

かわさき かわら版

No.48

2023 新春号

CONTENTS

● 新年のご挨拶

病院長 猶本 良夫

身近な病気の話題No.18

● 高齢者の病気、慢性硬膜下血腫

脳神経外科部長 小野 成紀

認定・専門看護師からのお知らせNo.14

● 冬は感染症が流行しやすいこと ご存じですか？

感染管理認定看護師 院内感染対策室看護主任 田口 剛士

● 足病変の早期発見について

褥瘡対策室 皮膚・排泄ケア認定看護師 大東 摩保

地域連携便り

● ～かかりつけ医を持ちましょう～

片山医院

季節の健康レシピNo.37

● 生姜を主役に、血行を良くして温活しましょう

栄養部 管理栄養士 小橋ひろみ



新年のご挨拶



病院長
猶本 良夫

皆様、あけましておめでとうございます。

本年も、何卒よろしくお願い申し上げます。

新型コロナウイルス感染症に翻弄される日々も早4年目を迎えました。当初は夏ごろには、、、ワクチンができれば、、、終息かと、誰しもが考えておりました。しかしながら、終息にはかつてのスペイン風邪と同じくらい、もしくはそれ以上の時間がかかっています。引き続き、十分な感染対策と体調管理をお願い申し上げます。

さて、当院も新病院となりまして7年目を迎えております。これまで一方ならぬご厚情を賜りましたことに、心より感謝申し上げます。今秋には川崎医科大学高齢者医療センターが、旧川崎病院跡地に開院いたします。亜急性期医療、予防医療、リハビリテーションを充実させます。そして既に当院で活動を軌道に乗せております訪問看護、訪問介護、居宅介護支援などの訪問診療部門が高齢者医療センターで活動を開始し、地域の皆様との連携、学生教育・人材育成に資する実習機関として発展していくことを望んでおります。

総合医療センター、医療短期大学とともに川崎学園岡山キャンパスとして一丸となって、地域医療、人材育成に取り組んでまいります。

本年も、ご指導・ご鞭撻のほど、何卒よろしくお願い申し上げます。

身近な病気の 話題No.18

高齢者の病気、 慢性硬膜下血腫



脳神経外科部長

小野 成紀

一般の方にとってはあまり聞きなれない病名ではありますが、私たち脳神経外科の手術患者さんの中では「慢性硬膜下血腫」が最多である疾患です。

特に高齢の方に多く、1か月ほど前に頭を打ったことのある方が、次第にふらつく、手足が動きづらくなる、呆けたようになる、動けなくなるなどといった症状を訴えて病院へ来られます。頭のCT撮影を行ってみると、頭蓋骨と脳の間隙に血液が溜まっているのが確認され、局所麻酔で頭部に10円玉くらいの穴を開け、管で血を排出するとたちまち症状が改善するという病気です。脳神経外科医にとっては患

者さんから最も感謝される手術の一つで、1週間程度で完治することが多いです。

最近では、足元がおぼつかない高齢の方が、数週間前に転倒して、「なんだか最近ボケが進んだな」とか「元気が無くなったな」という状態をそのままにされ、いよいよ意識が悪化したり、寝たきりになったりしてから病院に運ばれてみたらこの病気だった、などということも少なくありません。皆さんも、頭を打った後、何かおかしいなと感じるようなことがあれば、一度脳神経外科を受診されても良いかと思います。

冬は感染症が流行しやすいことご存じですか？

感染管理認定看護師 院内感染対策室 看護主任

田口 剛士



ウイルスや細菌は低温・低湿度を好み、夏場よりも長く生存しやすくなるため、冬は感染力が強くなります。また空気が乾燥すると咳やくしゃみの飛沫が小さくなり、飛沫に含まれたウイルスがより遠くまで飛ぶようになるため、一度の咳やくしゃみによる感染範囲が拡大しやすくなります。一方で、人の体も寒さのために体温が下がり、ウイルスや細菌へ対抗する免疫力が落ちます。また、夏に比べ水分摂取量が低くなりがちで、喉や気管支の粘膜が乾燥するため、感染しやすい状態になります。

冬に流行しやすい感染症に、インフルエンザ、ウイルス性胃腸炎（ノロウイルス・ロタウイルス）、RSウイルスなどがあります。これらの伝播経路は、飛沫感染・

接触感染であり、現在COVID-19に対し日常的に行っている「ユニバーサルマスキング」、「ソーシャルディスタンス」、「手指衛生」といった対策がそのままこれらの感染症対策にもなります。withコロナが進みつつある今、下記の基本的な感染対策を忘れず、健康にお過ごしください。

- こまめに手洗い、手指消毒、うがい等を行う
- 人との距離が近い場合（飛沫が届く距離：1～2m）や、屋内ではマスクを着用する
- 寒くても定期的に室内を換気する
- 密接・密集・密閉が1つでもある空間はできるだけ回避する

【認定看護師とは】

日本看護協会の認定看護師認定審査に合格し、特定の看護分野において、熟練した看護技術と知識を用いて水準の高い看護を実践できる看護師であると認定された者をいいます。

足病変の早期発見について

褥瘡対策室 皮膚・排泄ケア認定看護師

大東 摩保



足病変と聞いて何を思いますか？足病変とは、足に起こるトラブルのことをいいます。原因は糖尿病性、静脈性、動脈性があげられ、特に糖尿病は足病変の代表的な疾患といわれています。糖尿病や腎障害による透析患者さんは年々多くなっており、足病変の患者さんは増加しています。足病変が原因で足の切断となることもあり、足病変の早期発見とスキンケアは足を守るために大切です。

フットケアの基本は、観察・保温・保湿です。まず、足に傷を作らないように、毎日足の観察をしましょう。足の傷の原因には、胼胝（たこ）、鶏眼（魚の目）、陥入爪（巻き爪）、外反母趾など、靴との因果関係が多くみられます。糖尿病の人は、足の感覚が低下し、痛みを感じにくくなります。そのため、足に傷ができて気づかず、気づいた時には傷が化膿している、という状態で発見されることが

あります。まずはご自身で足を観察し、正しい靴選びをしましょう。そして、入浴等で足を温めたり、乾燥している場合には保湿をしたりすることで足の傷を作りにくくする効果があります。もし、傷の原因となる胼胝、鶏眼、陥入爪、外反母趾などを見つけた場合は適切なケアを受けるため、ぜひ医療機関への受診をご検討ください。

模型を使ってフットケアの演習をしているところです





地域連携便り

～かかりつけ医を持ちましょう～

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00～12:30	○	休診	○	○	○	○	休診
15:00～18:00	○	休診	○	○	○	休診	休診

片山医院



院長 片山 陽介 先生

診療科目	産婦人科、内科
所在地	〒709-0825 岡山県赤磐市馬屋646
TEL	086-239-7808
HP	https://katayamaiin.com/
休診日	火曜、土曜午後、日祝



院長先生からのコメント

皆さん初めまして。この度、産婦人科・内科片山医院は令和4年5月にリニューアルを致しました。片山医院は1987年に開院し、現在35年目を迎えました。産婦人科としては婦人科、産科全般を診療しており、内科は一般内科を中心に地域に貢献できる医療を目指しております。分娩は取り扱っておりませんが、各医療機関と連携し、妊婦検診を行っております。

産婦人科といえは受診しにくい診療科の代表と思われそうですが、当院では気軽に受診できる医院を目指し、思春期から老年期にかけて女性のライフステージにあった診療を行ってまいります。

現在、赤磐市には産婦人科は当院しかありません。地域の皆様に貢献できるようにこれからも邁進してまいりますので、今後とも宜しくお願い致します。

季節の健康レシピ No.37 “生姜を主役に、血行を良くして温活しましょう”

生姜には、魚や肉の臭みをとる消臭作用や食中毒を防ぐ抗菌作用があることは知られていますが、冷えの改善にも効果があります。

成分である「ジンゲロール」は加熱すると「ショウガオール」となり、血管を広げて血流を良くしたり、脂肪や糖質の燃焼を促して体温を上げたりする効果をもたらします。

ます。体を温めることで免疫力のアップも期待できます。

ジンゲロールは酸化しやすいので、生姜は食べる直前に切ったりおろしたりしましょう。また、生姜の皮には抗酸化作用のあるポリフェノールが多く含まれているので、皮ごと使うことをおすすめします。

栄養部
管理栄養士



小橋ひろみ

材料 (24×20×3.5cmバット1台分：12人分)

- 生姜…………… 25g
- 人参…………… 100g (2/3本分)
- 炒りくるみ…………… 30g
- 砂糖…………… 60g
- サラダ油…………… 60g
- 卵…………… 2個
- 薄力粉…………… 130g
- 塩…………… ひとつまみ
- (A) ベーキングパウダー…………… ひとつまみ
- シナモンパウダー…………… 小さじ1
- …………… 小さじ1/3
- 粉糖…………… 適宜

【栄養価】(1人分)

- エネルギー：133kcal
- たんぱく質：2.2g
- 食物繊維：0.8g

生姜と人参のケーキ

作り方

- 生姜、人参は分量の1/3をすりおろし、残りは千切りにしておく。くるみは粗刻みする。
- ボウルに卵、砂糖を入れ、泡だて器で白っぽくなるまで混ぜる。
- ②にサラダ油を加え、ゆるいマヨネーズ状になるまで混ぜ合わせる。
- (A)の材料を合わせて③へふるい入れ、切るように混ぜる。粉が半分くらい混ざったら、①を加えて混ぜる。

～生姜紅茶を添えて ぱかぱか効果を増しましょう～

- オープンシートを敷いたバットに④の生地を入れて表面をならし、170度のオープンで25～30分焼く。
- 粗熱をとって切り分ける。お好みで粉糖をふりかける。



生姜紅茶の作り方

スライスした生姜と紅茶をポットにいれて熱湯を注ぎ、3分蒸らしてから器に注ぎます。淹れた紅茶にすりおろしたものや乾燥パウダーを加えても出来ます。お好みではちみつや黒糖、レモンなどを加えて美味しくいただきます。



川崎医科大学
総合医療センター

〒700-8505 岡山県岡山市北区中山下2-6-1
TEL. (086) 225-2111 (代) FAX. (086) 232-8343

病院庶務課庶務係 (内線) 85113
<https://g.kawasaki-m.ac.jp/>
E-mail: kwsyomu@med.kawasaki-m.ac.jp