

西山堂慶和病院

深爪にご注意！

齋藤 昌孝 医師(皮膚科)
(慶應義塾大学医学部皮膚科専任講師)

正しい爪の切り方をご存知ですか？

手足の爪の中で一番トラブルを起こしやすいのは母趾の爪です。というのも、歩行時や運動時に多くの負荷がかかり、窮屈な履物によって圧迫されるなど、母趾は過酷な環境に置かれています。そのため、皮膚科の日常診療でしばしば見かける巻き爪や陥入爪といった爪の変形や病気はたいてい母趾に生じます。



とくに一番多いのは、深爪によって爪の端に爪棘(そうきょく)と呼ばれる鋭い角ができてしまい、それが歩行時など母趾に圧迫が加わるたびに皮膚に食い込んで傷つけ、陥入爪と呼ばれる状態を引き起こします。激しい痛みを伴い、日常生活を制限(痛くて普通に歩けない等)するまでになることも少なくありません。したがって、深爪が好きな方も、母趾の爪だけは深爪してはいけません。

母趾の爪の正しい切り方は、爪の遊離縁(白い部分)が少なくとも1mm程度は残るようにして、両角を丸めてしまわずに四角い形の爪になるようにすることです。それさえ守れば爪のトラブルはぐっと減りますので、ぜひ実践してみてください。

新規導入機器のご紹介 体成分の均衡状態が一目で分かる検査機器「InBody」

最近むくみが続く日がありませんか？

西山堂慶和病院では、体を構成する基本成分である体水分、タンパク質、ミネラル、体脂肪を定量的に分析し、栄養状態に問題がないか、体がむくんでないか等、人体成分の過不足を評価できる検査機器を導入します。

その測定機器の名称は「InBody(イン・ボディ)」といいます。簡単な操作で患者様の診断を、より正確かつ明確にできる測定機器です。

あなたの体組成(たいそせい)が気になりませんか？ 体組成とは、「からだ」が何で出来ているかということです。からだを構成する成分には大きく分けて「脂肪」「筋肉」「骨」「水分」などがあります。脂肪が多すぎたり、筋肉が少なすぎたり、体組成が乱れることは生活習慣病や体調の乱れにつながります。「自宅の体重計でも体脂肪率は出せるよ」とおっしゃる方もいらっしゃると思いますが、この測定機器では筋肉量やミネラル組成を計測することにより、より細かな情報が瞬時に収集できます。様々な診断・指導に活用でき、より効果的な診療を行う事ができます。

InBody s20
BODY COMPOSITION ANALYZER



検査方法は、8点の電極を手足に装着し、ベッドで仰向けに寝ていただいた状態で、数分で終了します。微弱な電流を流してその抵抗値から、体の体水分量、細胞外水分量、細胞内水分量、体脂肪量、筋肉量などを測定します。全身のむくみが部位ごとに測定でき、また、むくみの治療経過等が数値で分かります。むくみでお困りの方はどうぞお気軽にご相談ください。



西山堂病院

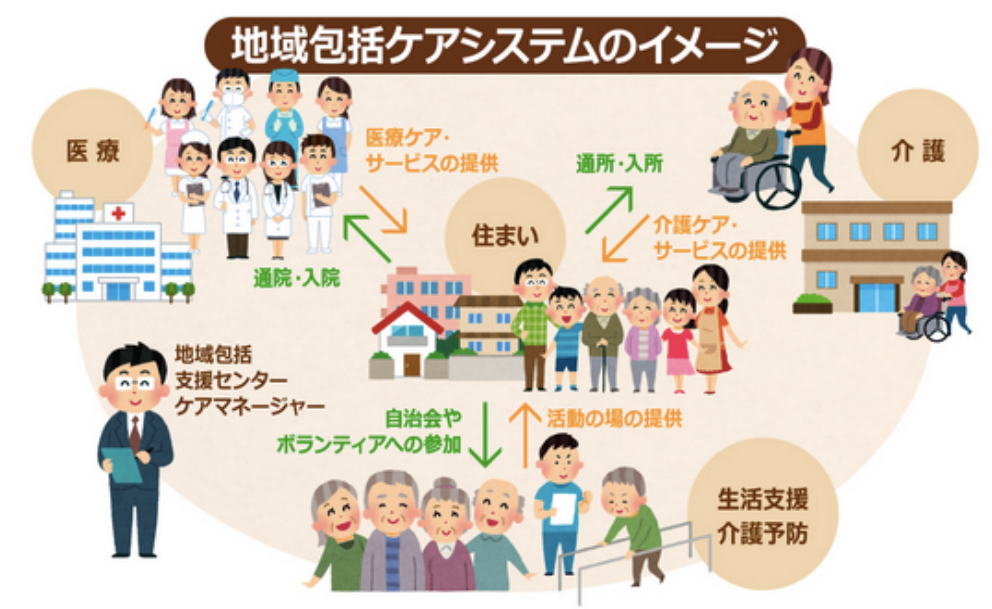
地域包括ケアシステム勉強会を実施

医療と介護のトータルサポート

この度、10月26日・28日・11月2日に「地域包括ケアシステム」の勉強会を実施し、3日間で計106名の職員が参加しました。

地域包括ケアシステムは、保険者である市町村や都道府県が、地域の自主性や主体性に基づき、地域の特性に応じて作り上げていくことが必要です。人口が横ばいで75歳以上人口が急増する大都市部、75歳以上人口の増加は緩やかでも人口は減少する町村部等、高齢化の進展状況には大きな地域差が生じています。今後、重度な要介護状態となっても、住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができるよう、住まい・医療・介護・予防・生活支援が一体的に提供される地域包括ケアシステムの構築が重要です。

当院では、地域の関係機関と連携を図り、医療・介護を通じた総合的な老後人生設計のお役に立てるよう努めて参ります。



◆耳鼻咽喉科診療日◆ 火・木・金曜日(1日診療) 水・土曜日(午前診療)

耳鼻咽喉科外来では、スギ花粉に対する「舌下免疫療法」による治療を行っています。これは、スギ花粉(抗体)のエキスを舌下から体内に吸収させる治療法です。

詳しく知りたい方は医師または看護師にご相談ください。

介護老人保健施設 はすみ敬愛

リハビリ活動状況報告

体が動けば心も動く！

集団リハビリ体操は、毎週月曜と金曜の午後2時から、2階の食堂で入所の利用者様を対象に、リハビリのスタッフが交代で、楽しく元気に行っております！

実は、集団で行うリハビリの効果はすごく大きいんです。個別のリハビリでは、抵抗を感じてなかなか参加して頂けない方も、集団で行う事で『自分も一緒にやってみよう！』と思い、自然と体が動いてきます。

体操の内容は、ただ体を動かすだけでなく、大きな声を出して数を数えたり、音楽のリズムに合わせて体を動かしたり頭の体操を含めながら行っています。お体の状態に合わせて無理のない範囲で行い、皆さん笑顔で楽しそうに行ってくださいます。

普段の生活では見られない生き生きとした表情も見せて下さるので、私たちも日々驚かされています。今後も、よりご利用者様が楽しめる内容を提供してきたいと思います。



通所リハビリテーション

楽しみを共に

11月16日～18日の3日間で秋の外出行事を行ないました。今年は“道の駅 ひたちおおた 黄門の郷”で見学とお買い物をしました。

地元のものを活用している商品が多く、利用者様が知っている商品などが並び、会話がはずみました。

それぞれ家族へのお土産を選ぶ利用者様が多く、その顔はとても優しさに溢れていました。

天候にも恵まれ、とても楽しかった。また行きたい。という感想が聞かれました。



レクリエーション

心豊かな暮らしを

11月のお誕生会にフラワーアレンジメントを行ないました。好みの色・種類の花を選び、楽しみながらアレンジしていました。また、アレンジしたものを各お部屋に持ち帰り、部屋の雰囲気も明るくなりました。

花や緑には人の心に元気を蘇らせたり、感動や癒しをもたらす“力”があります。

利用者様にお花を通して少しでも癒されていたいただけたら嬉しいです。



イベント行事

去年から始めたハロウィン仮装。今年はリハビリのスタッフ3人衆がシスター・悪魔などに仮装し、大いに盛り上げてくれました。

利用者様達も一緒に帽子・マントなどで仮装を楽しんでいただき、笑いにあふれる賑やかな時間を過ごしました。



栄養課行事食

12月21日 クリスマスケーキバイキング
24日 クリスマス料理
(ローストチキン、ケーキ他)
31日 年越しそば
1月1日～3日 お正月料理



医療法人 西山会

私たちの中央クリニック

大腸CT検査開始

内視鏡を使用しない新しい検査です

大腸は胃や肺と並び、がんを発症しやすい部位です。大腸の検査で一般的なのは大腸内視鏡検査ですが、当院では(西山堂病院提携)、内視鏡を使わない新しい検査「大腸CT検査」を開始しました。大腸CT検査とは、腸内に炭酸ガス(※)を注入して新型の64列マルチスライスCTを用い、コンピューター処理によって大腸の三次元画像を作成して診断する検査です。内視鏡とは違い体外から撮影を行うので、肛門から内視鏡を挿入するという苦痛や、検査の最中に大腸を傷つけるリスクもなく、また、注腸検査のようにバリウムという造影剤を注入する必要もない為、体への負担も少なく行えます。(検査室に入って出るまで15分~20分程度で終わります)

※大腸CTで用いる炭酸ガスは、体内への吸収率が空気の130~150倍と言われてますので、10分ほどでお腹の張りも治まります。



■ 画像解析装置 ■



■ 64列マルチスライスCT ■



■ 大腸CT用検査食 ■

検査前日に食べる検査食って「おいしくない！」っていうイメージではありませんか？昔と違い、今は上の写真のように、「おいしい検査食」が用意されています。



大腸CT検査は予約となりますので、検査ご希望の方、興味のある方は担当医師までご相談ください。なお、大腸CT検査は上記説明の通り内視鏡や器具等を体内へ入れない為、組織の採取やポリープを切除する事は不可能です。大腸CT検査で異常が発見された場合は、従来通りの内視鏡による検査が必要となります。

2014年 部位別がん死亡率

男女ともに上位です。40歳以上の方は定期的な検査をお勧めします。

	1位	2位	3位	4位	5位
男性	肺	胃	大腸	肝臓	膵臓
女性	大腸	肺	胃	膵臓	乳房

介護相談窓口(西山堂病院提携)

外来通院の方もお気軽にご相談ください

ケアプランセンター ウィズ西山は平成22年に開所してから、はや6年が経過しました。現在は3名体制で皆様のご相談にのっております。当ケアプランセンターでは、ご高齢の方々が住み慣れた地域で安心して生活ができるよう、関連業者の方々と連携を図り、ご家族の支援も含めてお手伝いさせていただいております。



要介護認定の申請の方法が分からない、退院時にベッドを借りたい、介護でお困りの事等がございましたら、当院職員にいつでもお気軽にお声かけください。ケアマネージャーがお伺いして、お話しを聞かせていただきます。

ご相談窓口担当 : 高村・岩上・榎村 ■ご相談は無料です■