



今号の 内容

- ◆形成外科医師の紹介
- ◆院内デイケアの紹介
- ◆認知症看護認定看護師の紹介
- ◆正しい手洗いで感染症を予防しましょう！
- ◆栄養だより～花粉症と栄養～
- ◆かかりつけ医を持ちましょう

形成外科医師の紹介

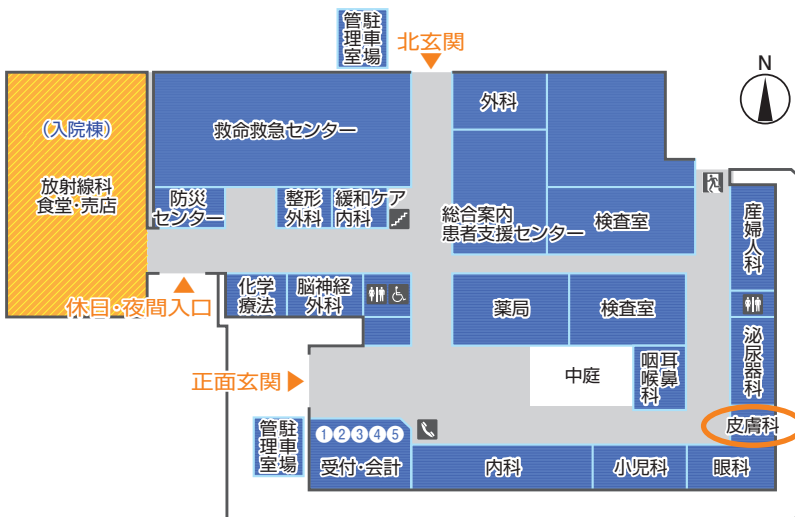
ごあいさつ

皆さんこんにちは、形成外科医師の大和良輔と申します。2020年1月より毎週金曜日に形成外科外来が開設され形成外科の診療を開始しました。

形成外科がどのような診療科なのかご存じの方もいらっしゃると思いますが、簡単に説明いたしますと、皮膚腫瘍の切除や組織の再建を主に行っています。皮膚腫瘍には良性と悪性のものがあり、表面にある表皮嚢腫や、小児の血管腫や母斑など、皮膚の下にある脂肪組織の腫瘍が良性腫瘍に含まれます。また、悪性の腫瘍には基底細胞がんや、有棘細胞がん、悪性黒色腫などがあります。組織の再建については、なかなか治らない傷や傷跡、巻き爪の変形、眼瞼下垂、熱傷後の皮膚潰瘍、腫瘍を切除した後に縫合が困難な皮膚、顔面骨の骨折後の整復などを行っています。

治療の種類には、液体窒素や軟膏などを使うものや、レーザーなどの機材を用いる方法、皮弁や植皮術といった手術療法などがあります。ですが、形成外科だけですべての治療が行えない場合もあり、血行の障害で潰瘍を形成する場合など他科との連携が必要な場合があります。

皮膚表面のトラブルなど困ったことがありましたら、なんでもご相談ください。



毎週金曜日 皮膚科外来にて
診察しています。

院内デイケア(さぎそう)の紹介

入院すると、環境の変化や苦痛を伴う治療などで、身体的にも精神的にも負担が大きくなる場合があります。それが、認知機能低下の原因となり、認知機能低下から日常生活動作の低下→入院の長期化→自宅への退院困難へと繋がります。そこで、当院では5年ほど前より、入院患者さんを対象とした院内デイケアを開始しました。現在は、週2回1時間半ほどの院内デイケアを行っています。

デイケア室には、脳の活性化に効果があると言われていたアロマの香りや、懐かしの音楽が流れています。気分転換や脳の活性化を促進する物作りや、歌を歌ったり、体操や風船バレーなどのアクティビティを取り入れたり、患者さんに合わせた活動を行っています。



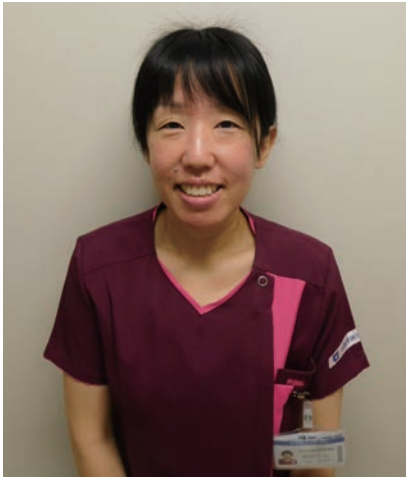
スタッフと一緒に作品作り



みんなで体操

当院には、2名の認知症看護認定看護師がいます。入院していない方でも、相談可能ですので、気軽にお近くのスタッフにお声がけください。

認知症看護認定看護師の紹介



はじめまして。認知症看護認定看護師の大谷あさみです。
昨年、認知症看護認定看護師の資格を取得しました。私の役割は、認知症や認知症の症状を有する患者さん、御家族の困りごとが少しでも軽減し、解決できるように支援することです。

みなさんは、認知症についてどのようなイメージを持っていますか？

認知症の初期は自らが何かおかしいと気づくこともあります。症状が進行してくると、周りの家族が“何かおかしい”と気づくことが多くなってきます。そのため、本人の自覚がなくても、周りの家族がイライラしたりキツく接したりすることが多くなり、両者が日常生活で疲れることがあります。認知症は治る病気ではありませんが、周りの人の接し方や環境の工夫、認知症薬の使用により進行を遅らせることができる病気です。そのために、**早期発見**、**早期治療**が大切になってきます。

今回は、認知症予防・認知症になってからも脳の活性化のために良いとされている生活習慣について、お伝えします。

知的トレーニング

パズル、計算、暗記、間違い探し、日記など、脳を使うトレーニングです。

筋力トレーニング

週3回30分以上の運動を行っている人は、行っていない人と比べ、認知症発症のリスクが40～50%下がっていると報告されています。運動メニューは、散歩や体操など無理なく行えることが大切です。

五感を刺激する

人間の五感（触覚、嗅覚、視覚、味覚、聴覚）を刺激することも認知症予防に良いとされています。例えば、アロマセラピーは、良い香りを嗅ぐことで心身のリラックス効果がありますが、このとき同時に脳細胞も刺激を受けています。

食生活

魚、緑黄色野菜、豆類、果実類、カレー、コーヒー、緑茶などが良いと言われています。また、自分で調理をすることは頭の運動になり認知症予防になります。

コミュニケーション

人と話すことは、相手のことを考えたり、話の内容を考えたりと頭を使います。対面での会話はもちろん、電話で誰かと話すことでも刺激になります。

睡眠

睡眠不足は脳に有害なたんぱく質が溜まると言われています。十分な睡眠をとれない方は、少し昼寝をしたり、適度な運動をしたりすることが大切です。

正しい手洗いで感染症を予防しましょう！



①手を流水でぬらす。



②石けん液を適量とる。



③手のひらをすり合わせよく泡立てる。



④両手の指の間をこすり合わせる。



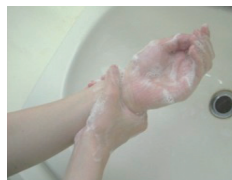
⑤手の甲をもう片方の手のひらでこする。(両手)



⑥指先でもう片方の手のひらをこする(両手)。



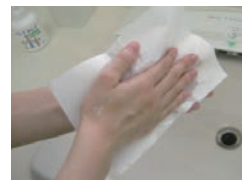
⑦親指をもう片方の手で包みこする。



⑧両手首までいねいにこする。(30秒以上かける)



⑨流水でよくすすぐ。



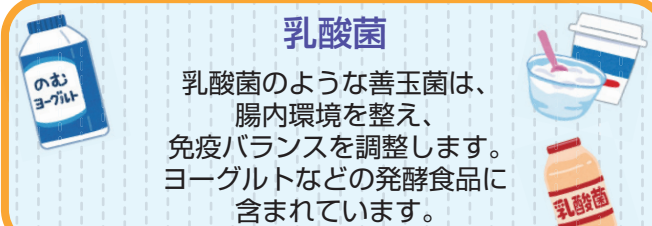
⑩ペーパータオルで水気をよくとる。

栄養だより ～花粉症と栄養～

だんだん春の暖かさが近付いてくるこれからの時期は、花粉症の症状が出始める方が増えてきます。近年、花粉症対策として様々な栄養素の効果が注目されています。

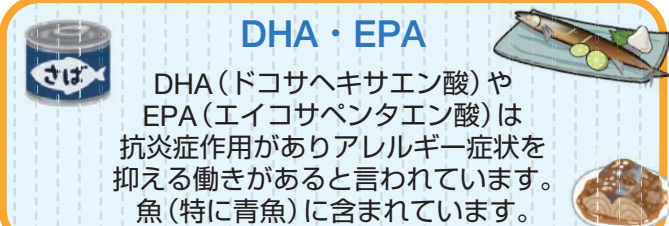
◆花粉症の予防・症状緩和が期待できる食品◆

乳酸菌



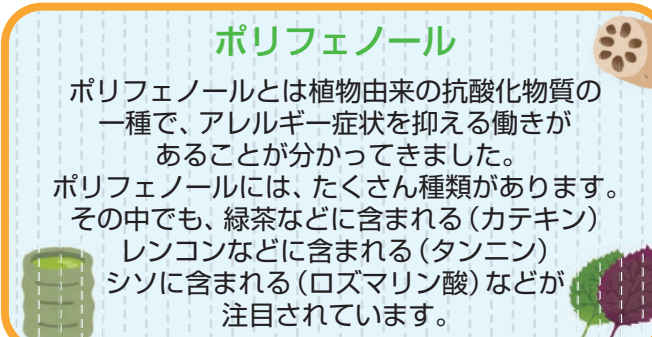
乳酸菌のような善玉菌は、腸内環境を整え、免疫バランスを調整します。ヨーグルトなどの発酵食品に含まれています。

DHA・EPA



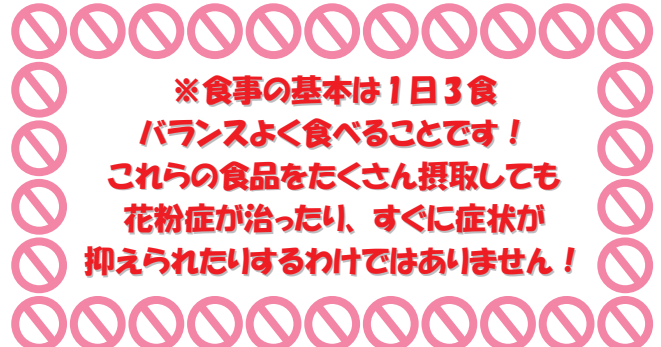
DHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)は抗炎症作用がありアレルギー症状を抑える働きがあるとされています。魚(特に青魚)に含まれています。

ポリフェノール



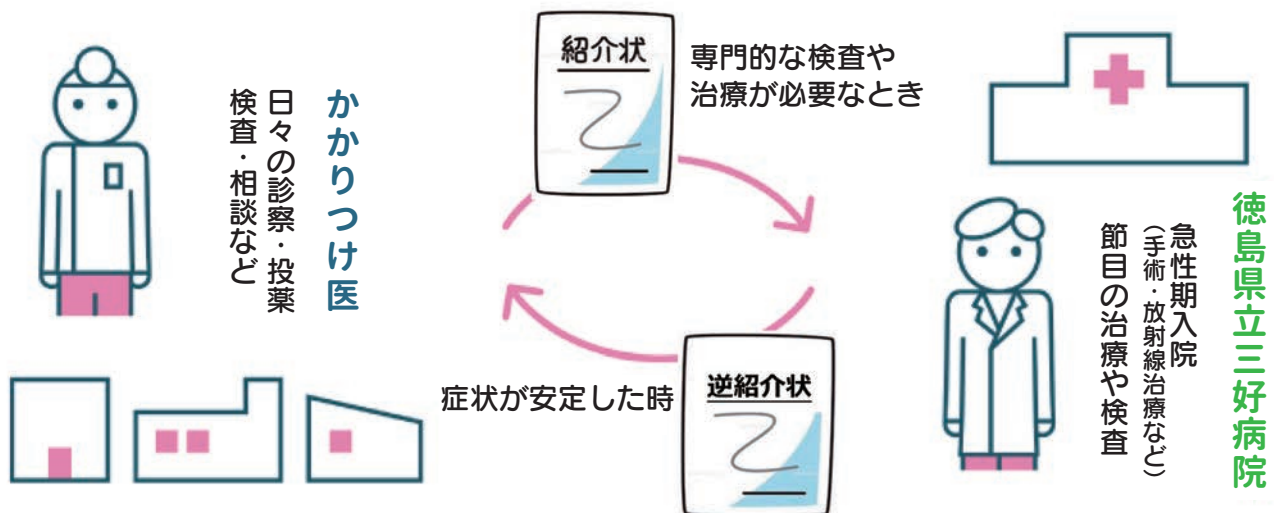
ポリフェノールとは植物由来の抗酸化物質の一種で、アレルギー症状を抑える働きがあることが分かってきました。ポリフェノールには、たくさん種類があります。その中でも、緑茶などに含まれる(カテキン) レンコンなどに含まれる(タンニン) シンに含まれる(ロズマリン酸)などが注目されています。

**※食事の基本は1日3食
バランスよく食べることです！
これらの食品をたくさん摂取しても
花粉症が治ったり、すぐに症状が
抑えられたいするわけではありません！**



患者支援センターよりお知らせ

当院は、かかりつけ医と連携して地域の医療を守っています。



かかりつけ医を持つと以下のメリットがあります

初診でも事前に
予約が可能

直接専門医への
受診が可能

検査のみの予約
が可能

診察や検査の待ち
日数や待ち時間が
少ない

～県立三好病院基本理念～

『誠実』で『信頼』される病院となる

〒778-8503 徳島県三好市池田町シマ815-2
TEL 0883-72-1131 FAX 0883-72-6910
発行 徳島県立三好病院 広報委員会

臨時看護師募集

随時募集しています。詳しくは当院ホームページをご覧ください。
<http://www.miyoshi-hosp.jp>