

令和6年2月診療予定表

診療時間(午前:9:00~12:00 午後:15:00~18:00) ※予告なく変更となる場合があります。

日	曜日	午前診				午後診			当直
		内科・一診	内科・二診	内科・三診	小児科	内科・一診	内科・二診	小児科	
1	木	佐尾山	多田羅		岩井	佐尾山	隈元	岩井	次田
2	金	前田隆/前田純	多田羅	佐尾山	岩井	佐尾山		岩井	鈴木啓
3	土	前田純	馮		岩井	馮			高橋重
4	日	休診(日直 高橋重)							山中
5	月	多田羅			岩井	多田羅		岩井	竹崎
6	火	佐尾山	今戸		岩井	佐尾山	今戸	岩井	今戸
7	水	鈴木啓	多田羅	佐尾山	岩井	前田隆/前田純	多田羅	岩井	多田羅
8	木	佐尾山	多田羅		岩井	佐尾山	隈元	岩井	次田
9	金	前田隆/前田純	多田羅	佐尾山	岩井	佐尾山		岩井	鈴木啓
10	土	前田純	鈴木啓		岩井	浅野			桑原
11	日	休診(日直 桑原)							寺師
12	月	休診(日直 阪梨)							阪梨
13	火	前田純	今戸	佐尾山	岩井	佐尾山	今戸	岩井	今戸
14	水	鈴木啓	多田羅	佐尾山	岩井	前田隆/前田純	多田羅	岩井	多田羅
15	木	佐尾山	多田羅		岩井	佐尾山	隈元	岩井	次田
16	金	前田隆/前田純	多田羅	佐尾山	岩井	佐尾山		岩井	鈴木啓
17	土	前田純	馮		岩井	岸野			桑原
18	日	休診(日直 桑原)							伊藤
19	月	前田純			岩井	前田純	多田羅	岩井	竹崎
20	火	前田純	今戸	佐尾山	岩井	佐尾山	今戸	岩井	今戸
21	水	鈴木啓	多田羅	佐尾山	岩井	前田隆/前田純	多田羅	岩井	多田羅
22	木	佐尾山	多田羅		岩井	佐尾山	隈元	岩井	次田
23	金	休診(日直 山中)							鈴木啓
24	土	前田純	鈴木啓		岩井	浅野			津村
25	日	休診(日直 津村)							阪梨
26	月	前田純	佐藤		岩井	前田純	多田羅	岩井	竹崎
27	火	前田純	今戸	佐尾山	岩井	佐尾山	今戸	岩井	今戸
28	水	鈴木啓	多田羅	佐尾山	岩井	前田隆/前田純	多田羅	岩井	多田羅
29	木	佐尾山	多田羅		岩井	佐尾山	隈元	岩井	次田

※多田羅Dr.7・14・21・28日の午後診は 16:00~18:00 19・26日の午後診は 15:00~17:00
 ※皮膚科・形成外科は予約診療・訪問診療を行ってます。

専門外来	消化器内科	前田隆史 前田純	呼吸器内科	前田隆史
		今戸涼實 佐藤雄大	呼吸器外科	佐尾山信夫
	消化器外科	隈元謙介 鈴木啓文	泌尿器科	多田羅潔
		浅野栄介 岸野貴賢	小児科	岩井朝幸
		馮東洋		



当院では、正面玄関や病棟に「ふれあいの箱」というご意見箱を設置しておりますので、当院に対するご意見・ご要望等ございましたらご遠慮なくお聞かせください。

善通寺 前田病院

広報 純心便り

2024年
2月
 第190号

トピックス

- 今月の一言………理事長
- 小学校・図書館へ絵本寄贈
- 褥瘡について
- 旬の素材で簡単料理

「純心会理念」
 信頼される医療
 想いと優しさの伝わるケア
 私たちはそれを目指します



理事長 前田純

皆さま、こんにちは。2月になりました。まだまだ寒い日々が続いておりませんが、体調などお変わりなく過ごされているでしょうか？

診療をしていると今年に入ってから、インフルエンザは落ち着いてきていますが、新型コロナがかなり増えてきている感覚です。報道によるとJN・1という新しい変異株が増えてきており、免疫を回避する能力が高く、ワクチンを打っている方、新型コロナ感染歴がある方にも感染しやすいとのこと。とはいえ、重症化することは稀とのことで、実際に診療をしていても感染しても軽症の方が多い印象です。抗コロナウイルス薬もあるのですが、

昨年10月から全額公費ではなくなり、自己負担率3割の方で9千円の自己負担、と高額になるため、特に若い方は「要らない。」といわれる方が多いです。(もともとの薬価が5万~10万円と高額なのでこれでもかなり公費が入っているのですが。) 感覚的には季節性のインフルエンザと同じような病気になってきたのかな、という感じはしますが、それでも確らないに越したことはないと思いますので、流行期にはマスクなど、感染予防に気を付けて頂ければと思います。 今年も暖冬だと言われ、確かに例年より暖かいような気もしますが、今後まだまだ急に冷え込むこともあるようです。寒くなると肺炎、心筋梗塞、気管支喘息など、様々な病気の発症率が上がってきますので、皆様、温度管理、体調管理に気を付けて、どうぞお元氣にお過ごしください。



小学校・図書館へ絵本寄贈

一月は地震や航空機事故など暗い話題で始まった新年ですが、皆さんはどのような一月だったでしょうか。 さて、当院より善通寺市の小学校全8校と市図書館、子どもライブラリーに、絵本作家かこさとしさんの絵本528冊を寄贈しました。



12月の四国新聞に掲載されました。

この機会に、子どもだけでなく大人も子どもに読み聞かせながら絵本にふれてみてはいかがでしょうか。



かこさとしの世界展より



副理事長先生と辻村善通寺市長



褥瘡(じよくそう)とは

褥瘡について



褥瘡とは、寝たきりの状態や車椅子生活などをきっかけとして皮膚の血流が滞ってしまふことで生じる皮膚病変を指します。

褥瘡は圧迫を受けやすいお尻や腰骨周囲、踵、肘などに生じることが多く、皮膚の赤みやただれ、ひどくなると潰瘍や細菌感染を生じる場合もあります。

一般的には『床ずれ』と呼ばれており、高齢化が加速する日本においては、脳卒中や脊髄損傷、また手術後など寝たきりの状態や車椅子生活を強いられる人が多くなっています。

そのほか、糖尿病では神経障害や血流障害をきたしやすいため、褥瘡の発生に注意が必要です。

また悪性腫瘍、うつ血性心不全、骨盤骨折、慢性肺疾患なども褥瘡発生のリスクが高いことが知られています。栄養状態も褥瘡の発生に関わります。

より早期の段階から褥瘡の皮膚症状を察知し、重症化を予防することが重要です。

原因

就寝中や座っているときなどには、皮膚の一部が布団や椅子と接することになります。

接触を受けている皮膚には一定の圧力がかかり、血液が流れにくい状態になります。

就寝中であっても、私たちは無意識のうちに体位を変えることで圧力が一部の皮膚にかかり続けないようにしています。

しかし、脳卒中などで寝たきりになっている人や、手術後で体位変換がうまくできない人、筋肉や神経の病気に関連して動けない人などは自分の意識で体位を変えることができません。

そのため、一部の皮膚に対し持続して圧力がかかり続けることになり、血流障害をきたすようになります。また、体位変換の際のずれ力も大きく影響します。

十分な血流がない状態が持続すると皮膚に十分な栄養や酸素が行き渡らなくなり、結果として褥瘡を生じるようになります。

寝ている際に床と接する部分は特に圧迫を受けやすく、骨の出っ張りがある部位は注意が必要です。

症状

【初期】丸く赤みを帯びたように見えたり、血豆や水ぶくれができたりすることがあります。

1〜2週間ほど経過すると、この状態から治癒に向かうか、さらに進行して慢性化するかに分かります。

【慢性化】皮膚症状がさらに悪化し、浅い褥瘡や深い褥瘡が形成されます。

【浅い褥瘡】急性期の皮膚症状と同様、皮膚の赤みや水ぶくれがあります。皮膚の再生に必要な細胞はまだ残存している状態であり、より短い時間で治癒を期待することができます。

【深い褥瘡】褥瘡が深い状態に進行すると、皮下組織や筋肉にも病変が広がることがあります。皮膚の表面が大きく壊死した組織で覆われることもあり、見た目が黒く乾燥してきます。

治療に際しては、死んだ組織を取り除きながら経過を見ることになります。浅い褥瘡よりも治癒までに大幅に時間がかかります。

褥瘡は正常な皮膚が損傷を受けている状態です。なおかつ、栄養状態や免疫状態など全身状態が悪いことが多く、褥瘡部位から細菌感染を起こすこともあります。

細菌感染が局所にとどまらずに全身へと広がることもあり、発熱などの全身症状を呈することもあります。

検査と診断

皮膚の損傷の深さや大きさ、浸出液の量、炎症や感染徴候の有無、肉芽組織の状態、壊死組織の有無など、皮膚所見をもとに診断します。

また、皮膚の下にポケット状の空洞ができてしまうこともあるため注意が必要です。

ポケットは外表から見ただけでは分からないこともあるため、触診やエコーを用いて褥瘡の状態をより正確に評価することがあります。

褥瘡の皮膚所見を正確に判断することは治療方針の決定に必要不可欠なステップです。

また、局所の細菌感染が疑われる場合には局所の検体を採取して培養検査を行うこともあります。

治療

【塗り薬・ドレッシング】

感染を抑えたり壊死組織を除いたりしながら、外用薬(塗り薬)やドレッシング材(キズを覆う医療用材料)を用います。

もし褥瘡ができてしまったら、まずは患部を生理食塩水か綺麗な水で洗い、染み出している体液や汗、尿や便などの排泄物を取り除きます。

患部を綺麗に保つことで感染のリスクが減り、新しい上皮の形成を促すことができます。

傷や、えぐれてしまつて溝ができている場合は、中にある異物や壊死組織(死んでしまった組織)を取り除き、細菌が増えないようにします。こうした異物が存在すると、正常な治癒過程が著しく阻害されてしまいます。

【手術】

手術には、大きく分けて外科的デブリードマシと再建術があります。

外科的デブリードマシンとは、日々のぬり薬・ドレッシングなどを用いた治療だけではとれないような、傷にしっかりとくっついている壊死組織(皮膚やその下の組織の死がい)を、メスなどをを用いて切り取つてしまうことです。

再建術とは、自身の皮膚などを用いて、傷を閉じてしまう手術です。ほかの治療に比べて、自身の身体の一部を犠牲にすることや麻酔を必要とするなど本人への負担が大きいため、行なうか否か、どのような再建術を行なうかについて十分な検討が必要です。

予防

褥瘡は自分では体位変換を行うことができないために生じています。そのためまずは定期的な体位変換をサポートすることがとても重要です。基本的には少なくとも2時間に1回は体位変換を行った方が良くとされています。

特定の部位に圧がかからないように、体圧分散マットレスを使用することもあります。この場合でも体位変換は4時間に1回は行うようにしましょう。

具体的には、体位変換では寝た状態から約30度だけ横に傾けた状態にしたり、90度傾けた横向きの状態に変換したりするようにして、圧が逃げやすいポジションにします。

ただ、ご自身で一度体験されると実感されるかと思いますが、地面に対して30度だけ傾いた状態は、一般の人にとってはとても不快な感覚があります。そのため、脳血管疾患などで意識がない患者の場合に使用することが多くなっています。

また、座った状態での褥瘡を予防するために、体圧再分散クッションを使用することが勧められています。自分で姿勢を変えられる場合は15分ごとに変換を行いましょう。

栄養が不足すると褥瘡になりやすく、また褥瘡ができたときに治りにくくなります。そのため蛋白質やエネルギーが低栄養の状態に対しては、高エネルギー・高蛋白質のサプリメントによる補給を行うことが推奨されています。

ストレスによるイライラ感の緩和効果も「小松菜」



●●● 小松菜のおひたし ●●●

【材料3人分】

小松菜・・・3束、水・・・50ml、ほんだし(顆粒)・・・小さじ1/2、みりん・・・大さじ1、薄口しょうゆ・・・小さじ1+1/2、白ごま・・・お好みで

【作り方】

- ① 水、ほんだし、みりん、薄口しょうゆを鍋で沸かす。一度沸騰したら冷ましておく。
- ② 小松菜を洗って、沸騰したお湯で茹でる。半分から下の茎の部分と葉の部分に分けて茹でる。まず茎の部分を1分ほど茹でて、その後、葉の部分を加えて20秒ほど茹でる。
- ③ 小松菜を水にさらして冷やし、荒熱が取れたらギュッと絞って水気をきる。
- ④ ①で作った出汁にしっかりと水気をきった小松菜を加えて、冷蔵庫でしばらく冷やしたら完成♪
※白ごまはお好みで加えてください。

【プチ雑学】小松菜・ほうれん草・チンゲン菜は同じ緑黄色野菜ですが、3種類の内、鉄分やカルシウムを最も多く含む野菜が小松菜です。また、βカロテンやカリウムはほうれん草が最も多く含まれます。