



ふれあい

さいせい



発行

済生会西条病院

2020年秋号 第82号

西条市朔日市269-1
TEL (0897) 55-5100



小豆島のエンジェルロード2016年の職員親睦旅行にて 撮影：検査室 青野拓也

ごあいさつ

副院長 石井 博

変形性膝関節症について

整形外科部長 相澤 淳一

膝痛を予防するために

リハビリテーション科 加藤 克大

湿布のおはなし

薬局 大森 孝子

食べ物の話③ 牛乳

栄養科長 越智 泉

部署紹介

3病棟看護師長心得 矢野さおり

新型コロナウイルス感染対策について

感染管理認定看護師 横畑加代子

100歳のお祝い

主任介護福祉士 藤岡 隼平

クレマチスの壁飾りを作りました

西条特別養護老人ホーム 村尾 友和

ごあいさつ

副院長 石井 博



副院長

石井 博

令和2年は年始めからインフルエンザおよび新型コロナウイルス感染の拡大により、種々の制限が加わり、当院においても2月下旬から面会制限を継続しております。ご面会をおかけ致しますが、院内における感染拡大の予防目的での制限でございますので、ご協力の程よろしくお願い申し上げます。

本年の冬に関しては新型コロナウイルスに加えてインフルエンザが流行する可能性がございます。そのため10月に入りインフルエンザワクチンの予防接種を開始いたします。皆様におかれましては主治医または受付でお尋ねいただき、早めに接種いただくようお願い申し上げます。

本年はマスクと手洗いを励行されていることから、インフルエンザの拡大も予防できる可能性が言われております。季節型インフルエンザだけではなく、渡り鳥が運ぶ新型インフルエンザ発生の可能性もございますので、「かからない」ために、引き続きマスクの装着と正しい手洗いの励行をお願い申し上げます。正しい手洗いの方法は済生会西条病院のホームページにビデオで供覧しております。是非一度ご覧頂き、正しい手洗いの方法を習得いただければ幸いと存じます。

当院では感染対策を施行しつつ、通常の診療および手術や治療も行ってまいります。今後新型コロナウイルスやインフルエンザウイルス感染が拡大すると、通常の診療に制限も加わる可能性がございますので、手術や各種治療が必要な方におかれましては、状況が許されるのであれば早目に受けられるようお願い申し上げます。当院では引き続き地域医療のために感染対策を含め努力して参りますので、皆様におかれましてもご協力の程よろしくお願い申し上げます。

変形性膝関節症について

整形外科部長 相澤 淳一

何か大きなケガをして骨折や靭帯損傷を起こした場合を除くと、ほとんどの膝の痛みは老化現象の一部と捉えることができます。単純に軟骨の摩耗だけでなく、靭帯の緩みや半月板の変性、筋力低下による不安定性など複数の要因が関係しています。

この膝の老化はどうしたら止まるでしょうか。サメ軟骨やグルコサミン、ヒアルロン酸などを口から食べたら再生されるのでしょうか。

実験レベルでは効果が確認されているものもあるでしょう。しかし、焼鳥屋で鳥皮を食べたら顔の皮膚がツルツルに若返って皺が無くなりますか？ 人間の体はそんな単純な構造ではありません。大事なのは不老不死を目指すことではなく、変化してしまった膝とどうやって上手く付き合っていくかを考えることです。

薬も注射もお金も使わず、膝の痛みを改善させる方法があります。運動して筋肉を十分につけることと、適切な体重に減らすことです。ただし、これができる人は多くありません。

膝が痛くて病院にかかる人は、ほぼ間違いなく体重を減らすことができません。「全然食べていない。水しか飲んでいないのに太る」と言われます。そんなことは光合成ができる植物以外には科学的にはありえませんが、本人がそう言うのですから仕方がありません。

運動も難しいです。単にしんどいトレーニングが続かない人もいます。ただし、痛みのせいで運動ができない人もいます。こういった方は一時的に鎮痛薬を使用した方が良いと思われます。「薬飲みだしたら一生続かないかのやろ?」。違います。痛みが軽くなったら運動をして、筋肉をつけて、体重を減らして、膝の状態が良くなれば薬は止められます。

ほら、簡単でしょ？

薬では痛みが止まらない。そういった状態になったら手術がお勧めです。勧めるということは、手術成績が安定して良いということです。だから勧めます。世の中にはあまりお勧めできない手術もありますが、人工膝関節はお勧めできる患者さんが多い優れた手術です。

どうしても手術はしたくない？ 手術の後に痛いのが嫌？ 家のことが気になる？ それもいいと思います。

人間、必ず最後は歩けなくなります。早いか遅いかの違いだけです。車椅子やオムツ生活になったとしても、本人と家族がハッピーであれば、それも人生です。息が苦しくなったり食事が出来なくなったりする苦しみに比べたら、歩けないことは大きな問題ではないのでは、と整形外科の私も思うことがあります。

ただ、できるだけ最後まで自分がしたい時に自由にトイレへ行きたいな、とは常々感じています。



膝痛を予防するために

リハビリテーション科 加藤 克大

膝関節は立つ、歩く、しゃがむ、正座などの様々な動作で重要な役割を担っています。膝関節は歩行時に体重の約2～3倍、階段の昇降では体重の約6～8倍の負荷がかかると言われており、痛みがでやすい関節です。膝痛が出現すると、日常生活に支障が出たり、趣味やスポーツ活動が制限されるなど、様々な場面で影響を及ぼします。

膝痛の原因は様々であるため、痛みが出た場合には医師による診断と適切な治療を受ける必要があります。

しかし、膝痛の原因の中には急激な体重の増加、筋力の衰え、不適切な運動によるものなど、予防できるものが多くあります。膝痛が出ると『痛み→運動量の減少→体重増加・筋力低下→膝への負担の増加→痛みの増悪』といった負のスパイラルが起きてしまいます。膝痛を予防するためには、生活の見直しや適切な運動を行うことが非常に重要です。

生活の見直しには、「正座やしゃがみ動作を無理に行わない」「高い段差には手すりやスロープを設置する」「万歩計などを活用して1日の運動量を把握する」「体重の変動に注意する」などがあげられます。

具体的な運動方法については、以下に記載しています。参考にして、実施してみてください。すでに膝に痛みがある方は医師に確認の上、できる範囲で運動を行ってみましょう。

●大腿前面の筋力トレーニング

椅子に座ります。膝を曲げた状態から片方ずつ膝を伸ばし5秒間保持します。この際、つま先は起こして行います。5秒休みを入れて、左右10回ずつ繰り返します。膝を伸ばした際に、膝の皿に手を添えて、筋肉の盛り上がりを確認することができれば、効果的に実施できています。

●大腿外側の筋力トレーニング

椅子に座ります。膝を曲げた状態で右手を右大腿外側に置き、左手を左大腿外側に置きます。この状態から両足を開き5秒間保持します。同時に両手は両足を閉じるように抵抗します。5秒休みを入れて10回繰り返します。

●大腿内側の筋力トレーニング

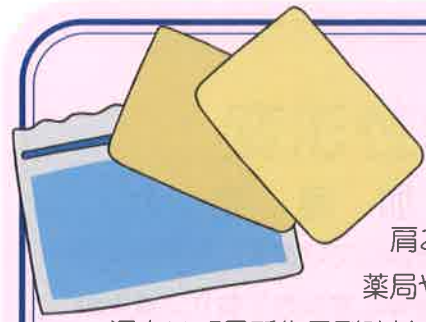
椅子に座り、膝の間に硬めの枕やクッションや二つ折りにした座布団などをはさみます。枕やクッションをつぶすように内ももに力を入れ、5秒間保持します。5秒休みを入れて10回繰り返します。

●有酸素運動

ウォーキングやラジオ体操、太極拳などの運動を連続30分程度、週2～3回を目安に実施してください。膝痛のある方は、膝への負担を減らすために、水中ウォーキングや自転車などで少し疲れる程度で心地よく運動できる内容を選んで実施しましょう。

*筋力トレーニングはゆっくりと呼吸をしながら実施してください。痛みが出た場合はトレーニングを中止してください。自分にあった負荷量で継続して運動を実施しましょう。





湿布のおはなし

薬局 大森 孝子

肩こりや腰痛、軽いケガなどに湿布を使ったことのある方は多いと思います。薬局やドラッグストアでも簡単に手に入りますね。

湿布は「局所作用型貼付剤」に当たります。皮膚から組織中（患部）にお薬が吸収されることにより、貼った部位周辺に効果を発揮します。全身への副作用が起りにくく、使用が簡単です。しかし、皮膚組織にある毛細血管から成分が吸収されると、全身の血流に乗って、思わぬ副作用が起こることがあります。

ある痛み止めの湿布Aは2枚貼ると、通常内服した場合と同等の量が全身に循環すると言われていいます。つまり、湿布Aと痛み止めの飲み薬を併用すると、通常の2倍の量が体に入ってしまうこととなり、とても危険です。また、全身への作用があるということで、妊娠中の女性には使用できない湿布もあります。

湿布の副作用として、よく起こるのが「光線過敏症（光接触皮膚炎）」です。湿布を貼った後に紫外線を浴びることにより生じる皮膚炎で、紫外線を避けることによりその発症を防ぐことができます。はがした後もお薬の影響があり、製品によっては「はがしてから少なくとも4週間は紫外線に当てないでください」という注意書きがされています。

手軽に安心して使えると思われる湿布ですが、安全に使用するためには、処方された湿布は主治医の指示のとおり使用し、家族や他の人に使用するのは避けてください。



牛 乳

栄養科長 越 智 泉

牛乳は、健康に必要なたんぱく質、カルシウム、ビタミン（A・B1・B2・B6・B12・D・E）等の栄養素をバランスよく含んでいます。特にカルシウムは、100g中に110mg含まれています。カルシウムは、骨を丈夫にして骨粗鬆症やくる病を予防、精神を安定させる働きがあるので不眠症や情緒不安定にも効果があります。カルシウムは、体内で作ることができないので、1日コップ1杯（200ml）は飲むことをお勧めします。

また、牛乳は、冷蔵庫に10℃以下で保存して、開封したら2～3日で飲みきるようにしましょう。

【牛乳が飲めない方】

牛乳を飲むとお腹の調子が悪くなる方は、牛乳に含まれる乳糖が消化できないため、乳糖不耐症といえます。乳糖を消化するためのラクターゼという酵素が欠けているためにおこります。乳糖不耐症は、訓練によって克服できる方もいらっしゃいます。毎日、少しずつ温めてゆっくり飲んでみてください。また、ヨーグルトやチーズは、乳糖がある程度分解されているので、お腹の調子が悪くなる心配が少なくなります。



部 署 紹 介

3病棟看護師長心得 矢野 さおり

3病棟は整形外科・脳神経外科・眼科・口腔外科の混合病棟です。骨折や白内障等で手術が必要な方や脳梗塞・脳出血・抜歯の方などが入院されており、手術件数も多く入退院が多い病棟です。看護スタッフは手術後の観察やケア・日常生活動作の援助・術後の歩行訓練などを行っています。高齢化社会に伴い独居生活の方も多く、治療後自宅退院が困難な方もいらっしゃいます。在宅復帰ができる方も困難な方も医師・看護師・薬剤師・リハビリスタッフ・ソーシャルワーカーなど多職種が連携をとりながら復帰に向けて日々援助を行っています。私たち看護スタッフは不安なく入院生活が送れるように患者・家族の目線にあった看護を行っていきたく思いますのでよろしくをお願いします。

新型コロナウイルス 感染対策について

感染管理認定看護師 横 畑 加代子

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）が発生している状況で、今までと同じ生活様式を送っていると感染はあっという間に広がってしまいます。3密：「密閉」、「密集」、「密接」を避けた生活様式に変化させることが重要です。COVID-19は、インフルエンザと同様に飛沫、接触感染、一部エアロゾル（空気感染）で感染します。しかし、インフルエンザを皆さんCOVID-19のように恐れるでしょうか？インフルエンザは病気について理解し、治療薬があることで私たちは治る病気と理解しマスク着用や手洗いなどの感染対策をおろそかにしていたことはないでしょうか？しかし、COVID-19は、未知の病気、治療法が確立されていないということで人の不安を駆り立てます。今こそ、私たちがきちんと感染対策を実践することが重要になってきます。

私たちができる感染対策！

感染対策の基本は手洗いです。正しい手洗いを覚え実践しましょう。

いくら手を洗っても正しく洗わないと手に汚れやウイルスが残ってしまいます。正しい手洗いは、手順を守り20秒～30秒かけてしっかり洗うことが重要です。これを「衛生的手洗い」と呼びます。洗い残しが多い部分に注意しながら実践してみましょう。また、「アルコール手指消毒使用方法」にも正しい使用方法があります。済生会西条病院ホームページに手洗い動画を掲載しています。スマホからもご覧ください。

【衛生的手洗い】 【アルコール手指消毒正しい使用方法】



また、いつ？手を洗うかも重要です。下記のタイミングで手を洗うように心がけましょう。

- ・外出から帰ったらすぐに！
- ・病院など公共の場所に入る前、出る時
- ・複数の人が触れるものに触った後
- ・自分の目、鼻、口に触れる前、触れた後
- ・マスクを触れる前、触れた後

【手洗いの洗い残しが多い部分】

指先
手のひらのシワ
親指まわり
特に指のあいだを洗うために両手を絡み合わせたとき、上にくる親指は洗い残しから

指と指のあいだ
指輪のまわり
手首
腕時計や長袖の衣服を着ているときには、そもそも手首を洗うのを避けてしまいがち



とてもおおい おどろい たまに



100歳のお祝い

主任介護福祉士 藤岡隼平

皆さんは、大正10年と聞いてパツと思いつくことはありますか…？なかなかイメージが沸きにくいと思います。西暦に直してみると1921年です。そう、大正10年生まれの方は数え年で100歳になります。いしづち苑でも大正10年生まれの100歳になる利用者さんがおられます。9月16日に西条市長からお祝いの賞状を頂きました。そこで、長寿の方に必ず質問をされる「長生きの秘訣は？」と聞いてみると「よく笑うこと」と言われ職員みんなで大笑いしました。いつもニコニコされているので長生きの秘訣が分かりました。笑顔で過ごすことの大切さを感じました。

「笑う門には福来たる」ではないですが、これからもたくさん笑ってみんなを笑顔にしてもらい福がたくさんきますように。

100歳おめでとうございます。



クレマチスの壁飾りを作りました

西条特別養護老人ホーム 村尾友和

8月28日、29日の2日間、デイサービス事業所では48名の利用者さんが参加して、クレマチスの壁飾りを作りました。

まず段ボールで作った台紙に折り紙で作ったクレマチスの花と葉っぱを貼り付けていきます。最初は貼り方が分からず苦戦される方もおられましたが、職員もお手伝いしながら完成させると、「きれいに貼れたね」「本物の花みたいなね」等、お互い声を掛けあっていました。出来上がった作品はご自宅に持ち帰ってもらいました。利用者の皆さんから「家に持って帰ったら部屋に飾っておきます」「家族に見せてあげます」等と嬉しそうにおっしゃっていました。

新型コロナウイルスの影響で外出行事や集団でのレクリエーションができない中、楽しい作品作りができました。

