川崎医科大学総合医療センター広報誌「かわさきかわら版」
No.63　令和8年10月発行

# かわさきかわら版

2026 秋号　No.63



## CONTENTS

身近な病気の話題No.33
●治りにくい足の傷を理解しよう！
形成外科医長　徳岡　晋太郎

健康コラムNo.20
●秋バテしていませんか？
総合健診センター医長　村尾　高久

●手のぬくもりから、安心を
―「マフ」を使ったケアを始めます―
認知症・せん妄ケアチーム

医療連携便り
●～かかりつけ医を持ちましょう～
かとう内科並木通り診療所/もりもと内科医院/うらべ内科クリニック

季節の健康レシピNo.52
●秋の食材を使用して食物繊維を
効率よく摂取しましょう
栄養部　管理栄養士　久井　彩

身近な病気の話題No.33

# 治りにくい足の傷を理解しよう！



形成外科医長　徳岡　晋太郎

足の傷の中には、一般的な治療を４週間以上続けても大きさが半分以下にならない「治りにくい傷（難治性潰瘍）」があります。主な原因には、糖尿病による神経障害、足の血流不足、静脈の流れの悪化があります。

糖尿病性足潰瘍は、糖尿病による血流障害や神経障害が原因で起こります。痛みを感じにくいため、たこや魚の目、靴ずれに気づかず、同じ場所に負担がかかって傷が悪化し潰瘍になります。治療では傷の処置に加え、専用の靴や装具で傷への負担を減らすことが重要です。

包括的高度慢性下肢虚血は、足の動脈硬化で血流が不足し、冷えやしびれから始まります。進行すると歩行時の痛みや安静時の痛みが現れ、重症化すると潰瘍や壊死を生じます。治療には、手術やカテーテル治療によって血流を改善することが必要です。

静脈うっ滞性潰瘍は、下肢静脈瘤などにより静脈の血液が足にたまることで起こります。足のむくみや皮膚の変色、かゆみが現れ、足首付近に潰瘍を形成しやすいのが特徴です。治療では弾性ストッキングによる圧迫療法や、静脈の逆流を改善する治療を行います。

これらの病気に共通しているのは、塗り薬だけでは十分に治らず、それぞれの原因を改善することが傷の治癒につながるという点です。是非専門医に相談してください。

健康コラムNo.20

# 「秋バテしていませんか？」



総合健診センター医長
村尾　高久

秋は暑さがやわらぎ、過ごしやすくなる一方で、朝晩の冷え込みや日中との気温差で体調を崩しやすい季節です。特に夏の疲れが残っていると、だるさや食欲の低下、眠りの浅さを感じることがあります。そこでこの時期は、食事、運動、睡眠の三つを意識して、生活リズムを整えることが大切です。

食事は、きのこ類、根菜類、梨、柿など秋に旬を迎える食材を取り入れると、季節感を楽しみながら食生活を整えやすくなります。温かい汁物を一品加えると、体を冷やしにくくなり、朝夕の冷え対策にもつながります。

運動は、特別なことを始めなくてもかまいません。通勤や通学の中で少し歩く時間を増やしたり、買い物のついでに遠回りをしたりするだけでも、体を動かすきっかけになります。無理なく続けられることを毎日の習慣にしていきましょう。

睡眠は、朝起きたらカーテンを開けて太陽光を浴び、体内時計をリセットすることから始めましょう。夜はシャワーだけで済ませず、ぬるめのお湯に10～15分浸かり、就寝前のスマートフォンを控えましょう。夜更かしを控え、就寝時間と起床時間をできるだけそろえることも大切です。

涼しくなる秋は過ごしやすくなる反面、生活の乱れが出やすい時期でもあります。毎日の小さな積み重ねを意識し、元気に秋を過ごしましょう。



チームキャラクター ももぞう

# 手のぬくもりから、安心を

## ―「マフ」を使ったケアを始めます―

認知症・せん妄ケアチーム

入院中に、患者さんが「落ち着かなくなる」、「点滴やチューブが気になって触ってしまう」といった様子がみられることがあります。慣れない入院環境への不安や緊張、手持ち無沙汰など、その理由は一人ひとり異なります。

そこで、当院の認知症・せん妄ケアチームでは、認知症やせん妄のある患者さんへの非薬物的ケアの充実を目指し、Twiddle Muff（以下、マフ）の活用に向けた取り組みを始めました。

### マフって何？

マフは、毛糸などで作られた筒状の手袋のようなものです。筒の中に手を入れて温めたり、表面や内側についたさまざまな飾りを見たり、触ったりして楽しむことができます。さまざまな感触に触れることで、心地よい刺激を感じることができます。

また、マフをきっかけに会話が生まれたり、昔好きだったことや得意だったことを思い出したりすることもあります。このように、手を入れて触れることで安心感につながるよう工夫されており、国内外の医療・介護の現場で活用されています。

### 当院の認知症・せん妄ケアチームでは、このように活用します

マフは、すべての方に同じような効果があるわけではありません。マフを使えば必ず落ち着く、というものでもありません。「なぜ落ち着かないのだろう？」、「何があれば安心できるだろう？」と、その方の気持ちや生活背景を考えることを、私たちは大切にしています。

CAST 認知症・せん妄ケアチーム

マフは、その人らしく穏やかに過ごしていただくためのケアの選択肢の一つです。患者さんの反応を見ながら、声かけや環境調整、好きな音楽やなじみのある物など、さまざまな方法と組み合わせて活用します。実際に触れていただき、「心地よさを感じているかな？」と、表情や手の動きなどを観察します。

そして、「これは何だろう？」、「きれいな色ですね」、「昔、編み物をされていましたか？」そんな何気ない会話から、その方の好きなこと、得意なこと、大切にしてきた生活を知ることができるかもしれません。

### 手のぬくもりを、ケアのぬくもりに

治療中はさまざまな医療機器を使用するため、普段とは違う環境の中で、不安や緊張を感じることがあるかもしれません。

そのような中、マフには手作りならではの温かさがあります。その温かさを通して、患者さんの不安や緊張が少しでも和らぎ、安心して過ごせる時間につながるよう活用したいと考えています。

### 地域とともに取り組む「癒しのマフ」

当院の認知症・せん妄ケアチームでマフの導入を検討する中、ご縁があり、NPO法人さんかくナビさんと出会いました。さんかくナビさんは、在宅福祉などを通じて地域を支える活動や、シニアの方々の活躍の場をつくる活動に取り組まれています。

今回、さんかくナビさんと私たち認知症・せん妄ケアチームで、「認知症ケアのための『癒しのマフ』普及プロジェクト」を立ち上げ、研修や情報交換を行いながら、安心・安全なマフについて一緒に考えております。そして、この取り組みを通じて、さんかくナビさんからマフをご提供いただくことになりました。



一つひとつ手作りされるマフには、編み手の方の「患者さんに安心して過ごしてほしい」という思いが込められています。

私たちは、マフにかかわる活動を通して、患者さん、ご家族、医療スタッフ、そして地域の皆さんがつながり、認知症のある方をみんなで支える輪を広げていきたいと考えています。



# 医療連携便り 【南 区】

## ～かかりつけ医を持ちましょう～






院 長
加藤 薫 先生

## かとう内科並木通り診療所

診療科目 内科/小児科/消化器内科/循環器内科/皮膚科/神経内科/乳腺甲状腺外来/リハビリテーション科
所在地 〒702-8058 岡山市南区並木町2-27-5
TEL 050-3146-4301 駐車場 あり
HP https://kato-namiki.or.jp/

| 診療時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 8：30～12：00 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 15：30～18：30 | ○ | ○ | ○ | ○ | 休診 | ○ | ★ |

★日曜日午後 16：00～18：00

**院長より**

岡山市南区にある有床診療所として、外来・入院・在宅医療を一体的に提供しています。金曜午後と祝日を除き、日曜を含め毎日診療しています。健康や生活に関するちょっとした不安も、どうぞお気軽にご相談ください。

診療所に隣接する「なみきのヨリドコ」では、健康相談や茶話会、体操教室などを開催しています。誰かと話したい、少し休みたい、そんなときに気軽に立ち寄れる地域の居場所です。地域の皆さまにとって、いつでも安心して相談できる“よりどころ”でありたいと願っています。



院 長
森本 尚孝 先生

## もりもと内科医院

診療科目 内科/腎臓内科/内分泌内科
所在地 〒702-8021 岡山市南区福田229-5
TEL 086-264-2000 駐車場 あり
HP https://morimotonaikaclinic.jp/

| 診療時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日・祝 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 9：00～12：30 | ○ | ○ | ○ | ★ | ○ | ★ | 休診 |
| 14：30～18：00 | ○ | ○ | ○ | 休診 | ○ | 休診 | 休診 |

★木・土曜日午前 9：00～13：00
【受付時間】初診：診療終了の１時間前、再診：30分前

**院長より**

問診や診察を大事にして日々の診療にあたっています。内科全般について対応しておりますが、専門的には腎臓疾患、甲状腺疾患についても診療しております。また、さまざまな症状に対して漢方薬が有効な場合もありますのでご希望があれば保険適応のある漢方薬治療を併用することで症状の緩和に努めています。



院 長
卜部 力 先生

## うらべ内科クリニック

診療科目 内科/循環器内科/糖尿病内科
所在地 〒702-8056 岡山市南区築港新町2-1-15 ウエルシア岡山築港新町店隣
TEL 086-259-3801 駐車場 あり
HP https://urabe-naika.com/

| 診療時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日・祝 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 8：30～12：30 | 休診 | ○ | ○ | ○ | ○ | ★ | 休診 |
| 14：00～17：30 | 休診 | ○ | ○ | ○ | ○ | 休診 | 休診 |

★土曜日午前 8：30～14：00【受付時間】診療終了の30分前

**院長より**

当院では内科、循環器内科、糖尿病内科と幅広く内科全般に対応致します。特に動脈硬化の予防・治療に力を入れています。LINE・インターネットを利用した時間予約、インターネット問診サービスが利用可能です。詳しくは当院のホームページを是非ご覧ください。

# 季節の健康レシピ No.52 秋の食材を使用して食物繊維を効率よく摂取しましょう

## 鮭ときのこの炊き込みご飯

「食欲の秋」はおいしい旬の食材がたくさんあります。その中で鮭ときのこを使って良質なたんぱく質や不足しがちな食物繊維を効率よく摂取できる栄養バランスに優れた１品をご紹介します。

「鮭」と「きのこ」は栄養の相性が抜群で、きのこのビタミンDが鮭のカルシウムの吸収を助けます。また鮭には抗酸化作用のあるアスタキサンチンが含まれています。

**玄米ご飯、麦ごはんで食物繊維量をアップ**

食物繊維の量は玄米で精白米の約６倍、大麦（押し麦・もち麦）で約20倍です。
ご飯を炊くときに玄米や大麦を加えることによって手軽に食物繊維を摂取することができます。

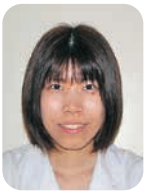




### 作り方

1. 鮭に軽く塩をふり、グリルやフライパンで表面を軽く焼きます
2. しめじ、まいたけは小房に分け、にんじんは細切りにします
3. 炊飯器に研いだ米と押し麦を入れ、Aの調味料を加えたら２合の目盛りまで水を注ぎ、だしの素を加えて混ぜます
4. きのこ、人参、鮭をのせて通常モードで炊飯します
5. 炊き上がったら鮭の皮と骨を取り除き、身をほぐして全体をさっくり混ぜます
6. 器に盛り小ねぎを散らして完成





栄養部
管理栄養士
久井 彩

### 材料：４人分

- 米…… 2合
- 押し麦…… 大さじ2
- 生鮭…… 2切れ（約200g）
- 塩…… 一つまみ
- しめじ…… 1パック
- まいたけ…… 1パック
- 人参…… 1/3本
- Ⓐ 酒 …… 大さじ2
- Ⓐ 醤油 …… 大さじ2
- Ⓐ みりん …… 大さじ1
- 和風だしの素…… 小さじ1
- 小葱…… 適量（仕上げ用）

**【栄養価】（１人分）**
- **エネルギー：395kcal**
- **たんぱく質：17.7g**
- **食 物 繊 維：5.4g**


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）85114
https://g.kawasaki-m.ac.jp/
E-mail:kwsyomu@med.kawasaki-m.ac.jp


発行：広報委員会