

小春日和

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

こはるびより

発行
2009年9月

第58号

家庭の医学

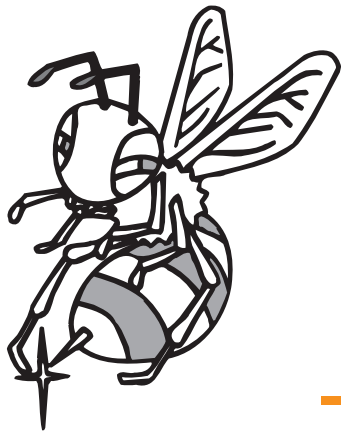
虫さされ時の応急処置

虫に刺されてしまったら、かゆみ止めの軟膏を塗ったり、患部を冷やすと効果があります。かゆいために掻きむしると傷を作り、そこから細菌が侵入し、化膿してしまうこともあります。また、掻きむしると、そこに皮膚の色素が沈着し、あとが残ったり、皮膚が黒ずんだりすることがありますので、あまりいいじゃないことが大切です。

蜂に刺された場合

まず、針が残っていないかどうか確認しましょう。針が残っている時は毛抜きなどで針を抜き取ります。流水で毒を洗い流し、抗ヒスタミンの入ったかゆみ止めの軟膏を塗ります。腫れのひどくなるような時、また、蜂の種類によって、一度目は軽いですが二度目に刺されるとアナフィラキシーショックを起こすことがあります。特にスズメ蜂には、注意が必要です。

蜂の毒に敏感に反応してしまうアレルギーを持った人の場合、アナフィラキシーショックを起こすと、くしゃみ、じんましん等の症状が出ますが、時に呼吸困難、血圧低下を招き、命にかかわることもあります。ショックは極めて短時間で起こりますので、少しでも様子がおかしいと感じた時は、直ちに医療機関の受診が必要です。



蚊に刺された場合

早期にステロイドの外用が効果がありますが、かゆみ、痛み、腫れのひどいときは、掻かずに患部を冷やすと良いでしょう。また、お酒や刺激物は、かゆみを増す原因になります。控えた方がよいと思われれます。

ブヨ・アブに刺された場合

刺された時は、蚊に似ています。蚊のかゆみは、30分位で治まっていきませんが、ブヨのかゆみや痛みは、徐々にひどくなります。刺されて2〜3日で、刺された所が赤く腫れあがり、熱を持つたりします。早めにかゆみ止めの軟膏を塗り、患部を掻きむしらないようにするとよいでしょう。冷やしてあげるのも良いことです。また、かゆみ、痛みのひどい場合には、皮膚科受診をお勧めします。

毛虫・蛾(ガ)に刺された場合

毛虫の毒のある毛に触ったり、蛾の粉に触れると、ヒリヒリとして、だんだん強いかゆみを感じるようになります。触ったところが、ぶつぶつ腫れるのが特徴です。流水で洗い流し、早めにステロイド入りの軟膏を塗ると良いでしょう。



ツツガムシに刺された場合

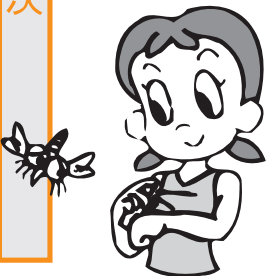
山や畑で、一定時間草の生えている場所に座っていた場合などに、ダニの幼虫に刺されて発症します。リンパ腺が腫れ、発疹と高熱を伴う急性の疾患です。ダニの刺口は、刺されて時間が経つと、1cm位の大きさに腫れて、赤く丸い傷口になっていきます。水疱から潰瘍化してかさぶたを形成します。発熱、頭痛、刺し口は、主要3兆候と呼ばれています。傷口を見つけたら、直ちに医療機関を受診し、医師に野山に行った事をお話し下さい。重傷の場合は死に至ることもあります。

とにかく刺されないよう、予防することが第一です。

野外で遊ぶときには、長そで、長ズボンを着用したり、虫よけスプレーを活用しましょう。スプレーは顔に直接かけると目や口に入ってしまうので、一度手のひらにかけてから、顔に塗るとよいでしょう。

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 介護教室・インフルエンザの予防と治療
- 4 ページ 特定健診のご案内



イベントニュース

ボランティア紹介

日も短くなり、吹く風も涼しくなってきました。

今回は、最近ボランティアに来てくださった方を紹介します。まず、手品を見せてくれた「ウエザー山口」さんです。トランプを使った手品を中心に約5種類の手品を見せて盛り上げてくれました。テレビで見たことのある物もあり、職員も一緒になって楽しませていただきました。

次にバンド活動をしていて素晴らしい演奏を披露してくれたのが「サウンドロード」のみなさんです。童謡から歌謡曲まで様々な曲を演奏してくれました。昔を思い出



すような懐かしい歌が多かったので患者さんは楽しい時間を過ごせたようでした。今回はこの2組を紹介させていただきました。今後、も患者さん達の入院生活の思い出に残るように職員も工夫してレクリエーションやボランティアに力を入れていくので期待して下さい。

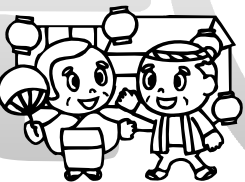
夏祭りを開催しました



8月29日
(土)午後4時から当施設正面駐車場において、第5回夏祭りを開催しました。

者さん、お客さんには大変喜んでいただけました。その他、屋台やアトラクションにバザーなど色々な催し物が行われ、お子さんからご年配の方までたくさんのお客さんで賑わいました。来年も盛大に開催したいと思いますので、ぜひご来場ください!!

当日は朝から曇り空で、時おり雨が降り、すっきりしない天候でしたが、職員・ボランティアの皆さんで精一杯盛り上げました。毎年恒例となった職員によるよさこいおどりでは全4曲を披露。一ヶ月程前から一生懸命練習を重ねてきた甲斐あって、患者さんや利用



介護教室《排泄について》

前回に引き続き、排泄についての紹介をしていきたいと思います。

便秘の仕組みについて

「便秘」とは、便が大腸内に長時間停滞し、水分を再吸収することによって固くなり、排便に困難・苦痛を伴う状態をいいます。排便は、1日1回が一般的ですが、回数だけの問題ではありません。1日に数回の排便があっても少量の固い便しか出ない場合などは便秘とされます。

便秘は、腸に通過障害があるために起こる器質性の便秘と、腸そのものの運動機能が障害されて起こる機能的便秘があります。

便の形状や他の症状の有無を観察することで、病気の発見に大いに役立ちます。急な便秘の場合、特に嘔吐、吐気、激しい腹痛を伴う時は腸閉塞(ちょうへいそく)の疑いがあります。



次に、下痢についてです。

「下痢」とは、大腸内で水分が吸収されないまま液状に近い状態で排泄されたものです。

原因として

(1) 腸内容物の刺激

腸内の不消化物が腸内に移送された場合、その刺激によって腸管の運動、腸液の分泌が促進されて発生します。一般的に、消化不良性下痢ともいわれているもので、冷たい飲み物を一度に大量に摂取した場合にみられます。

(2) 腸壁の病変

腸壁の炎症、潰瘍、腫瘍等の病変があると、それが刺激となって起こります。

(3) 自律神経系の失調

自律神経機能の不均衡、情緒的変化によって、腸の活動や腸液の分泌過剰となり発生します。

(4) 腸壁を流れる血液成分の異常

細菌の毒素等が血行を介して腸壁を刺激し、下痢を起こすことがあります。

対応として

激しい下痢が続くことにより多量の水分や電解質が失われ、脱水症状に陥ったり、電解質のアンバランスをきたしたりするため、刺激の少ない飲み物で補水することを心がけてください。

1. 下痢の程度が非常に激しい
2. しぶって頻回にトイレに行く
3. 激しい腹痛を伴う
4. 便に血液、または粘液が混入する
5. 異臭、悪臭が強い
6. 発熱、嘔吐等を伴う
7. 全身状態が悪い



これらの症状が発生した場合は、病院受診をする必要があります。尿や便の状態を毎日観察して、あまりにもいつもと違うな・・・と感じたら、医療機関に相談してみてください。

インフルエンザの予防と治療

今回の新型インフルエンザは感染力は強いですが、多くの方は軽症のまま回復しています。

ただし、基礎疾患を持つ方を中心に重症化したケースが見られます。

予防と治療に関しては、以下のポイントを参考に適切な対応をお願いします。



1 “かからない”ための予防方法

- 人混みへの外出を避ける
- 咳エチケット
- 人混みでのマスク着用
- うがい
- 頻繁な手洗い



※こんな人は、特に注意を!

- ぜん息などの慢性呼吸器疾患、慢性心疾患、糖尿病や腎機能障害の方
- ステロイドを定期内服している方
- 乳幼児、妊婦、高齢者など

2 “かかったかな”のサイン

- 急な発熱(38~40度)
- 咳、咽頭痛、悪寒、頭痛、筋肉痛、下痢
- 潜伏期間は1~7日間
- 有症期間は3~7日程度



3 症状が出たときの行動

- 無理して出社・登校をせずに休む
- 必要に応じて治療薬をもらい、症状が始まった日の翌日から7日間は自宅療養

※受診時の注意

- かかりつけ医にあらかじめ電話をした上で受診
- 受診時には必ずマスクを着用
- 受診時に周囲でのインフルエンザ患者の有無を伝える

4 本人と家族が心がけること

- 外出は避ける
- 栄養をとり、安静にして十分な睡眠をとる
- 家族への感染を防ぐため個室で療養をする
- 水分補給をこまめにする
- 定期的な部屋の換気をする
- 処方薬は決められたとおり最後まで飲む
- 患者と接した家族はすぐに手洗いをを行う
- 看護の際は、患者・家族ともマスク着用

特定健診のご案内

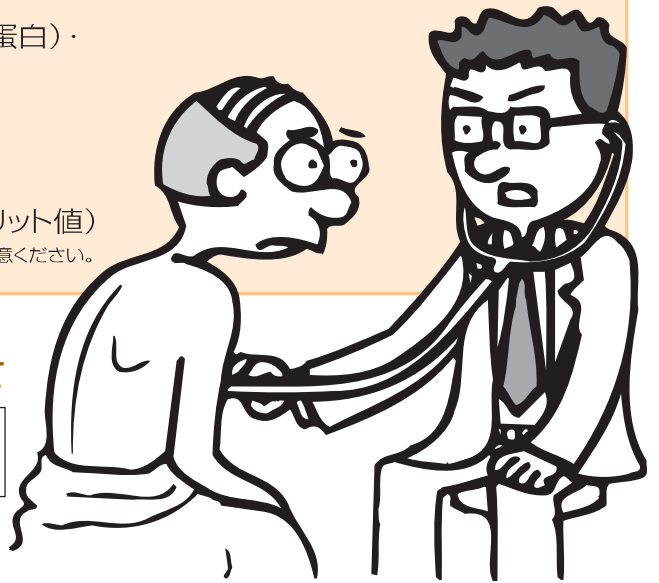
特定健診は「内臓脂肪型肥満」に着目した生活習慣病予防のための健診です。40～74歳の被保険者、被扶養者を対象に実施することが医療保険者に義務づけられております。「内臓脂肪型肥満」を放っておくと、心筋梗塞や脳卒中などの命にかかわる病気につながる恐れがあります。特定健診は、自分自身の健康状態を確認し生活習慣を振り返る大切な機会です。今年度まだ健康診断を受けていない方や、特定健診の受診券が手元にあるが受診方法がわからないという方は遠慮なくお問い合わせください。

【特定健診の検査項目】

問診・診察・血圧測定・身長・体重・腹囲・BMI・検尿（尿糖・尿蛋白）
採血（中性脂肪・HDLコレステロール・LDLコレステロール・
GOT・GPT・GTP・空腹時血糖またはHbA1c）

【付加項目】

心電図、眼底検査、貧血検査（赤血球数・血色素数・ヘマトクリット値）
※受診券に記載されている有効期限が過ぎてしまうと受診できなくなってしまいますので、ご注意ください。



健診・人間ドックについてのお問い合わせ

南東北春日リハビリテーション病院（健診係）
☎0248-63-7299

※受診券に記載されている有効期限が過ぎてしまうと受診できなくなってしまいますので、ご注意ください。

■ 外来診察担当医表

※形成外科の10月の診療は9日・30日の金曜日です。

診療科	診療時間	月	火	水	木	金	土
内科	午前8:30～12:30	大越 透	高木 秀峯	大越 透	高木 秀峯	佐藤 哲夫	大越 透
	午後1:30～ 5:00	大越 透	大越 透	大越 透	樋口 健弥	大越 透	高木 秀峯
脳神経外科	午前8:30～12:30	後藤 恒夫		後藤 恒夫		後藤 恒夫	
	午後1:30～ 5:00						後藤 恒夫
眼科	午後1:30～ 4:00	小林 奈美江					
形成外科	午後1:30～ 4:30			隔週/南東北病院			
リハビリテーション科 <small>理学療法 作業療法 言語聴覚療法</small>	午前8:30～12:30	後藤 恒夫		後藤 恒夫		後藤 恒夫	

ニコチン依存症管理を行っております。

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

編集後記

みなさんインフルエンザが流行しました。手洗い・うがいは毎日欠かさずに行いましょう。私は最近料理にハマっています。昔からカレーや肉じゃが等は作っていたのですが、最近は揚げ物にも挑戦しています。やってみると意外に難しく、上手に揚げられるまで頑張った結果、多量に作ってしまいそれが原因でまた体重が増加しました。体の為に食事制限をしようかと最近考えています。みなさんも体に気をつけて、インフルエンザにならないようにしましょう。(デコボン)

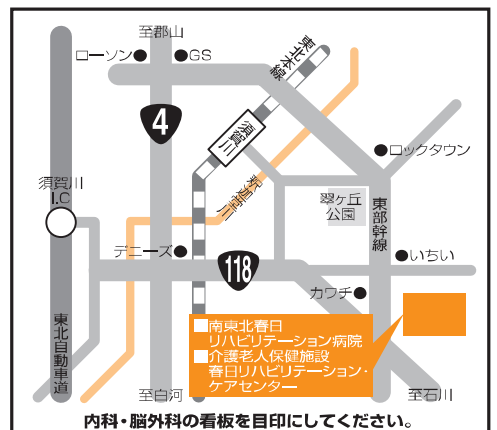
■発行／医療法人社団 三成会

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 春日リハビリテーション・ケアセンター TEL.0248-63-7279
春日居宅介護支援事業所 TEL.0248-63-7297
春日訪問看護ステーション TEL.0248-63-7278

所在地:福島県須賀川市南上町123-1 ホームページアドレスが変わりました <http://www.kasuga-rehabili.com>

■印刷／石井電算印刷株式会社

南東北 春日



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。