



院 是
すべては患者さんのために

南東北春日リハビリテーション病院
介護老人保健施設 南東北春日リハビリテーション・ケアセンター

小春日和

こはるびより

発行
2014年9月

第118号

家庭の医学

褥瘡(床ずれ)について

褥瘡(床ずれ)とは？

床ずれは、医学的には「褥瘡」(じょくそう)といえます。「褥」は「ふとん」のこと、「瘡」は「できもの」のことですから、長い時間、寝込んでいるときに生じるできものという意味です。

マットや布団、車椅子などと接触する部位の皮膚が、長い時間、続けて圧迫されて血流が悪くなり、その結果、皮膚・皮下組織・筋肉などへ酸素や栄養が行きわたらなくなり、死んでしまった状態になることです。

褥瘡(床ずれ)の見極め方

褥瘡(床ずれ)予防の第一歩は毎日の皮膚観察です。皮膚の赤みを発見したら、その部分が圧迫されないように体の向きを変えてみます。30分後、皮膚の赤みが消えていれば褥瘡(床ずれ)ではありません。赤みが消えない場合は褥瘡(床ずれ)の可能性がありそうです。

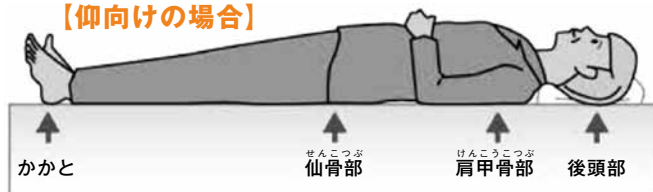
で、自己判断せず医師や看護師などに相談しましょう。



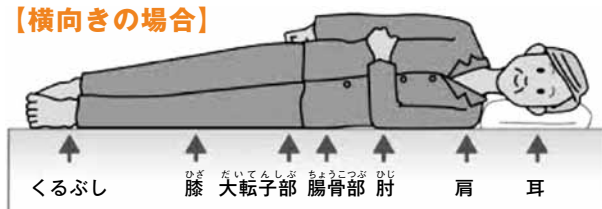
【車椅子に座っている場合】



【仰向けの場合】



【横向きの場合】



どこを観察すればよいのか？

予防とケア

・圧迫に対するケア
圧迫力とずれ力ができるだけかからないようにしましょう。体の組織が傷んでしまう前に体位を変え、血の流れをよくすることが重要です。

・皮膚に対するケア

乾燥した皮膚は、摩擦されるとはがれやすくなっています。入浴後に水をはじく撥水クリームを塗り、乾燥を予防します。骨の突出部のマッサージはしないこと。マッサージ自体が皮膚に摩擦やずれをひき起こすからです。

健康な皮膚・筋肉づくりには日々の必要な栄養素を十分にとっていることがとても大切です。食事で褥瘡(床ずれ)はよくなるのです。

今月の目次

- ① ページ 家庭の医学
- ② ページ イベントニュース
- ③ ページ 通所リハビリテーションのご紹介
- ④ ページ 慰問・外来診察担当医表

EVENT

イベントニュース

「よさこい大競演会開催」

8月3日（日）、恒例となりました第5回南東北グループよさこい大競演会が開催されました。

今年は総勢18チームが参加。猛暑の中、それ以上に熱い演舞で会場は大いに盛り上がりました。当院も若手を中心としたメンバーが、毎日終業後に練習を繰り返して本番に臨みました。

結果は惜しくも準優勝でしたが、各メンバー練習の成果を出し切ったのではないのでしょうか。

来年こそ優勝します！



「子供参観を行いました」

7月26日 職員の子供、3歳から小学生低学年までを対象とした子供参観が行われました。家とは違うお父さんやお母さんの姿に子供たちも真剣なまなざしで見学を行っていました。

施設見学後、3階ユニットに集まり、利用者さんと交流を兼ねてかき氷作りを行いました。いつもはおやつを食べない利用者さんも子供たちを作ってもらったかき氷を食べ「冷たくておいしかった」と笑顔で話していました。

その後利用者さんと子供たちでチームを作り、玉入れゲームとシーツを使用した



チーム対抗のレクリエーションを行いました。始めは恥ずかしがっていた子供たちも一緒にゲームをしているうちに次第に笑顔が出てきて、ユニット内には賑やかな声が響いていました。

利用者さんたちも普段交流のできない子供たちとふれあう事ができ、とても生き生きとした様子で時間を過ごされていました。

通所リハビリテーションのご紹介

作 品 紹 介

今回は、2 階通所リハビリテーション利用者さんの作品を紹介します。

永山昭夫さん 【油絵】

「新彩会」という絵画サークルに所属し、展覧会も開催しています。

以前は、風景を描く事が多かったのですが、通所リハビリを利用するようになり、リハビリを頑張る仲間や職員の笑顔を見て、人物画を描きたいと思うようになりました。永山さんの人物画は、会話が聞こえてくるような温かい雰囲気があり、見る人を元気にしてくれています。



佐久間忠男さん 【能面づくり】

友人たちと勉強しながら作り始め、25 年も続けている生きがいの一つです。

今でもマイペースに自宅で作り続けています。

1 つの作品を作り上げるのに、最低でも 2 ヶ月は必要で、一番難しい工程は、色塗りです。下塗りを 10 回も繰り返して基礎を作ってから仕上げていきます。

佐久間さんの作る能面は、細部までこだわりと技術が込められおり、表情豊かで迫力があります。

通所リハビリに飾られているので是非、ご覧ください。



リハビリコーナー

触 覚 と バ ラ ン ス

皆さんはヒトの皮膚が持っている優れた能力をご存知でしょうか？ヒトの皮膚は「露出した脳」ともいわれ、世の中にある様々な性質の情報を処理しています。今回は、その中でも触覚（しよっかく）に焦点をあてていきたいと思います。

触覚とは皮膚に物が触れたときに生じる感覚のことをいいます。ヒトが立っているとき、足の裏で感じる触覚はバランスをとるのに重要な感覚です。

ヒトの触覚は、加齢による皮膚の弾力性の低下や受容器（刺激を感じとる細胞や器官）の数が減少していくことで感じにくくなり、目に頼ってバランスをとるようになっていきます。そのため、皮膚や触覚を刺激しながら運動することが重要になってきます。下記に、簡単にできる足裏体操を紹介します。自分の足裏状態を確認しながら、実施してみましょう。

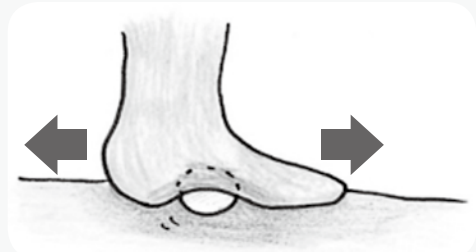
【足裏体操】

使 用 品⇒柔らかいボール

運動範囲⇒足裏のかかとからつま先

方 法⇒足裏でボールを踏みながら前後に動かします。

* ボールを動かすことで受容器を刺激します。



どんぐりピアノ教室さんによる慰問



7月30日(水)どんぐりピアノ教室さんによる慰問がありました。

幼稚園から小学校6年生まで、22名の生徒さんがいらして、集まった利用者さんの前で歌や踊りを披露してくれました。子供たちから利用者さんへのプレゼントの贈呈も行われ、最後に参加者全員で「うみ」を合唱して締めくくりました。

どんぐりピアノ教室の皆さんありがとうございました。またのお越しをお待ちしております。



■外来診察担当医表 眼科の診療日は毎週月曜日です。(祝日除く)

※日本大学工学部と総合南東北病院の共同研究の一環として診療を行っています。

診療科	受付時間	月	火	水	木	金	土
内 科 消化器科/循環器科/呼吸器科	午前8:30~12:00	大越 透	大越 透	大越 透	大越 透	佐藤 哲夫	大越 透
	午後1:30~ 4:30	大越 透	大越 透	大越 透	樋口 健弥	大越 透	
脳神経外科	午前8:30~12:00	後藤 恒夫		後藤 恒夫	専門外来/ 脳健康外来※	専門外来/ 脳健康外来※	
	午後2:00~ 4:30						小鹿山 博之
形成外科・皮膚科・美容外科	午後1:30~ 4:00			北原 正樹			
眼 科	午後1:30~ 4:00	小林 奈美江					

健 診 ●一般健診 ●人間ドック ●胃がん検診 ●内視鏡検査
●協会けんぽ健診(旧政府管掌)〈生活習慣病・予防健診〉

禁煙治療を
行っています



皮膚科の診療を
行っています



■発行/医療法人社団 三成会

南東北春日リハビリテーション病院 TEL.0248-63-7299
介護老人保健施設 南東北春日リハビリテーション・ケアセンター TEL.0248-63-7279
南東北春日居宅介護支援事業所 TEL.0248-63-7297
南東北春日訪問看護ステーション TEL.0248-63-7278
通所介護事業所 南東北春日リハビリ石川 TEL.0247-56-3711



所在地: 福島県須賀川市南上町123-1

<http://www.kasuga-rehabili.com>

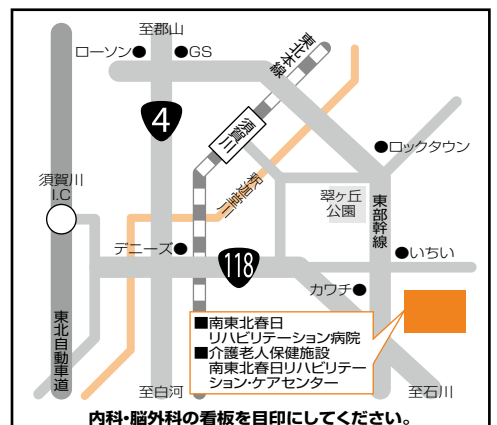
■印刷/石井電算印刷株式会社

南東北 春日

検索



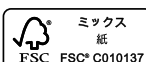
個人情報保護法施行により、紙面に掲載されている写真は、本人の承諾を得て掲載しております。



内科・脳外科の看板を目印にしてください。



「小春日和」は、環境に配慮した
資材と工場で製造されています。



「小春日和」は、責任ある森林管理により
生まれたFSC®認証紙を使用しています。



「小春日和」は、環境にやさしい
ベジタブルインキを使用しています。