



サンレモだより



平成30年度
第3号



(編集)

医療法人 佐世保同仁会

サン・レモリハビリ病院 広報部

佐世保市江上町4848-1

☎ (0956) 58-5900



<http://www.sasebo-doujinkai.com/sanremo/>

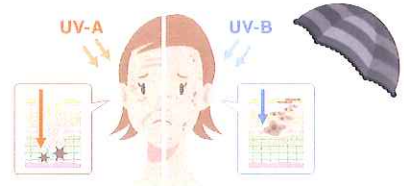


日光浴について

牛尾佳代子

秋・冬の季節の変わり目には夏バテから体調を崩し、そのまま移行することがあります。健康維持のため、免疫力を高める効果の期待できる日光浴について調べたので、紹介したいと思います。

1、日光浴の効果



①日光(=太陽の光)に含まれているものと、その効果

紫外線：目に見えないもっとも波長の短い光。UVA,UVB,は地表に届く。高所や雪原、夏場の午前10時から午後2時ごろが最も強く、肌への影響が大きい。

UVA…太陽から届く光の約9割。肌の張りや弾力低下。

UVB…太陽から届く光の約1割。炎症やシミの原因。表皮細胞やDNAを傷つける。目へのダメージがあるので、サングラスを使用。



赤外線：電磁波のうち、人の目では見えない波長の長い赤い光。可視光線の赤色より外側にあるため赤外線という。波長によって近赤外線・中赤外線・遠赤外線がある。

可視光線：電磁波のうち、人の目で見える波長のもの。いわゆる光のこと。

②身体に及ぼす影響



い) ビタミンD の形成とその効果

ビタミンDとは食べ物から摂取するほか、皮膚に日光を浴びることで生成される物質。

・健康を維持する

ビタミンDは、歯や骨を形成するカルシウムの吸収効率促進効果がある。骨は、脳や心臓などの内臓器官を守る重要な役割があり、ビタミンDが不足するとカルシウムの吸収効率が下がり、骨粗しょう症や骨折のリスクが高くなります。

・免疫力を高める

冬場など、日光の弱い季節にはインフルエンザ等の感染症が流行するが、実は日照時間との関係性があると考えられています。

・生活習慣病の予防

血中濃度が高い人ほど、糖尿病や脳卒中等生活習慣病の発症リスクが低い傾向にあることが、近年注目されています。

・筋肉・筋力の増強

ビタミンDには筋肉がタンパク質と結びつくのを手伝える作用がある。屋外での運動継続で筋力増大に伴う血行促進効果が期待できます。また新陳代謝促進や内臓機能活性化、ダイエット効果も。

・不妊の改善

ビタミンDは、細胞を増殖させたり分化させたりする働きにも関わる。体を丈夫にしてお腹の赤ちゃんと自分自身の健康を守る作用があります。

る)セロトニン・メラトニン分泌によって、体内時計リズムを整えます。

①セロトニンとは、覚醒を促すホルモン。幸福感や安心感をもたらして、憂鬱で不安な気持ちを緩和する働きも。日光浴によってその分泌促進効果がある。

- ・リラックスによる緊張や興奮抑制
- ・自律神経を整えて腸内環境の改善
- ・ストレスの解消・耐性を高める。

②メラトニンとは、睡眠を促すホルモン。

覚醒後、14~16時間後に分泌。日光浴をしていれば、セロトニン・メラトニンの分泌が促され、自然と「朝起きて、夜眠る」体のサイクルが整うことが期待できます。



2、日光浴の方法

- ・原則、紫外線対策としての日焼け止めを使わずに行います。目はサングラスをかけましょう。
- ・「1日15分間の日光浴を週に3回」でも良い効果が得られます。
- ・手のひらだけ、日光浴。手のひらは他の部位と異なり、メラニン色素が少ないので日焼けのリスクを最小限に日光の効果を得られる部位です。
 - ※夏場は、早朝の時間帯がおすすめです(朝のうちは割と涼しく過ごせます)。
 - ※日差しが強い季節は、日陰や窓越しで行うことも効果が得られます。

3、日焼けのアフターケアを忘れずに

- ・日焼けした箇所を、水や氷で冷やす。
- ・化粧水やローションで保湿する。
- ・水やスポーツドリンクで水分補給する。



(参考資料)

- ・女性の美学 Josei-bigaku.jp/nikkouyoku3544/
- ・紫外線の基礎知識 <https://www.kose.co.jp>
- ・ご存知ですか？紫外線のこと <https://www.zoff.co.jp>



褥瘡(じょくそう)とは？

褥瘡対策委員会

1、はじめに

長期間の入院生活で、体力低下や低栄養の結果寝たきりになってしまうと、「褥瘡」発生のリスクが高くなります。また高齢の方では、皮膚が弱ってしまい、わずかな外力で皮膚を傷つけてしまうことがあります(「スキンテア」)。当院では委員会を立ち上げ、日頃のケアにおいて様々な工夫をして予防に努めております。「褥瘡」および「スキンテア」とはどのようなものか、日常生活で気を付けるべきことなどについてここで紹介したいと思います。

2、当院での取り組み

当院では「褥瘡危険因子評価表」および「日常生活自立度(寝たきり度)」を用いて入院時に評価し、対象の方には、「褥瘡治療計画」と「褥瘡治療ケア確認リスト(週1回評価)」で管理しています。月に一度、褥瘡対策委員会定例会を開催し、整形外科医師、各病棟の褥瘡専任看護師、療法士、管理栄養士が連携して、ADL向上および栄養改善に取り組んでおります。2018年の治療計画作成患者は月平均4~5名で、年々減少傾向を維持しています。

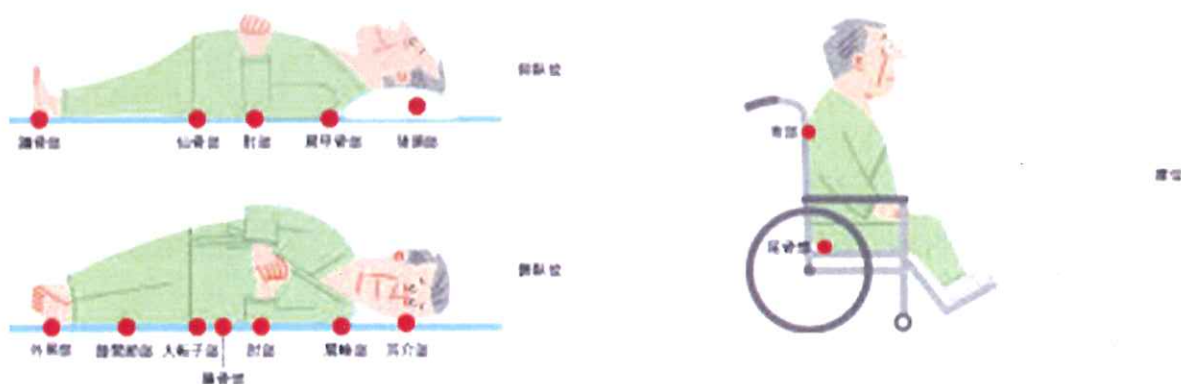
3、褥瘡とスキンテアの違い

①褥瘡

寝具や車椅子等使用時、長時間にわたって持続する圧迫やずれが原因で起こった皮膚の損傷。

(褥瘡の好発部位…下の図参照)

肩甲骨部 仙骨部 大転子部(股関節) 外踝部 他



(予防のために)

・寝たきりの方については特に、24時間のうち定期的に2~3時間ごとの体位交換を行います。
長時間同じ姿勢にならないように、または体の一部にかかる圧力をできるだけ分散することを心掛けてケアをします。時に応じて、複数の大きさの違うクッションやタオル等を用います。



参考文献:「新 床ずれケア ナビ」日本在宅褥瘡創傷ケア推進協会 編集 中央法規

②スキンテア(皮膚裂傷)

通常の医療・療養生活の中で生じる摩擦やずれにより、主に高齢者に発生する皮膚の急性損傷のこと。

～ずれによるもの 例～

- ・四肢がベッド柵に擦れたり、車椅子等の移動介助時にフレーム等で擦れた。
- ・リハビリ訓練時に身体を支持したら、擦れて皮膚が裂けた。等

～摩擦によるもの 例～

- ・絆創膏をはがしたり、更衣時に衣服と摩擦が生じて皮膚が裂けた。

4、日常生活で気を付けること～ケアおよび予防法、栄養管理について

A 安全な環境を整えましょう

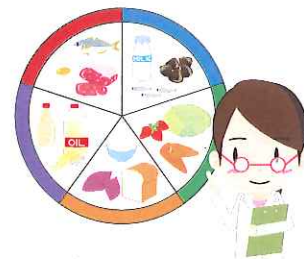
- ①ベッド周囲…ベッド柵カバーの設置、衝撃緩衝マットの利用等。
- ②車椅子…乗降時に皮膚を傷つけないよう衣服を着用する(靴下・レッグカバー、手袋)。

B 技術面

- ①体位変換・移動介助…介助時は二人で対応し、体位変換補助具を使用したり、患者様の四肢に負担がかからないように細心の注意をしながら介助します。
そして一日の中では定期的に体位変換をします。
- ②スキンケア…皮膚の状態をいつも観察し、保湿や皮膚洗浄を行う。寝衣は皮膚を刺激しにくい素材のものを選ぶとよい(できればシルク製)。
※抑制具については、必要性を検討したうえで使用し、アームカバーや、レッグカバー、筒状包帯の上から、締めすぎないように注意して装着しています。

C 栄養管理

患者様の健康維持及び向上のため、栄養バランスを管理しています。カロリー管理、栄養不足に注意します。



D 運動

適度に体を動かしましょう。

当院ではリハビリテーションの介入や、離床を促すこと等、患者様の一日の活動リズム維持のために取り組んでおります。





ささみの野菜あんかけ

110kcal(1人分)です。鶏ささみと野菜をやさしく味付けしました。

材料(4人分)

鶏ささみ	5本	
ほうれん草	1束	
ぶなしめじ	1パック	
だし汁	250cc	
しょうゆ	大さじ 1	
片栗粉	大さじ 2	※同量の水で
料理酒	大さじ 1	溶いておく



作り方

1. 鶏ささみは筋を切り、一口大に切る。
ぶなしめじは、石づきを取る。ほうれん草は4cm幅に切る。
2. 鍋にだし汁、料理酒を入れ煮立たせる。鶏ささみ・しめじを入れ、火が通ったらほうれん草を加え、しょうゆで味を付ける。
3. 同量の水で溶いた片栗粉を加え、とろみをつけ、出来上がり。

新人スタッフ紹介

氏名(ふりがな)	資格	所属
宮本 暖子 (みやもと やすこ)	医療事務	同仁会医事受付
木山 禎子 (きやま さだこ)	ケアスタッフ	通所リハ
服部 由紀子 (はっとり ゆきこ)	看護スタッフ	3F
山崎 扶治男 (やまさき ふじお)	健診部長	同仁会健診部
松井 夕姫 (まつい ゆき)	健診事務	同仁会健診部
吉原 美佐子 (よしはら みさこ)	医療事務	同仁会医事受付
大鋸 佑衣 (おおが ゆい)	看護スタッフ	DF
大岩 直枝 (おおいわ なおえ)	ケアスタッフ	DF
本田 久美 (ほんだ くみ)	ケアスタッフ	BF
立石 千波 (たていし ちなみ)	看護スタッフ	5F

ようしくお願いします

通所リハビリ 敬老会

今年も毎年恒例の敬老会が9月15日(土)に通所リハビリテーションにて開催されました。



主な出し物

水戸黄門(JA江上支部 女性部の皆さん)
ああ熊本城(立石幸子さん)
長生きサンバ(通所一同)
カラオケ(天城越え、人生いろいろ等)



ヤングマン (YMCA)



水戸黄門



ああ熊本城



託児所の子供さんより
歌のプレゼント



利用者さんも大喜び！
パチパチ



長生きサンバ！オーレ！！



沢山のボランティアの方々の出し物に、
通所の利用者様や入院患者様一同、
皆様楽しんで
観覧されて
いました。



お知らせ

～職員募集～

サン・レモリハビリ病院のスタッフ(看護職員・介護職員)を随時募集しております。
詳しくは、当院までお尋ねください。

事務部

～忘れ物コーナー～

忘れ物のコーナーを2階受付に設置しています。
お心当たりのある方は、受付のスタッフにお尋ねください。
医事受付



～地域連携室より～

入院費などの経済的不安など、何かお困りごとがございましたら、
お気軽にお声掛けをお願いします。患者様やご家族様が安心して
療養生活を送れますようお手伝い致します。

地域連携室 辻田・横山



※お詫びと訂正 第2号 誤) 高瀬 芳江 様 → 正) 高瀬 芳枝 様

名前の漢字を間違えて記載しました。今一度確認を徹底してこのような間違いをしないように
注意致します。申し訳ありませんでした。 (広報部一同)

編集後記



山下さん



11月中旬のある日、当院の正面玄関にずらりと並べられた見事な大輪菊! 作者は送迎バスドライバーの山下さん。早速、写真を撮らせていただきました。大輪菊を鑑賞する際は、3本の菊をそれぞれ背の高い順に「天・地・人」と呼ぶそうです。また、いろんな種類の菊がとても可愛らしく、来年も、楽しみにしております。その頃当誌面の編集で煮詰まっていたのが、おかげさまで、ふわりと払しょくされたのでした。

当誌も、読者の皆さんの「癒し」的存在になれるよう、来年度も努力してまいります。

(担当 牛尾)

菊の花言葉:「高貴」「高潔」「高尚」

赤い菊:あなたを愛しています

黄色の菊:破れた恋 白い菊:真実