

三九園がオープンしました

2020年4月1日に、特別養護老人ホーム三九園がオープンしました。三九朗病院と連携し、24時間、看護職員が配置された「重度対応型特別養護老人ホーム」です。医療的ケアを必要としている方も安心してご入居いただけます。

ご入居者が安心して快適に過ごせるよう、やさしい雰囲気づくりに努め、「ここに来て良かった」と思っただけの施設にしていきます。



明るく開放感のある玄関



ふれあいや憩いの場となる地域交流スペース



落ち着いた雰囲気の個室



入居のご相談は面談室で

+++ 入居や見学を希望される方は、お電話でお問い合わせください +++



社会福祉法人三九朗福祉会
特別養護老人ホーム三九園

☎0565-41-3960 (受付時間: 月~金 9時~17時)

〒471-0848 豊田市本地町9-63

めだか

さんくろうニュース

5月号

2020年 (No.82)

MEDAKA

巻頭 新入職員を紹介します

ナースの部屋 スキンケアの予防



Yumi



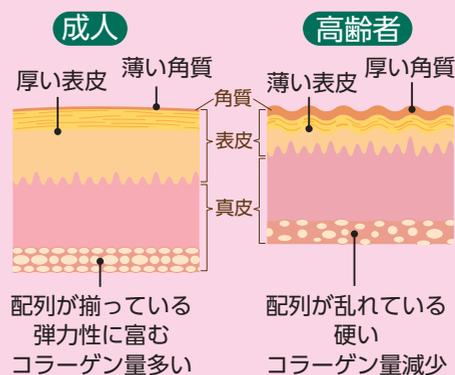
スキントアの予防

病棟看護師 加藤 瞳

スキントア（Skin Tear）とは、日常生活の中で生じる「摩擦」などによって皮膚が裂けてできる傷（皮膚裂傷）のこと。主に高齢者に起こります。入院中は看護師が個々の患者さまに合わせたケアをしています。ここではご自宅でのスキントアの予防策について紹介します。

高齢者に起こりやすい理由

高齢者の皮膚は、表皮が薄く、乾燥して弱くなっているため、介助者が介助をするためにつかんだだけでも裂けてしまうことがあります。これは、加齢により保湿成分である脂質が減少して皮膚が乾燥し、バリア機能も低下するため、外的刺激を受けやすくなるからです。



スキントアが発生しやすい状況

- ・ ベッドの柵に腕や脚が擦れたとき
- ・ 車椅子から立ち上がる際、フレームに擦れたとき
- ・ ベッドから車椅子などに移るとき
- ・ 着替えやトイレで衣服が擦れたとき
- ・ 介助者が介助のために腕や足をつかんだとき
- ・ 入浴時に体を洗うときや入浴後にタオルで拭くとき



スキントアの予防策

1. 皮膚が直接あたらない環境を整える
 - ・ ベッドの柵や車椅子のフレームにカバーをつける
 - ・ アームカバー、レッグカバー、靴下を着用する
2. 介助時の外圧を減らす
 - ・ 移乗時にベッドや車椅子の上で体を引きずらない
 - ・ 腕や足は、つかんで持ち上げずに下から支えるようにする
 - ・ 衣服やオムツを替えるときに引っ張らない
 - ・ 入浴時はやさしく体を洗い、体を拭くときも強くこすらない
3. 乾燥を防ぎバリア機能を保つ
 - ・ 軟こうや保湿クリーム、油分が入った撥水クリームを塗る
 - ・ 脱水を予防し、正しい栄養管理を行う



スキントアを発見したら

早めに医師の診察を受けましょう。傷を発見したら、圧迫して血を止め、傷口を常温の水でよく洗いましょう。被覆剤（絆創膏など）で覆って乾燥を防いでおくことと悪化を軽減できます。このとき、消毒してガーゼを使うと傷の治りが悪くなるのでやめましょう。

スキントアは、特に手や足にできやすいので、小さな傷や打ち身ができてないか、1日1回は観察しましょう。スキントアを防ぐため、ぜひご自宅でもここで紹介した予防策を取り入れてください。

当院では、全病棟に配置されている専任看護師が個々の状態に合わせた対策を行っています。リハビリは、訓練や移動などで動作をする機会も多いため、環境の整備と皮膚の保湿を医師と検討しながら、スキントアの予防に努めています。

胸部X線とマンモグラフィ装置が新しくなりました

健診センター 医師 向山 博夫
むかいやま ひろ お

2020年3月に、胸部X線とマンモグラフィの新しい装置を導入しました。いずれもフラットパネル方式といわれる装置で、被ばく線量を低減しながら高画質な画像が得られます。画像処理も早くなり、検査時間・待ち時間も短縮できます。

マンモグラフィ装置とは

乳房撮影専用のX線装置です。触っても分からないような小さなしこりや、微細な石灰化を描出できるため、早期乳がんの発見に非常に有効です。

新しいマンモグラフィ装置の特徴

1 高画質

早期乳がんのサインである微細な石灰化がより見やすくなりました。

2 低被ばく

従来の装置と比べ、大幅に被ばく量が少ないため、被検者の方の体にもより安全です。

3 明るいデザイン

緊張感や不安感を和らげるような明るいパステル調のデザインとなっています。



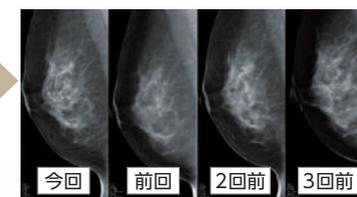
富士フィルム社製
AMULET Innovality

新しい画像診断システムの導入

画像診断のための乳腺専用のワークステーションも導入しました。これにより、モニター画面に過去画像を複数並べて比較し、読影できるようになりました。画像解析技術も向上し、より精度の高い診断が可能となります。



<乳腺専用のワークステーション>



<過去画像との比較：右のMLO*1撮影>

*1 MLO撮影：内外斜位方向撮影。乳房を斜めにはさみ、乳房全体を写します

乳がん検診について

乳がんは女性のかかるがんの中で最も多く、今や11人に1人がかかるといわれています*2。

厚生労働省の指針*3では、①40歳以上を対象に、2年に1度マンモグラフィ検診を受けることが推奨されています（できれば年1回、若い方は超音波検診もお勧めします）。②検診時の乳房の視触診は原則なくなりましたので、日頃からご自身で乳房の状態をチェックすることが大切です。月1回の自己検診を心がけましょう。

乳がんは早期に発見し治療すれば、治癒する確率も高くなります。一人でも多くの女性に乳がん検診を受けていただきたいと思います。当センターでは女性技師が撮影しています。気になることがあればお気軽にお尋ねください。

*2 国立がん研究センター「最新がん統計」より *3 厚生労働省「がん検診実施のための指針」より

健診センター ※完全予約制となっております。お電話でご予約ください。

☎0565-34-6318 (直通)

【電話受付時間】月・火・水・金 8:30~17:00 木・土 8:30~12:00

【休診日】日曜・祝日・その他、年末年始など



第28回愛知県作業療法学会 が開催されます

作業療法士 松重 好男

愛知県作業療法学会は、毎年、県内の作業療法士が集まり、研究活動の報告や教育講演、意見・情報交換を行い、スキルアップを図る学会です。

第28回となる今年度は、三九郎病院が事務局を務めます。医療関係者を対象とした学会ですが、一般の方も「市民公開講座」にご参加いただけます。講座のテーマは「高齢者・障がい者の自動車運転支援」です。無料で受講できますので、ご興味のある方はぜひご参加ください。

■ 目的 自分らしく、その人らしく生きること、それを一緒に支えるのがリハビリテーション医療です。そのために私たちは何ができるのか、を一緒に考えてみましょう

■ 開催日 2020年5月31日(日) 延期となりました。新しい日程は決定次第、ホームページでお知らせします。

■ 会場 ウィンクあいち
住所：愛知県名古屋市中村区名駅4丁目4-38
アクセス：JR名古屋駅 新幹線口から徒歩9分

市民公開講座 14:20～16:20 ウィンクあいち 大ホール

*詳しくは、ホームページをご覧ください。

愛知県作業療法学会 2020

検索



●第28回愛知県作業療法学会トップページ

ぜひ
ご参加ください

新型コロナウイルスの感染とその拡大防止のため、中止となる場合もあります。お出かけになる前にホームページをご確認ください。

負担のかからない介助方法
& 家でできるリハビリ

No.24

健康習慣をつくる秘訣 ～行動の原動力は“心”～

リハビリテーション部 公認心理師 高尾 卓

春は新しいことに取り組みたくなりますよね。健康を意識した生活を始めた人も多いのではないのでしょうか。今も継続できていますか？ 健康的な行動を続けるのはとても大変です。今回はその心の持ち方をテーマにしました。



みうし なつた
三牛 奈津太さん
(仮名)

うまくいかなかった人の例

健康的な生活のために運動も食事管理も大事だと思って、最初はがんばってたんだけど。やってるうちに疲れてきて、これ意味あるのかな？とも思えてきちゃって、それで結局…。



いつか たいし
五鹿 大志さん
(仮名)

健康習慣を続けている人はこうしていた！

健康生活は大事だけど、運動も食事管理も目的がなきゃ続かないよね。ぼくは孫が20歳になったら一緒にお酒を一杯やるのが夢なんだよ。それがかなうなら毎日の苦勞も乗り切れるよ！



【秘訣】“なぜ”健康でありたいのかを考えてみる

行動の原動力は“心”にあると言われています。あなたは、なぜ健康でありたいのでしょうか？ 家族との時間を大切にしたい、趣味活動を存分に行いたい、人生を楽しみたい…。このような目的をかなえたいという“心”が、行動力を生み出すのです。目的はつい忘れがちになるので、時々確認しましょう。

望ましい健康習慣づくりにぜひお役立てください！

拙著『心本～気持ちを整えたいときによんでください～』(Amazonより販売中)もご活用いただき、あなたの心のコンディションが整えられ、何らかの気づきがあれば幸いです。



事務部から

事務長 伊藤 順七蔵

民法改正で変わりました！

入院時の保証契約のルール

病院に入院するときの書類手続きで、患者さまのご家族などに「連帯保証人」になっていただくことがあります。これは**保証契約**といい、本人が入院費の支払いができなくなったとき、保証人が代わりに支払うことを約束するものです。2020年4月1日から民法の一部改正により、連帯保証人のルールが変更になりました。

■ 改正前は…

保証人になる時点（入院契約時）では、入院中にかかる費用がはっきりしないため、実際にどのくらいの金額を保証することになるのかわかりませんでした。

おじいちゃんの入院費
どのくらいかかるのかな…



■ 民法改正でどう変わったの？

今回の改正により、一部の病院では、入院時の契約書類（入院申込書や入院誓約書）に保証額の限度を設定することになりました。限度額の記載のない契約書は無効になります。保証人の保証の対象は、契約時に定めた限度額の範囲内になります。これは、保証人が予想を超える過大な責任を負うことがないようにするための改正で、2020年4月1日以降に結ばれる入院契約に適用されます。

事前に上限が分かると安心ね

保証契約について不安なことや疑問に思うことなどがありましたら、病棟クラークにお尋ねください。



筋力アップのための運動

運動に適した季節になりました。今回は、多くの方が疑問に思っていることにお答えします。これを機に運動習慣の見直しをしてみませんか？

Q. 年齢を重ねると筋肉はつかないの？

A. 継続的に運動を行ってれば、何歳になっても筋肉を増やすことができます。ただ、何も運動をしていない場合、20歳代をピークに筋力は徐々に低下します。40歳以降は1年で1%ずつ筋力が低下していくといわれています。

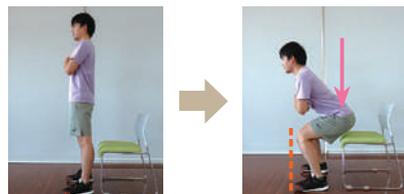
Q. どんな運動をしたらいいの？

A. まずは自宅で簡単にできる自分の体重を使った運動から始めてみましょう（スクワット・もも上げ・腹筋運動・腕立て伏せなど）。体重を使った運動は手軽に行うことができ、運動を始めたばかりの方にも最適な運動です。

実際にやってみましょう！！

※呼吸を止めないように行いましょう。 ※膝・腰に痛みのある方は無理のない程度に行いましょう。

1 スクワット（15回2セット）



- ★膝がつま先より前に出ないように
- ★余裕のある方は膝が90度になるまで下げてみましょう

2 腹筋運動（15回2セット）



★目線をおへそに向け、頭から少しずつ上げていきましょう



★勢いをつけずにゆっくり行いましょう

無理なく
“続ける”ことが
大事です

無料体験受付中です！ スタジオ参加もできます！！

●メディカルフィットネス SHIN-SHINとよた（三九朗病院内） ☎0565-34-6272

【体験受付】 10:00～19:00（休館日：日曜日） 【営業時間】 9:00～21:00（土・祝20:00まで）（休館日：日曜日）