



ご自由にお持ち帰り下さい

2017年7～9月

夏号

広報誌スワン

# Swan

心のふれあいを大切に

皆様の  
健康を支えます



外来 看護師  
おおかわ みゆき  
大川 美幸さん

外来 看護師  
ささき  
佐々木みどりさん

～あたたかな  
看護を目指して～

- 水虫について知ろう
- 安比で職員研修
- 地域連携室だより
- 南部町フルーツ娘 地葉瑞季 (ちばみずき) さん
- 禁煙外来
- 防災訓練
- お見舞い、面会のご案内



# あなたの足は大丈夫？

はくせん

## 白癬（水虫）について知ろう

記 奥 編集 佐藤

「白癬（はくせん）」といえば難しく聞こえますが、水虫と言うと馴染みがあります。これは、白癬菌という真菌（カビ）による感染症のことです。潜伏期間は5～10年と長く、気づいていない人を含めると、日本人の**4～5人に1人**が白癬に感染していると言われています。

みなさんはどのようなイメージを持っていますか？汚い・不潔・中年男性がかかるもの…と思う人が多いかもしれません。しかし、近年**若い女性や子供**の白癬も増加傾向にあります。ですが、命の危険を感じるような症状がなく、放置されがちなので、知らないうちに他者へ感染させたり、からだの他の部分まで拡大していってしまう恐ろしい病気とも言えます。

### つめの変色

### ジュクジュク

#### 爪白癬

- 爪にできるもの
- 足白癬を放置することでおこる
- 爪が変色（黄白色→褐色→黒色）
- 爪に縦線が入り肥厚する

#### 趾間型

- 足の指の間にできやすい
- 白くふやける
- 薄皮がめくれる
- ジュクジュク赤くただれる
- 強いかゆみや匂いを発生



#### 角質増殖型（かかと水虫）

- 足の裏や踵（かかと）の皮膚が厚くなる
- 角質層が厚くなりボロボロと皮が剥けてくる
- 粉を吹いたように白っぽく厚くなる
- ひび割れる
- 自覚症状がない

### かゆみ

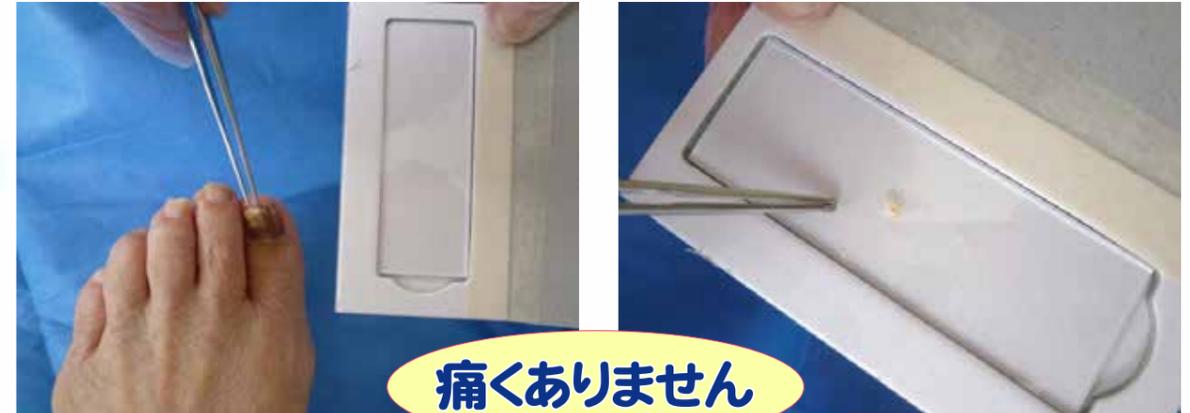
#### 小水疱型

- 足底（足の裏）、土踏まずにできやすい
- 多数の赤い小さな水泡ができる
- 1週間程で乾燥し褐色のかさぶたとなり剥がれる
- 掻痒感と痛みを感じる

### ひび割れ

## 菌検査と診断

白癬の診断には顕微鏡での検査が必要になります。検査は、白癬が疑われる部分の皮膚や組織の一部を採取して、顕微鏡で観察します。菌が発見されれば診断が確定します。皮膚・組織の採取時には、痛みを感じることはほとんどなく、短時間で結果も分かる検査です。



痛くありません

## 治療

白癬の治療には内服薬と外用薬2つありますが、**併用をしなければ完治は難しく**、最低でも6か月以上の時間が必要です。

内服薬での治療には必ず医師の診断・処方箋が必要となります。治療には、真菌の細胞膜の合成を妨げる効果があり、塗り薬で治りにくい角化型白癬・爪白癬の場合に処方されます。主に**イトリゾール錠・ラミシール錠**の2種類の薬が治療に使われます。

外用薬はドラッグストア等でも購入できます。角化層に寄生している真菌の活動を直接封じる効果があります。液体・クリーム・ローション・軟膏・スプレー等、種類は多様なので足・指の間・爪などそれぞれの部位に適したものをつかうとより効果的です。

写真は、当院で処方される「**クレナフィン爪外用液**」を爪白癬に使用している様子です。ハケから薬液が染みでて爪に塗布し、手を汚さずに使えます。



わたしたちの身近なところにも潜んでいて、決してあなっどてはいけない病気です。日頃から足の**清潔・乾燥**を心がけましょう。また、気になる症状は、**早めに受診して下さい。**



# 喫煙のリスク



記 榎栢

## 2016年喫煙率

全国  
19.8%

青森県  
23.7%  
(全国2位)



(厚生労働省公表「国民生活基礎調査」より)

**「タバコは百害あって一利なし」といわれ、  
体に悪影響をもたらす嗜好品です**

### ①癌

タバコに含まれる発がん性物質は咽頭癌、肺癌、胃癌、食道癌など様々なガンのリスクを非喫煙者の数倍～数十倍まで高めます。

### ②動脈硬化の進行

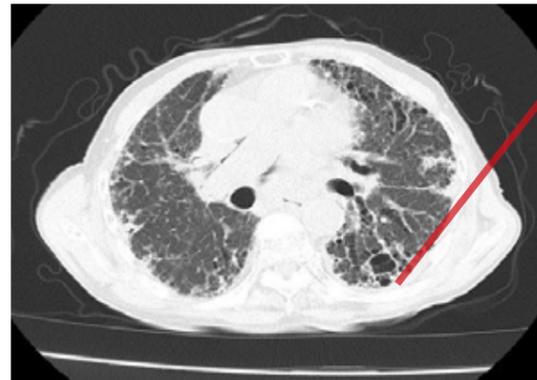
タバコは末梢神経の収縮や血圧上昇を引き起こし、動脈硬化が進行します。

### ③胃潰瘍・十二指腸潰瘍

喫煙は血流が悪化することにより胃腸の粘膜に対して十分な血液が行き渡らなくなり、さらに胃酸などを過剰に分泌させる働きがありますので、胃潰瘍や十二指腸潰瘍などのリスクが高まります。



正常な肺



タバコで汚れた肺

CT (コンピューターによるレントゲン)

タバコの有害物質  
によって、肺が  
空洞化してしまった

他にもたくさんの健康への影響がありますので、自分のため、そして家族のために禁煙を考えてみましょう。

# 禁煙外来のご案内

当院では禁煙外来を行っております。  
禁煙はしたいと思っても、中々止められない。それは  
意思が弱いから…ではありません。アルコール依存症など  
と同じニコチン依存症という病気だからです。  
それを、薬を使って止めるのが禁煙治療です。



パンフレットを待合室・  
談話室に置いてあります。



たばこやめて  
よかった!

## 職員Bさんの体験談

20歳頃から約10年にわたり、たばこを吸っていました。  
その間何度か禁煙に挑戦しましたが、最高でも3日間しか継続できませんでした。

### タバコをやめようと思ったきっかけ

- ・看護学校の先生から毎日のように、「タバコやめなさい」といわれ続けた。
- ・同じ職場の人が禁煙外来で禁煙できたという話を聞いた。

### タバコをやめて良かったこと

- ・タバコを吸う場所を探す時間と労力がなくなった。
- ・タバコを買うお金でいいお酒が買えるようになった。
- ・風邪をひきにくくなった。ひいても治りが早くなった。
- ・咳、痰が出なくなった。
- ・肌が少し白くなった気がする。

### 禁煙外来を受診してみても

禁煙治療は12週間、計5回の受診で終了である。薬を飲みながら1週間はたばこを吸ってもかまいません。8日目から禁煙が開始となります。私も8日目から禁煙をしました。実際に体験した方から「たばこが美味しくなくなる」「頭痛や吐き気が出たりした(個人差があり全ての人に出る訳ではありません)」という話を聞いていたので、心配で8日目から禁煙することができました。

禁煙に必要なと感じたことは、「始めるきっかけを見つける」または自分で作ること。自ら行動を起こすこと。そして何より気持ちを楽に持つことが大切です。気負いすぎるとストレスになってしまいますので。

治療内容や費用等、詳しく知りたい方は、お気軽にスタッフへお声がけください。

# 安比で職員研修会

記 宮森

安比の福利厚生施設「ロスアミーゴス」で研修を行いました。毎年、全職員を対象に行っています。勤務年数に分け、職務能力のスキルアップを目的に行っています。院内で行うのとは違い、緑あふれる高原内での研修は、新鮮で各職種の人とのコミュニケーションが図れ、充実感あるものとなりました。

5月17～18日 勤務2～4年  
「フレッシュ研修会」



## 自分の気になるニュースは・・・

課題は新聞、インターネット、TVなどで「自分の気になるニュース」を選び、読んだ感想をみんなの前で発表する事でしたが、とても緊張しました。

他職員の発表を聞くことで、自分と違った意見を聞くことができ、またわかりやすい発表のまとめ方など勉強になりました。



## グループワーク

NHKスペシャル「老人漂流時代～親子共倒れを防げ」を視聴し、親子共倒れを防ぐ方法や当院の患者対応でできることをグループで話し合いました。そして印象に残ったことをまとめ発表しました。

今後、仕事をしていく上で、自分たちができることを考える良い機会となりました。



## 楽しい昼食

とても気持ちいい空の下でおいしい行楽弁当を頂きました。



## レクリエーション

午後は、ペンションビレッジ内にある彫刻 20 個をチームで探しました。

1番早くゴールをしたチームには景品があるよ！頭を使って勉強した後は、体を使ってリフレッシュ！！彫刻と一緒に“ハイポーズ”



## 【受講者の感想より】

今までは、自分の意見をあまり言うことができませんでしたが、これからは自分の意見を積極的に話していければと思いました。職員間のより良いコミュニケーションは、更に質の高い仕事につながると感じました。

# 平成29年度 防災訓練

記 角沢

平成29年6月8日、防災訓練を行いました。  
今回は夜間を想定して、病棟、栄養科と、少人数体制で訓練しました。

## 病棟での初動訓練 ～災害対策本部を設置～

### [ 訓練想定 ]

- 休日の午後 地震発生
- ・患者さんの安全確保
  - ・災害本部の設置
  - ・近隣職員の駆けつけ訓練



院内放送の様子

ただ今、地震が発生しました。  
現在職員が状況確認中です。  
患者様はそのまま次の指示を  
お待ち下さい。



各病室へ



医師への報告

患者さんの安全  
を確認しました



災害対策本部を設置

**本部を設置し、  
それぞれの役割を確認!**



一方、近隣に住む職員は、病院から  
メールを受けたら、自宅から病院に  
駆けつける訓練を行いました。



## 栄養科災害時対応訓練

栄養科では、6月、7月の2回、災害時に食事を準備する訓練を行いました。  
震度6強の地震発生。電気・水道使用不可という想定で訓練しました。  
(尚、水は貯水槽より常時3日分は備えがあり、又、ガスはプロパンなど使用可能)  
ご飯はアルファ化米を使用し、容器は使い捨ての弁当箱に入れて食事提供を行いました。



マニュアル確認し行動



お弁当箱に盛り付け



提供したお弁当

ご飯は、水でできる  
アルファ化米を使用しました



備蓄庫

災害に備え、水や食料など  
1週間分備蓄しています

### 訓練を行って…

食事提供訓練は初めてだったので、  
どうしてよいか分からず、戸惑いました。  
訓練を積み重ねることで、  
非常時には慌てずに動ける  
のではないかと思います。



入院患者さんに提供させて  
いただきました。  
ご協力有難うございました。



**今後もさまざまな災害を想定し、訓練をおこなっていききたいと思います。**

# 地域連携室だより



記 出町

地域連携室では、

- (1) 退院後も医療、介護が継続的に受けられるよう、患者様やご家族の相談に応じています
- (2) 役場や介護施設・他の医療機関と連携して、退院調整支援をしています。

6月より三浦医師を室長に迎え新体制となり、より一層患者様の問題解決に向けて強化していきます。



介護支援専門員  
(ケアマネジャー)  
管理栄養士  
出町加奈子

社会福祉士  
金澤優希

副院長  
地域連携室長  
三浦一朗

社会福祉士  
蛸名貴礼

看護師  
杉澤文子

相談員  
佐々木瑞樹

療養生活の悩みや心配事、問題などを解決できるようにお手伝いさせていただきます

お困りのことは  
ございませんか？

医療費の支払いが  
出来るか心配

退院後、介護して  
くれる人がいない

介護保険を  
申請するには？

通院が大変。  
訪問診察は  
してくれるの？

家で看取りたい。  
どうすればいい？

地域連携室

2階スタッフステーション  
となり



どうぞお気軽にご相談ください

月～金曜日 朝 8:30～午後 5 時、土曜日 朝 8:30～午後 12 時

## お見舞い・面会のご案内

ご面会は、療養上の安静と防犯上の問題などにより、下記の時間をお願いしております。

- ・ 午前11:30～午後1:30
- ・ 午後3:00～午後8:00

※ 2階スタッフステーション窓口で、面会者記録票にご記入の上、面会証を着用し、面会してください。  
※ 病状により面会をご遠慮いただく場合がございます。  
※ 診療時間外の面会は、夜間入り口玄関（防災室）で受付します。



施錠時間 午後 8:30





2017年度

# 南部町フルーツ娘 として活躍

記 佐藤

このたび、当院の地葉瑞季(ちばみずき)さんが、南部町のフルーツ娘に選ばれ、当町が誇るサクランボなど果物の宣伝活動や各種イベントに参加しております。



総務の仕事をしております

皆さんもご存じのとおり、南部町のサクランボは、まさに「真っ赤に輝く宝石」です！一粒一粒、甘くて果肉がしっかりしています。ぜひ全国の皆さんに一度味わっていただきたいです！また、黄金色の西洋なし【ゼネラル・レクラーク】などこれから旬の果物がたくさん採れる時期ですので、その美味しさが伝わるよう頑張りたいです。

地葉 瑞季 さん 19 歳



## 編集後記



夏空がまぶしく感じられるころとなりました。

今回は水虫についてご紹介しましたが、夏になりサンダルを履くのが気になる方や、水虫かも？とひそかにお悩みの方は、これを機にぜひご相談ください。

また、禁煙外来の紹介と、禁煙体験談を掲載いたしました。タバコをやめると健康面でも美容面でもとてもいいことが沢山あります。ご希望の方はスタッフにお気軽にお声をかけていただければと思います。

当院では、全職員一人ひとりが医療従事者として地域医療に貢献できるよう、院内外の研修や教育に力を入れております。今年度は安比高原での研修を5回行いました。さらなる知識向上と職員間のコミュニケーションを深め、連携して患者さんのサポートに努めたいと思います。

病棟と栄養科で防災訓練を行いました。東日本大震災から6年が過ぎましたが、日頃の防災訓練の大切さを意識して、様々な条件での訓練をこれからも行って行きたいと思っております。

暑い日が続きますので、水分をこまめにとり、この夏を乗りきりましょう。

南部病院 広報委員会 佐藤  
(平成29年7月発行)



社会医療法人博進会 南部病院

電話 0179-34-3131

〒039-0105

三戸郡南部町大字沖田面字千刈52-2

FAX 0179-34-3130

<http://nanbu-hp.or.jp>

広報誌スワンは、当院ホームページにも掲載しております

