

広報誌

Mesotes

令和6年冬号
(2024年)

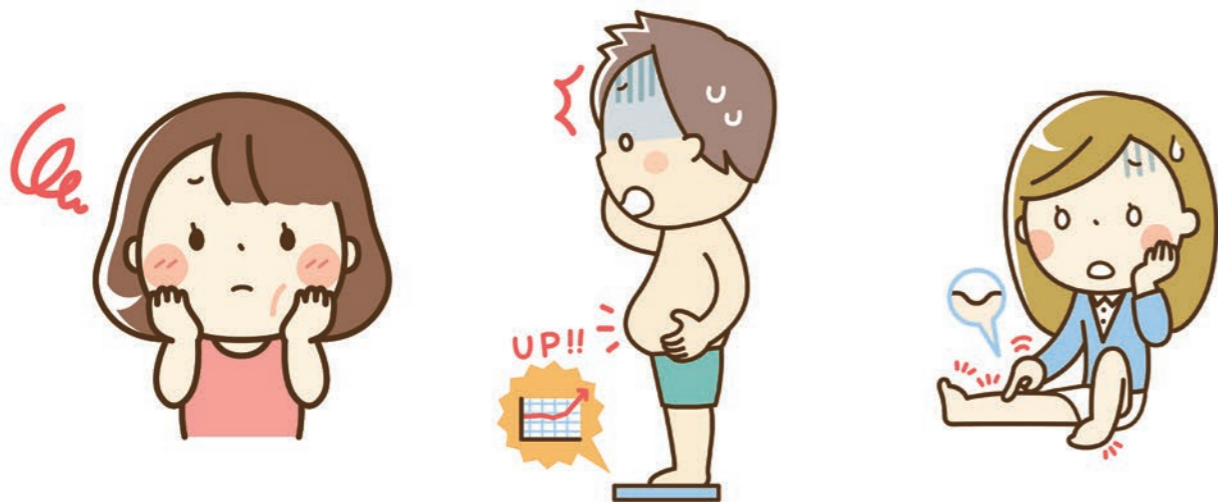




むくみについて

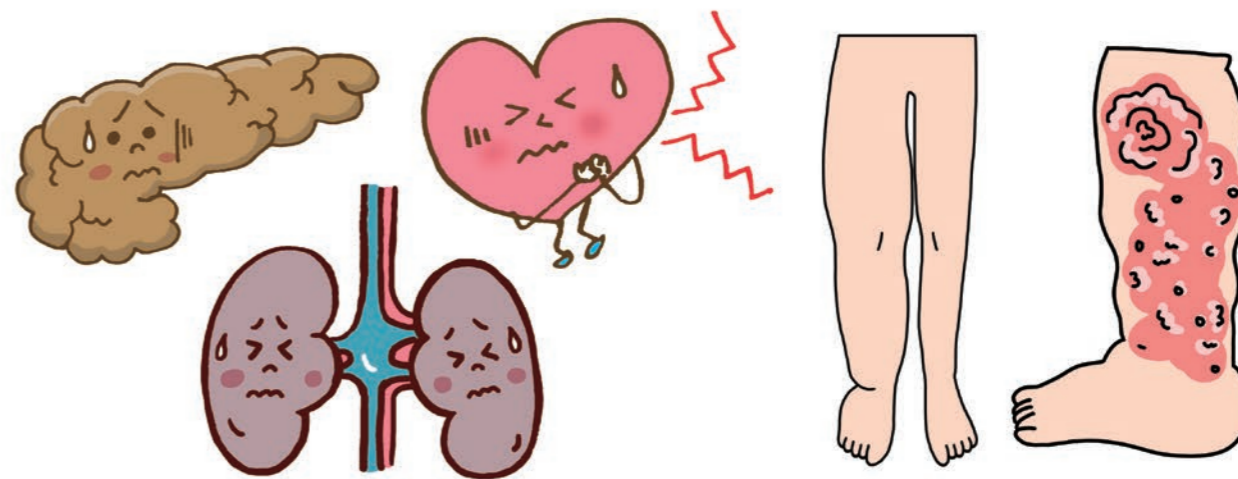
泉北藤井病院 院長補佐 宮本 昌彦

むくみは「浮腫（ふしゅ）」とも呼ばれ、皮下に水がたまっている状態です。顔やまぶたが腫れる、指輪や靴がきつい、体重が急激に増加したなどで、浮腫の存在が疑われます。すねのあたりを指で押した指圧痕でも証明されます。



動脈から身体の各組織中ににじみ出た水分は通常は静脈やリンパ管にもどります。しかし何らかの原因で静脈やリンパ管に回収されにくくなると浮腫が生じます。浮腫はむくみが全身にみられる「全身性」と身体の限られた場所にみられる「局所性」に分けられます。

全身性浮腫は腎疾患、心疾患、肝疾患、内分泌疾患、低栄養などでみられ、薬剤が原因になる場合もあります。局所性浮腫は静脈血栓症、リンパ浮腫、蜂窩織炎などでみられます。



一定の時間が経つと消えるような軽度のむくみは健康な人にもみられ、特に治療の必要はありません。しかし病気が原因でむくみが現れることもあり、その中には緊急度の高い病気もありますので注意が必要です。

高石藤井病院 療養病棟です

高石藤井病院 療養病棟師長 山尾 照美

療養病棟での取り組み

おむつ交換の研修を療養病棟職員全員が受講し、正しいおむつの当て方・交換方法を実践しています。おむつを正しく当てることで皮膚トラブルや尿漏れの発生を防ぐことができ、夜間のおむつ交換の回数が減少しました。患者さんの睡眠を妨げることなく、職員の業務負担の軽減にもつながりました。



Check!

療養病棟にはこんな人たちがいます!



外国人技能実習生

おむつ交換や体位変換、食事介助などの正しい知識と方法を看護師や理学療法士、言語療法士、実習指導員の指導のもと学んでいます。また技能実習生は日々、日本語の勉強もしています。そして初級試験や専門級試験を受験・合格できるように頑張っています!

日本に来たばかりの頃は日本語がほぼ話せない子が多いですが、仕事と日本語の両方を勉強し、知識を習得できるように頑張っています。

特定行為研修修了者

特定行為研修を修了した看護師がいます。実施できる特定行為は「気管カニューレの交換」「胃瘻カテーテル若しくは腸瘻カテーテルまたは胃瘻ボタンの交換」「褥瘡又は慢性創傷に治療における血流のない壊死組織の除去」等5行為です。今までは医師しか行うことの出来なかった医療行為の一部を医師の指示のもと実施でき、質の高い医療・看護を効率的に提供できるようになります。



薬剤師が教える 湿布の上手な貼り方



藤井病院薬剤科 科長代行 藤原 賀容子

湿布薬は病院だけでなくドラッグストアでも購入できるため、誰もが手軽に使用することが出来る薬剤の一つです。

湿布薬にはパップ剤とテープ剤があり、効能・効果に違いはありませんが、見た目、使用感等にそれぞれ特徴があります。

	パップ剤 (白色、厚め)	テープ剤 (肌色、薄め)
見た目		
特徴	<ul style="list-style-type: none"> 水分を多く含むため冷却効果が高く、痛み、腫れに対しての使用に適する。 テープ剤ほど強く密着しないため、肌が弱い方に適している。 (皮膚のかぶれ等の副作用は少ない。) ・温感タイプと冷感タイプがある。 	<ul style="list-style-type: none"> 伸縮性に優れているため、ひざ、ひじ等の可動部位への使用に適する。 パップ剤に比べてはがれにくい反面、密着性が高くはがす時に痛みを感じる場合がある。 湿布特有のにおいは少ない。

貼った湿布薬が数時間も経たない間にはがれてしまった経験はありませんか？
部位ごとの貼り方にちょっとしたコツがありますので、参考にしてみてください。

肩	<ol style="list-style-type: none"> ずらして2つに折り、中央に2~3cmの切れ目を入れます。 フィルムをはがし、切れ目を中心に短い方を下にして肩峰を穴から出し左右に少し伸ばします。 短い方を押さえて首の方に十分に伸ばしながら肩の全面に貼ります。 	
首・肩	<ol style="list-style-type: none"> 2つに折り、中央からずらして約3cmの切れ目を入れます。 フィルムをはがし、幅の広い方を十分に伸ばしながら首筋に沿って貼ります。 幅の狭い方を左右に十分に伸ばしながら貼ります。 	
腰	<ol style="list-style-type: none"> フィルム側を手前にして3つ折りにします。 3. そのまま左右に引っ張り薬面を出し広げます。 そのまま腰に貼り片方のフィルムを腰に沿ってゆくりはがします。 もう片方のフィルムも反対側に引っ張りながら貼ります。 	
膝	<ol style="list-style-type: none"> ずらして2つに折り、中央に2~3cmの切れ目を入れます。 フィルムをはがし、切れ目を中心に短い方を下にして膝頭を穴から出し左右に少し伸ばします。 長い方を上に十分に伸ばして全面に貼ります。 	
足首	<ol style="list-style-type: none"> 2つに折り、中央に約3cmの切れ目を入れます。 フィルムをはがし、はじめに上部を伸ばしながら足首を巻き込む様に貼ります。 下部を伸ばしながら足の甲を巻き込む様に貼ります。 	
アキレス腱	<ol style="list-style-type: none"> ずらして2つに折り、中央に約3cmの切れ目を入れます。 フィルムをはがし、長い方を上にして穴からかかとを出し上に十分に伸ばして貼ります。 土踏まずを包む様に短い方を左右に伸ばしながら貼ります。 	

成分に「ケトプロフェン」「ジクロフェナクナトリウム」を含む湿布薬は、かぶれ、水ぶくれ、掻痒感などの症状を起こす「光線過敏症」に注意が必要です。
湿布薬使用中とはがした後4週間は湿布薬を貼っていた部分に日光を当てないように注意しましょう。

出典：久光製薬(株)発行「パップ剤の貼り方」一部引用

ケアマネジャーの役割

岸和田在宅総合センター ケアプラン部 副主任 古市 悟

役割 1 ケアプラン作成と管理

介護を必要とするご本人やご家族からの相談を受けます。抱えている課題を分析し、適切な支援やサービスを受けられるようにケアプランを作成します。定期的に利用者宅を訪問し、状況の変化などを確認、必要に応じてケアプランの見直しを行います。



役割 2 介護サービスの提案・紹介

利用者ご本人やご家族の要望に合う介護サービスの情報を提供します。居宅ケアマネジャーは、居宅サービスの利用支援が基本ですが、利用者が施設への入居を検討している場合には、施設の紹介や入所のサポートなども行うこともあります。



役割 3 自治体やサービス事業者などと連絡調整

自治体やサービスを提供する事業者と利用者の間に入って、ケアマネジャーが連絡調整を行います。

入院した場合は、医療機関とも連携して退院後に必要となる介護サービスの調整を行います。



役割 4 要介護認定に関する業務

利用者ご本人やご家族が行う要介護認定の申請や更新手続きの代行を行うこともできます。



介護のことでお困りがある方はお気軽にご相談ください。



大根ステーキ

目標
1日食塩 6g 以下

分量 1人分

大根 200g
 薄力粉 4g
 サラダ油 小さじ 1 (5g)
 青葱 1g
 ★酒 小さじ 1 (5g)
 ★みりん 小さじ 1 (6g)
 ★醤油 小さじ 1 (6g)
 ★バター 5g

1 大根の皮をむき、幅 1.5 cm 程度に切る

2 ①を耐熱容器に入れ、ふんわりラップし、600wで7分温める

3 大根に薄力粉をまぶす

4 フライパンにサラダ油をひき、③を焼く



5 ★の調味料を④に入れ大根にからめる



6 青葱をのせて完成です



栄養量：1人分 147kcal
 たんぱく質 1.6g 食塩 1.0g カリウム 491mg リン 30mg

大根にしっかり焼き目をつけるとこんがり美味しく仕上がります
 大根の美味しい季節に作ってみて下さい♪

ご自宅で簡単にできる減塩料理にお役立てください♪



藤井病院
〒596-0044
大阪府岸和田市西之内町3-1
TEL: 072-436-2201
FAX: 072-436-5077



高石藤井病院
〒592-0014
大阪府高石市綾園1-14-25
TEL: 072-262-5335
FAX: 072-263-5696



泉北藤井病院
〒590-0126
大阪府堺市南区泉田中3100-19
TEL: 072-295-8888
FAX: 072-295-8188



津久野藤井クリニック
〒593-8308
大阪府堺市西区神野町3-2-28
TEL: 072-272-1361
FAX: 072-272-1362



泉南藤井病院
〒598-0001
大阪府泉佐野市上瓦屋14-7
TEL: 072-464-6466
FAX: 072-464-6533



高石コミュニティクリニック
〒592-0014
大阪府高石市綾園2-15-18
TEL: 072-263-5050
FAX: 072-263-5051



岸和田在宅総合センター
〒596-0044
大阪府岸和田市西之内町2-13
TEL: 072-436-2217
FAX: 072-436-2237



高石在宅総合センター
〒592-0005
大阪府高石市千代田1-25-15
TEL: 072-266-6600
FAX: 072-266-6685



介護老人保健施設 華
〒596-0046
大阪府岸和田市藤井町2-22-20
TEL: 072-431-8791
FAX: 072-431-8705



有料老人ホーム 藤の華
〒596-0044
大阪府岸和田市西之内町2-13
TEL: 072-436-2217
FAX: 072-436-2237



介護医療院 菜の花
〒592-0014
大阪府高石市綾園2-15-18
TEL: 072-263-6300
FAX: 072-263-6310



**有料老人ホーム
コスモスの家田尻**
〒598-0091
大阪府泉南郡田尻町嘉祥寺477-1
TEL: 072-466-0601
FAX: 072-466-0576



皆さんがお持ちの
季節の写真を掲載
しませんか？



医療法人 良秀会
RYOSHUKAI