレナフィン爪外用液、ゼフナートクリーム、ニゾラールクリーム、ニゾラールローション、ラミシールクリーム、ラミシール外用液、ルリコンクリーム、ルリコン液 など

右記の内、クレナフィン爪外用液は爪の水虫「爪白癬」を適応症とする日本初の外用剤で、他の外用剤と比べ爪の成分であるケラチンとの吸着率が低く、爪透過性がより高いため爪の内側や爪の下に皮膚に薬剤が到達し、高い薬効を発揮します。

飲み薬

なかなか治らない水虫に対して飲み薬を使うことがあります。特に爪白癬の治療で飲み薬を使用する際は、爪が生え変わって菌が完全に排除される期間、薬を飲み続ける必要があります。3カ月から1年間ほど飲み続けることとなります。

当院で採用されている治療薬

イトリゾールカプセル、ラミシール錠 など
イトリゾールカプセルについてはパルス療法といって短期間に多めの量を集中的に飲む治療法があります。これにより比較的短期間での治療が期待できますが、腹痛、吐き気、下痢、肝機能障害等の副作用が発現することもあります。また、薬の飲み合わせに注意が必要です。使用中の薬があれば医師、薬剤師に相談するようにしましょう。

水虫の治療については、普通、塗り薬での治療を開始し2〜3週間もすれば症状が改善してきます。しかし、多くの場合、皮膚の奥にある角質層の菌は完全には死んでいません。とくに足の裏の角質層の厚い部分では半年以上治療を続けないと完治しないこともあります。したがって、治療は指示されたように根気よく続け、自己判断で中断しないようにしましょう。

託児所及び医師・看護師住宅 完成

託児所及び医師・看護師住宅南面外観



魅力的で働きやすい環境や、子育て等をしながら安心して働くことができる環境づくりを目的とした新託児所及び医師・看護師住宅が完成しました。託児所及び住宅は、鉄筋コンクリート造8階建て、延べ床面積は5,419.59㎡です。

1階は託児所で、保育室3室、ほふく室、遊戯室等を整備し、院内保育を充実させました。

2階から8階は住戸で、計70戸を整備し、全戸ワンルームタイプ(キッチン、バス、トイレ付)とし、入居者のプライバシーやセキュリティを確保した住宅となっています。

名称は、「医師・看護師住宅 Neue(ノイエ)」となり、ドイツ語で「新しい人」という意味で、研修医並びに新人看護師等の皆さんに期待がこめられています。

お知らせ

よろず相談・地域連携課出前講座

テーマ：「在宅でできるリハビリ」

ご自宅で気軽にできるリハビリをご紹介します！

日時：平成27年10月22日(木)

午後4時～午後5時

場所：3病棟2階 デイルーム

問い合わせ先：よろず相談・地域連携課 内線 6177



世界糖尿病デー記念 大垣城ブルーライトアップ

市民公開講演会 2015

演題：「減塩のコツ、お教えします」

小嶋内科クリニック
管理栄養士 大塚 富美子

「運動がもたらす新しい人生」

渡辺内科クリニック
院長 渡邊 郁雄

「過信は禁物！健康食品のおとし穴」

糖尿病・腎臓内科
部長 傍島 裕司

日時：平成27年11月9日(月) 午後5時～午後6時30分

場所：大垣市総合福祉会館 5階ホール

問い合わせ先：糖尿病・腎臓内科 内線 2101



※事前の予約は必要がなく、どなたでも無料で参加いただけますので、多数のご参加をお待ちしております。

第20回 市民の健康広場

日時：平成27年10月18日(日)

午前10時～午後3時

場所：大垣城ホール

公開講演会

テーマ：「近年急増する
前立腺癌の診断と治療」
～ロボット支援手術も含めて～

泌尿器科 副院長
藤本 佳則

時間：午前11時～

場所：2階 会議室



*講演会以外に各種検診などを行っています。
この機会に家族の健康状態をチェックしたり、
役立つ知識を学んでみませんか。

胸部レントゲン・血液検査・血圧測定・体脂肪
測定・血液さらさらチェック・歯の健診・認知
症予防コーナー・介護相談コーナー など



助産師・看護師

看護部キャラクター
「リリーちゃん」

(正職員・パート)

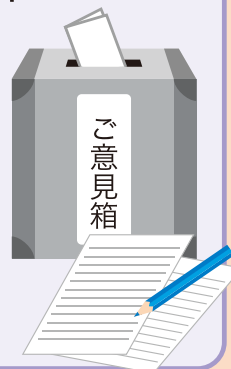
随時募集

託児所完備

- 応募資格／採用時満55歳までの方(准看護師は45歳までの方)
正職員：助産師、看護師免許取得者
パート：助産師、看護師または 准看護師免許取得者
※正職員は夜勤も数回できる方
- 勤務体制／外来または病棟勤務
- 選考方法／書類選考および面接*面接日などは後日連絡
- 申し込み／助産師、看護師または准看護師免許証の写しと履歴書(写真添付)
を大垣市民病院事務局庶務課へ郵送またはご持参ください。
- 問い合わせ先／〒503-8502 大垣市南瀬町4丁目86番地
大垣市民病院 事務局庶務課
☎0584-81-3341 内線6132・6133

ご意見箱

ご意見箱は、正面玄関、南
玄関廊下西、及び各病棟に設
置してあります。お気づきの
点は、どんな些細なことでも
結構です。なお、連絡先を記
入された方には、ご意見に対
するご回答をさせていただきます。
広報誌に関するご意見、ご
要望などもお気軽にお寄せく
ださい。



当院は敷地内全面禁煙です。
ご理解、ご協力ください。

編集後記

「四季の風」52号をお届けしました。次回は1月1日に発行予定です。
「四季の風」では、今後とも多くの皆さまの声をお聞きしながら、読み
やすい紙面づくりを目指してまいります。
ご意見ご要望がございましたらお気軽にお寄せください。

大垣市民病院広報企画委員会
〒503-8502 大垣市南瀬町4丁目86番地
TEL(0584)81-3341 FAX(0584)75-5715
<http://www.ogaki-mh.jp/>
(電話でのお問い合わせについては、お間違いのないようお願いします)