総合守谷第一病院

ゆりの花たより

2018
vol.42

水虫のおはなし …… 2
医療費あと払いを4月から開始しました …… 2
第28回 リハビリ元気通信 …… 3
第14回 栄養管理室フレッシュコラム …… 3
優良看護職員茨城県看護協会長賞を受賞しました …… 4
第4回 病院祭 …… 4

ほおずき市2018浅草

水虫のおはなし

皮膚科医師　斉藤 彬

我が国の疫学調査では、例年5月頃から水虫は増え始め、夏にかけて右肩上がりに増加し、冬には減少します。一方で爪水虫には季節的な変動はなく、日本人全体の10人に1人は爪水虫という報告もあります。

水虫は足以外にも、股にできたり（インキンタムシ）、股以外の体にできたり（ゼニタムシ）、髪の毛に感染したりすることもあります（シラクモ）。

水虫の原因は白癬菌の皮膚表面への感染です。白癬菌が寄生している皮膚をピンセットなどでとって、顕微鏡で観察し、この検査で白癬菌が見つかれば水虫という診断になります。

皮膚の角層に感染した白癬は、塗り薬をきちんとつければ、良くなります。しかし角層がかなり厚くなっている角質増殖型と呼ばれる病型や、白癬菌が髪の毛や爪に寄生している場合は、飲み薬を飲まないと治りません。飲み薬は副作用や他の薬剤との飲み合わせの問題がある場合があります。受診の際にお薬手帳を持参して頂ければと思います。

今の水虫の薬はよく効きますので、通常の水虫であれば、塗り薬を毎日つければ、約2週間程度で良くなります。しかし白癬菌は完全には消失せず、皮膚に残っています。多くの患者さんは、自覚症状が消失すれば治ったと思い、治療を中止してしまいますが、最低1カ月は毎日塗り続けることが大切です。

爪水虫を長期間放っておくと、爪が厚くなったり、硬くなったり、別の方向を向いて生えてきたりすることがあります。ご自身やご家族での爪切りが難しいときには、病院で医療用のニッパーやグラインダ（電動やすり）などで整える処置ができます。お困りの際は皮膚科に相談ください。

医療費あと払いを4月から開始しました

当院では2018年4月から会計の待ち時間を短縮するために「医療費あと払い」を開始しました。事前の登録（申込）が必要ですが、外来診療の自己負担金をあと払いにすることで、会計を待たずにお帰りいただける便利なサービスです。当日の医療費を心配して通院する必要もありません。

支払方法は金融機関の口座から引き落とす方法と電話料金と一緒に支払う方法があります。ご本人だけでなくご家族の口座からも支払うことが出来ます。

利用料等の詳細は院内に設置しておりますパンフレットをご覧ください。利用ご希望の方は、郵送申込書（送料無料・入会金無料）にご記入のうえサービス提供会社のエムイーエックステクノロジーズ社にご郵送ください。ポストに投函してから10日程度でご自宅に手続き完了通知が届きますので、それ以降ご利用いただくことが出来ます。あと払いを利用する際は、診察後に会計（計算）窓口で「あと払いで」とお申し付けください。

詳しくは http://mdcom.jp まで

診察後すぐ帰れる
医療費
あと払い

リハビリ元気通信

第28回 口腔ケアで誤嚥性肺炎予防!

お口の中はきれいですか?口の中を清潔に保つことは、むし歯や歯周病予防はもちろんのこと、全身の健康を守るためにとても大切です。

口腔ケアの目的

1. むし歯、歯周病の予防
2. 口臭の予防
3. 味覚の改善
4. 唾液分泌の促進
5. 誤嚥性肺炎の予防
6. 会話などのコミュニケーションの改善
7. 生活のリズムを整える
8. 口腔機能の維持・回復につながる

高齢者に多く見られる肺炎に誤嚥性肺炎があります。誤嚥性肺炎とは、口の中の食べかすや細菌が誤って気道に入りこむことによって起きる肺炎です。誤嚥性肺炎には①食事中に食べ物を誤嚥するものと、②夜間などに気が付かないうちに唾液を誤嚥することによって生じるものがあります。②の場合、誤嚥を起こしても「むせ」などのわかりやすい症状はありません（むせない誤嚥=不顕性誤嚥）。そのため、高齢者など嚥下機能の低下している方は、食事中の誤嚥防止に努めるとともに、口腔ケアによって口腔内の菌を減らすことが、「唾液とともに菌が気道に侵入してしまうことで生じる肺炎」の予防につながるのです。

また、胃ろうなどで口から食事をとっていないから口腔ケアはしなくてもいいかな?という考えは誤りです。本来であれば唾液は1日に1.5リットルも出ており、口腔内の自浄作用に役立っています。食事をしていない方は唾液の分泌が減少し、この自浄作用が低下し口腔内が汚れやすくなっています。食べていない方こそしっかりとした口腔ケアを行い、不顕性誤嚥による肺炎予防に努めたいものです。

第29回もお楽しみに!

第14回 栄養管理室のフレッシュコラム 妊娠糖尿病ってなぁに?

管理栄養士　金子 友佳里

妊娠糖尿病とは、妊娠中に初めて発見された糖代謝異常のことを言います。

妊娠前からすでに“糖尿病”と診断されている場合や、妊娠中に明らかな“糖尿病”と診断された場合は「糖尿病合併妊娠」といい、妊娠糖尿病には含みません。これらを診断された方はともに血糖コントロールが重要です。

妊娠糖尿病になると何がおこるの?

お母さんが高血糖であると、お腹の赤ちゃんも高血糖になり、様々な合併症を引き起こす可能性が高くなります。

血糖をコントロールしよう!!

血糖コントロールの目標値			
時間	食前	食後1時間	食後2時間
血糖値	70～100mg/dl未満	140mg/dl未満	120mg/dl未満

食事のポイント!! 食事で血糖をコントロールするにはいくつかポイントがあります。

①規則正しく
食事の時間が不規則だと血糖値も安定しにくいです。生活リズムをなるべく整え、いつも同じ時間にとるよう心がけましょう。

②3食のムラなく・欠食をなくす
食事の量が多すぎても、少なすぎても血糖が乱れてしまいます。
また、1日1～2食だと、1度に吸収をしてしまう為、食後血糖値が高くなってしまいます。
なるべく3食摂り、量を均一にするよう心がけましょう。

③主食を減らしすぎない（例：ご飯・パン・麺など）
主食を減らしすぎたり、抜いたりするとケトン体が生成されます。ご飯であればお茶碗1杯分（100～150g）は最低でも毎食とりましょう。

④毎食、主食・主菜・副菜をそろえる
主食だけだと血糖値が上がりやすいです。

⑤脂質の多い食事は控える
油の多い食事は、血糖が下がりにくくなります。揚げ物など頻回にならないように気をつけましょう。

※ケトン体って??

主食（糖質）は血糖値が1番上がりやすい為、主食を半分近く減らしたり、夕食分は抜いたりと制限される方が多いです。ですが、主食を制限しすぎると、身体が糖代謝から脂質代謝へと切り替わり、ケトン体が生成されます。ケトン体は赤ちゃんの発達に悪影響を及ぼします。そのため過度な糖質制限は避けましょう。

バランスの良い食事って…?

●主食（米・パン・麺）●主菜（肉・魚・卵・大豆製品・チーズ）●副菜（野菜・きのこ類・海藻）
以上の3点が入った食事がバランスの良い食事です。

医療について知りたいことや疑問に思っていること、ありませんか?

医師・看護師・検査技師・リハビリスタッフ・事務員からなる広報委員会では、病院広報誌『ゆりの花たより』を発刊し、病院からのお知らせや医療に関する情報をご来院の皆様に提供しています。患者さんやご利用者の方が日々医療に関して知りたいことや疑問に思っていることについて、出来る限りお答えします。各階に設置してあるご意見箱に記入用紙がありますので、ご記入の上、ご投函下さい。ご質問等の内容によっては、お答え出来ないこともございますので、予めご了承下さい。

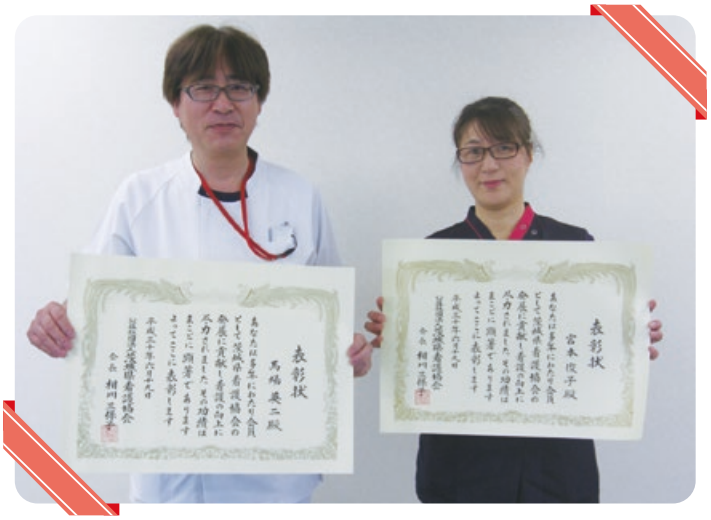
優良看護職員茨城県看護協会長賞を受賞しました

看護協会は、看護の質の向上や働き続けられる職場環境づくりの推進等の活動を行っている看護職能団体です。

看護部長　宮本 俊子

この度、茨城県看護協会長賞を賜り、心より御礼申しあげます。これまで仕事を続けてこられたのも、諸先輩方や職場の皆様の支援があってのことと深く感謝しております。

私は、平成25年から3年間、推進事業の一つである「看護職のワーク・ライフ・バランス推進ワークショップ」へ看護職の皆さんに協力を頂き参加をさせて頂きました。この取り組みを継続し、職員が安心して働き続けられるような職場環境や患者さまにより良い看護が提供できるよう努めてまいりたいと思います。



医療安全管理者　馬場 英二

医療安全管理者（兼任、法人総看護部長）として3年目を迎えます。報告部署と共同した事例検証と再発防止策の立案。その後のフォローアップや、医療安全の向上に向けた研修会活動などに追われる毎日の中で頂いた看護協会長賞。これまでの活動の評価の一区切りと捉え、各部門との連携を図り更なる医療安全活動に努めていきます。

10月28日（日）開催！

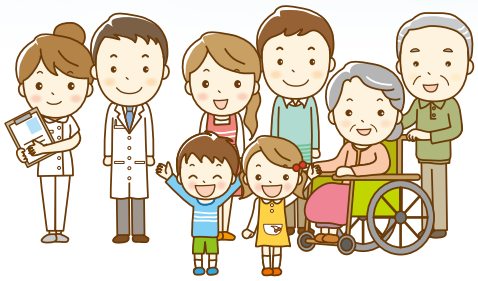
第4回 病院祭

病院祭実行委員会

今年も皆様の期待にお応えし、病院祭を10月28日（日）に開催します。

今年度も市民公開講座を予定しており、脳神経外科・阿部先生による「切らずに治す　高齢者に優しい21世紀脳神経外科治療」のテーマのもと講演を致します。また、毎回好評をいただいている骨密度・血管年齢測定やロコモチェック、子供向けのドクター体験、チャリティーバザーなどの企画もご用意しております。その他様々な企画も準備していますので、是非お越しください。前回来場された方は、昨年との変化を楽しんでみてはいかがでしょうか。初めての方も大歓迎です。

企画の詳細などは、決まり次第順次お知らせさせていただきます。



発　行　　社会医療法人社団　光仁会　総合守谷第一病院
編　集　　広報委員会
発行日　　平成30年8月31日
〒302−0102　茨城県守谷市松前台1−17
TEL 0297−45−5111（代）
FAX 0297−45−5050

【関連施設】
ひかり訪問看護ステーション・ひかり居宅介護支援事業所
TEL0297−48−0972
すこやかルーム（守谷市病後児保育室 運営委託）
TEL0297−45−2194
http://www.moriya.daiichi.or.jp
印　刷　　前田印刷株式会社　筑波支店