



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
2016年10月

第143号

家庭の医学

乾燥肌の予防

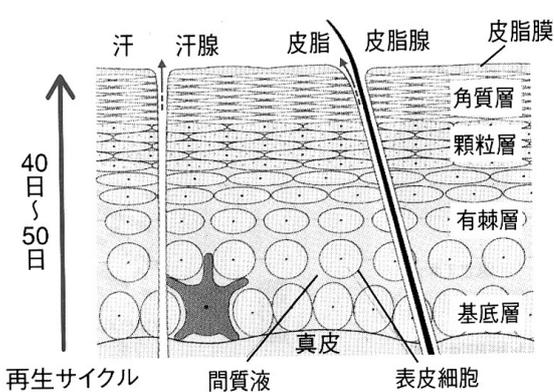
今回は9月に開催された樋口健弥先生（総合南東北病院 総合診療科）の市民健康講座「乾燥肌の予防」を紹介します。

これからの季節は空気が乾燥して、肌も乾燥してきます。肌の乾燥が進むと、痒みを訴える患者さんが増えてきます。乾燥肌は一体どのような状態なのでしょうか？

皮膚の構造

人の身体全体を覆う皮膚は、成人で面積が1.6㎡あり、その質量は体重の16%を占める人体で最大の臓器です。皮膚は外からの刺激を和らげて、内臓を守るといった大きな働きをしています。

皮膚の構造を見てみると、表皮・真皮・皮下組織の三層に分類できます。表皮は皮膚の表面にあり、いつも外気に



触れています。厚さは部位によつて違いますが、平均すると0.3ミリ程度です。

乾燥から皮膚を守るもの

皮膚を乾燥から守るために重要な役割をはたしているのは、角層にある皮脂、天然保湿因子、角質細胞間脂質といった保湿因子です。皮脂は角層表面に薄い膜として広がって水分の蒸散を抑えています。

なぜ乾燥肌が悪化するのか？

- ① 秋から冬は空気が乾燥するから
- ② 洗すぎるから
- ③ ナイロンタオルやタオルで擦るから

洗いと擦ると皮脂がなくなってしまう。さらにナイロンタオルやタオルで擦ると、皮脂はさらに削られてしまいます。皮脂がなくなると、皮膚からの水分蒸発が増えてさらに乾燥が進み、痒みが悪化します。そして痒いところを掻きむしると、皮脂膜だけでなく角質層まで破壊されて乾燥が進みます。

乾燥肌を予防するには

冬は汗をかくこともなく、皮膚の汚れはひどくありません。乾燥肌でなおかつ痒い場合には、毎日の石鹸洗いはやめましょう。入浴時に洗わない、擦らないことが大事です。

正しい入浴の仕方

- ① 身体を軽く濯ぎます
- ② 湯船に浸かります
- ③ 手指がふやけるまでそのまま浸かります。ふやけたら皮膚

に水分が入った証拠です。④ シャンプーは皮膚に悪いので頭を洗う時は体を洗う前に行います

⑤ 顔を洗います

⑥ タオル等で泡立てた泡を手で全身に塗ります。決して擦ってはいけません。

⑦ 全身の泡を流したらもう一度湯船に浸かります。湯の中で皮膚を軽く擦って石鹸成分が残らないようにしましょう。

⑧ お湯から出たら水分を拭き取り、入浴前にカサカサしていた部分にワセリンを塗ります。入浴で皮膚が吸った水分をワセリンで閉じ込めます。

その他に注意すること

お茶やコーヒーなどカフェインが入った飲み物やアルコールは利尿作用が強いので、乾燥肌には良くありません。また、入浴がシャワーだけやカラスの行水タイプの方は、皮膚に水分が吸い込まれることが少なく、乾燥肌になりやすくなります。ゆつたりとお湯に浸かる習慣を持ちましょう。

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 リハビリコーナー
相談室より
- ④ ページ ホリスティックプロジェクト開始
外来診察担当医表

EVENT

イベントニュース

通所リハビリテーションで慰問

9月13日(火)、通所リハビリテーションに慰問がありました。

鈴木はる子さんによる南京玉すだれでは、皿まわしの演技に大変盛り上がりました。



続く高木まり子さんによる口笛演奏では、口笛の澄みきつた音色が部屋いっぱいに響きわたりました。

国際口笛コンクールで優勝した経歴がある高木さんの演奏に、利用者さんはうっとりしていました。



「正しい食生活講座」を開催

9月1日より、メディカル

フィットネスさくらにおいて新サービス「ホリスティックプロジェクト」がスタートしました。ダイエットはもちろん、糖尿病や高血圧を予防するためのサービスとなります。

今回は、「ホリスティックプロジェクト」の中心的なサービスである栄養に関して、監修をお願いした岩崎先生を招いて無料公演を行いました。会員様から一般の方まで80名を超えるたくさんの方にご参加いただきました。

近年、健康への意識が高まり、たくさんの方の情報が流れています。しかし、それらの多くが食品の良い面のみピックアップして伝えられていることがほとんどです。実は「健康のために摂っていた食品が目的達成の妨げになってしまった」ということも珍し



くはありません。

今回、岩崎先生には目的に応じて、必要な食品と不必要な食品を医学的見地から捉え、一般の方にもわかりやすく説明していただきました。

みなさま、日頃何気なく摂っていた食品の正しい知識や目標達成するために必要な食品などを学び、今後の参考にさせていただきます。

メディカルフィットネスさくらでは、岩崎先生の指導により「栄養コンシェルジュ」という資格を有したスタッフが3名在籍しており、ホリスティックプロジェクトに参加頂いた方に食品の正しい知識を情報共有して目標達成をサポートしていきます。

興味のある方はぜひ、お気軽にメディカルフィットネスさくらにお問い合わせください。

健康教室のお知らせ

● テーマ ●
健診結果からみる食生活

● 日時 ●
11月18日(金)
14:00~15:00

● 講師 ●
管理栄養士
有我 三千代

● 場所 ●
南東北春日
リハビリテーション病院
5階会議室

健康チェックコーナーにて
血圧・体脂肪率・骨密度・
血管年齢の測定を無料で
行います。

お問い合わせ
南東北春日リハビリテーション病院
☎ 0248-63-7299

「 認 知 症 」

認知症は、記憶力をはじめ、判断力、思考力、理解力など、脳の知的な働きである認知機能が徐々に低下して、やがて日常生活に支障をきたすようになる状態を指します。70歳ごろから増え始め、80歳代では5人に1人が認知症であるといわれます。

最新の研究によると、脳の異変は認知症を発症する20数年前から現れ、それに伴って認知機能も少しずつ低下していることがわかってきました。特に低下しやすいのが、記憶力、注意分割機能、計画力の3つです。認知症を予防するには、40歳代、50歳代のうちから、これらの機能をしっかり使って鍛えておくことが大切です。

認知症の予防には運動が効果的

認知症の危険因子には、加齢の他、糖尿病、高血圧、肥満などがあげられますが、最も危険度が高い因子として注目されているのが、運動不足です。近年、さまざまな研究で運動に記憶力などの認知機能を向上させる可能性があることが報告されているので、認知症予防に取り組むなら、まずは運動習慣をつけることから始めるのがよいでしょう。

また、最新の研究で、運動を単独で行うより、運動しながら頭も一緒に使う「デュアルタスクトレーニング」を行うほうが、記憶力など認知機能の維持、向上に効果があることが分かってきました。認知症の予防につなげるためには、普段の生活にデュアルタスクトレーニングを積極的に取り入れることが大切です。簡単ではありますが、家庭で手軽にできるトレーニングをいくつか紹介したいと思います。

●ウォーキングに脳トレをプラスする

→計算課題や昨日の出来事を振り返るなど、一定のテンポで歩きながら出来る程度の課題を組み合わせるのがポイントです。

●家事や趣味の時間にデュアルタスクを取り入れる

→買い物しながら合計金額を暗算する
→立った姿勢で音読をする

これらのようにちょっとした意識や工夫で、デュアルタスクは日常生活の様々な場面に取り入れることができます。明日からやってみてはいかがでしょうか？

参考文献：今日の健康 2014 12月号 p100-105

相 談 室 よ り

シ ョ ー ト ス テ イ と は ？

ショートステイは、施設に短期間お泊りし、食事・入浴・生活援助サービス・機能訓練（リハビリ）を受けるサービスです。ショートステイには、特別養護老人ホームなどで主に生活面の介護を受ける『短期入所生活介護』と、介護老人保健施設や医療機関で医療的なケアを受ける『短期入所療養介護』の2種類があります。

【対象となる方】 要支援から要介護の介護保険認定を受けている方になりますが、介護度により日数の制限があります。

【サービスの特徴】 介護者の旅行や冠婚葬祭、休息を目的に利用ができ、介護者が自分の時間を持つことができます。当施設は医学的な管理のもとで、介護・看護・リハビリなどを受けることができ、特にリハビリテーションに力を入れています。県中地区では当施設が唯一言語療法を行う事ができ、嚥下障害のリハビリも積極的に行っております。

【ご利用方法】 まず担当ケアマネージャーに利用希望を相談してください。後日当施設から実態調査のご連絡をし、その後入所判定を行い、契約後の利用となります。居室の予約状況もあり、希望の日程がお取りできない場合もありますのでお早めのご相談をお勧めいたします。

問い合わせ 相談室直通 0248-63-7263 月～土曜日（祝日を除く）8:30～17:00

健康的な ダイエット プログラム 【ホリスティックプロジェクト】開始

9月1日から「疾病予防施設メディカルフィットネスさくら」に新メニュー「ホリスティック プロジェクト」が加わりました。このプロジェクトは単なるダイエットではありません。

ホリスティックには、大きく分けると以下の3つの特徴があります。

① **メディカルデータの測定・分析**

開始前に健康診断を春日リハビリテーションにて実施します。血液データ・腹部CT・体成分測定などの結果を基に、現状の課題を専門のスタッフが分かりやすく解説させていただきます。

② **栄養コンサルティング**

栄養コンシェルジュにより、食品の選択の仕方とその理由を栄養教育にて説明します。終了後もご自分で正しい食品選択が出来ることを目標とします。その方のライフスタイルに合わせた食事の選び方をご提案させていただきます。

③ **運動コンサルティング**

1日に必要とされるカロリー消費をその方のライフスタイルに合わせ、必要な運動量を確認できるメニューをご提案します。自宅でもできるトレーニングメニューもお教えします。

運動や栄養に関する「指導」と「行動管理」が中心だったこれまでのダイエットに対し、「健康教育」により誤ったダイエット認識を根本から修正する、つまりは「認識を変え、行動を変え、生活を変え、身体を変える」のが目的となっています。

「ホリスティック プロジェクト」には2つのコースから選択できます。

入会金 6,500円 (税別)

①ショートコース (2カ月)	8回×50分	128,000円 (税別)
②レギュラーコース (3ヶ月)	12回×50分	148,000円 (税別)



なかなか体重が減らない、生活習慣病を改善したい、と考えたことはありませんか。実際に意識しても、無理なダイエットや誤った健康情報はリバウンドを招きやすく、返って自身を苦しめてしまう場合があります。

栄養コンシェルジュと健康運動指導士と一緒に、正しい知識で無理なく健康的に身体を変えてみませんか。詳しくはメディカルフィットネスさくらまでお問い合わせください。

■外来診察担当医表

※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 <small>消化器科/循環器科/呼吸器科</small>	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>

眼科の診療を行っています



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 南東北春日リハティ石川 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。