



上尾中央医科グループ

医療法人社団協友会

東川口病院

広報紙

けやき

VOL.31
冬号

かんそうせいしっしん

乾燥性湿疹について

皮膚科医
清水 百合恵



毎年9月末から翌4月頃までの寒い時期は空気が乾燥し、同時期に皮膚も乾燥し始めますが、暖房機器の使用や入浴温度の上昇にても皮膚の最表層の**角質**の水分量が減少します。また、冬になると発汗量や皮脂分泌量も低下するためますます肌を守る【天然保湿因子】が低下します。すると、**皮膚のバリアー**となる**角質**がはがれ、乾燥肌になり、はがれた隙間から刺激物質が侵入し、また痒みのアンテナであるC線維も表層まで伸びて痒みを感じやすくなります。皮膚の状態は、きめが粗くなり、ちりめん状～亀甲状となり浅い亀裂が入ります。また、搔くことにより線状の爪の跡形が残ります。

《自覚症状》

入浴時や入眠などの身体が温まる時に激的な痒みが出現し、搔くことにより湿疹となることが特徴です。四肢伸側が特に強く症状が出ますが、腰から太ももや下着の締め付け部、腕から手の甲にかけても症状が出やすい部分です。時には針の先ほどの非常に痒みの強い赤いぶつぶつが出て、搔くことにより【貨幣状湿疹】や、内臓に影響を及ぼすような【紅皮症】とう病気に発展することもあります。

《予防》

・9月頃から4月末までの寒くなる時期には**入浴時**に保湿効果のある入浴剤の使用や、低刺激の洗浄

- 剤（弱酸性の石鹸など）を使用して手で洗う。
- ・入浴後はタオルでこすらず皮膚を刺激しないように拭く。
- ・入浴後5分以内に保湿剤を身体や四肢に塗り、湯気による皮膚の皮脂や水分の蒸散を防ぐ。
- ・こたつや電気毛布の使用は皮膚を乾燥させ、痒みを増強するため使用をできるだけ控える。
- ・室内は加湿器等を使用し、常に**60-70%に湿度を保つ**ようにする。

家で出来ることを少しずつ取り入れる事で発症を遅らせたり、痒みが軽くてすむようになりますが、症状が改善しない、むしろ悪くなる、といった状態の時は内科疾患が隠れている可能性があります。そのような時は皮膚科を受診し、相談することをお勧めします。

～幸せ健康教室のご案内～

平成23年2月26日（土）午後2時より、当院1階リハビリテーション室にて、幸せ健康教室を開催いたします。本記事の内容について、清水医師よりお話しいたします。詳しくは1月中旬に院内掲示、ホームページなどでお知らせいたします。みなさまのご参加をお待ちしております。

新年のごあいさつ

あけましておめでとうございます。去年は気候の変動がはげしく、体調をくずされる方も多かったと思います。季節柄インフルエンザも流行する時期ですので、気を緩めず体調管理に努めましょう。

また、月日の経つのは早いものです。平成23年の初頭に当たり、仕事や私生活において、短期計画を含めた年間の中長期計画をたてることによって、今年1年を有効に過ごしたいものです。

当院では、みなさまによりよい医療を提供できるよう、職員一同さまざまな立場で考え、工夫、実践するよう努力する所存です。今年もよろしく願いいたします。



平成23年元旦
院長 田辺 知宏



より良い病院を目指して

当院では、外来の患者さまや入院患者様、ご家族の方などを対象に、健康相談（看護相談）を実施しています。

相談の内容としては、

◎日頃の健康の大切さを共有し理解を深める機会として

- ・ 血圧、体重、体脂肪測定等をして数値測定からのアドバイス。

◎在宅生活支援として

- ・ 通院しながら在宅療養をされている方々のさまざまな相談。
- ・ 介護保険をはじめ、いろいろな制度が活用できるようにアドバイス。

などがあります。その他、心配なことやお困りのこと、きいてみたいことなど、どんなことでもかまいませんので、ぜひお気軽にご相談ください（相談内容によっては他部署と連携をとり対応させていただきます）。

1人でも多くの患者さま・ご家族さまに健康相談（看護相談）の活動内容を理解していただき、お役に立ちたいと考えております。



健康相談（看護相談）開催日

毎月第1月曜日

9時～12時

相談は無料です。
お気軽にお越しください。
お待ちしております。



その他当院では、病気にならないようにする・健康を保つための日常生活の注意点・生活習慣を見直していただくことなどを目的とした、健康教室・市民公開講座・看護の日等のイベントも開催しております。こちらもお気軽にご参加ください。

認知症の関わり方・リハビリテーション

近年高齢化とともに認知症の方が増えています。そこで今回は認知症の関わり方・リハビリをテーマにしました。

認知症とは身体の病気が原因で記憶・判断力などの障害が起こり、生活に支障がでる状態をいいます。物忘れとは違い、例えば朝食のメニューを思い出せないのは物忘れ、朝食食べた事自体を忘れてしまうのが認知症です。

認知症の早期のチェックとしては日常の応用動作（電話応対、金銭や服薬の管理など）が出来ているかを見ます。進行すると見当識障害（人・時間・場所の認識低下）や意欲低下などが起こります。原因や症状はさまざまなので、まず専門医に診てもらいましょう。

認知症の進行防止にはリハビリが大切です。音楽・芸術療法や集団レクリエーション、学習療法（計算など）、回想法（比較的昔の記憶は保たれているため、古い道具などを用いて意欲向上、情緒の安定などを図る方法。私は患者様とお手玉を作り、一緒に遊びました。）などがあります。適度な運動も予防に効果があります。

ここで大切なのは関わり方です。

① 快刺激 ②褒める ③コミュニケーションをとる ④役割を与える ⑤成功体験を積む
これらを意識して関わることで、生きがいを持ち安心して過ごすことが出来ます。

最後に認知症の方は記憶が途切れる分、不安でいっぱいです。なるべく環境を変えない、家族がそばにいるということが大切だと実感しています。



リハビリテーション科 清水 彩香

市民公開講座を開催して

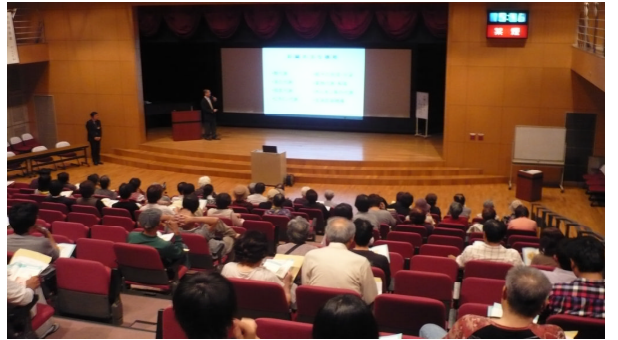
平成22年10月16日（土）戸塚公民館にて、第4回市民公開講座を開催いたしました。当院では毎年1回、市民の皆様を対象とした公開講座を行っており、毎回内容を変えながら、少しでも皆様のお役にたてるように努力しております。

今回は、当院の院長 田辺より「お膝の痛みについて」、副院長 成田より「肝臓が悪いと言われたら」、日本内科学会理事長・帝京大学医学部長の寺本先生より「コレステロールと動脈硬化の深い関係」の3題を講演いたしました。86名の方にご参加いただけただうえに、「とても良い内容だった」とのご意見を多数いただくことができ、運営スタッフ一同、心より嬉しく感じております。

今後は、もっとたくさんの方に出席してもらえよう、今以上に宣伝させていただき、これからも市民の皆様楽しんでいただける内容を考え、地域に貢献できるよう努力いたします。

今年もがんばりますので、よろしくお願いたします。

地域医療連携室 吉田 秋弥



幸せ健康教室を開催しました

平成22年11月13日（土）、当院1階リハビリ室にて、「幸せ健康教室」を開催いたしました。当院では、地域住民の皆様が健康に関心を持ち促進することを目的として、年に3回健康教室を開催しており、今回で9回目になります。今回は土曜日の午後というお忙しい時間にも関わらず、12名の方にご参加いただきました。ありがとうございました。



今回は、当院内科医 根来より「胃・十二指腸潰瘍とピロリ菌」、理学療法士の栗原より「簡単リラックス法」、栄養士の松井より「消化にいい食事」、副院長 成田より「ピロリ菌の功罪」についてお話をさせていただきました。参加されておりました皆様は熱心にお話を聞かれており、とても興味を持って聞いていただくことができたのではないかと思います。この健康教室は専門的なことをわかりやすく教えていただけたとのことで、地域住民の方に好評です。今後もこの活動を通し、地域の皆様の健康促進に貢献できるよう、一層努力してまいります。

地域活動委員会 野神 縁

医療福祉相談

専門の相談員（ソーシャルワーカー）が、さまざまなことについて相談を承り、一緒に考え解決のお手伝いをさせていただきます。いつでもお気軽にご相談ください。ご家族の方々のご相談も承っております。なお、プライバシーは守りいたします。

・例えばこんなとき・・・

- ★医療費や生活などの心配
- ★療養上の生活に不安がある
- ★どこへ相談したらよいか分からない
- ★退院後の生活や介護について心配
- ★福祉制度や病院・施設について知りたい

※ご利用の際は医事課受付またはナースステーションへお声をかけてください（できれば事前にご予約ください）。来院できない方も、ご遠慮なく電話にてご相談ください。

医療福祉相談室

電話 048-295-1000 (代)

訪問リハビリ

リハビリスタッフがご自宅に訪問し、実生活の中での動作獲得練習や、介助量軽減のアドバイスを行ないます。

- ・基本動作・移動動作・日常生活上の動作獲得に向けた関節運動や筋力トレーニング、動作練習など
- ・介助する方に対する介助方法のアドバイス
- ・トイレや浴室の改修、手すりや段差解消などのアドバイス
- ・身体に合った車椅子や杖などの福祉用具のアドバイス

※ご利用方法など分からないことがありましたら、リハビリテーション科までお気軽にお問い合わせください。

リハビリテーション科

脳ドック・睡眠時無呼吸症候群の検査のご案内

《脳ドック》

- ・Aコース
MRI・血液検査・心電図・尿検査：28,000円
- ・Bコース
MRIのみ：21,000円

※医事課にてご予約を受け付けております。

《睡眠時無呼吸症候群検査》

医師と相談のうえ、1泊の検査入院となります。
耳鼻科外来までご相談ください。

☆なお詳細、ご不明な点等につきましては、医事課受付までお問い合わせください。

訪問看護・居宅介護支援

《訪問看護》

看護師がご自宅に訪問し、療養上の世話（看護）や診療の補助等を行ないます。療養生活に不安のある方を専門家の目で見守り、ご本人及び介護者の方の援助を行ないます。
健康状態の観察や助言、清拭や洗髪、入浴介助などを行ないます。

《居宅介護支援》

ご自宅での生活に必要な介護サービスの利用に関して、相談及びケアプランの作成を行ないます。ご本人の希望を取り入れ、また、ご家族の介護負担が少しでも軽減されるように支援していきます。
ケアプランの作成や見直し、介護サービス事業者との連絡調整などを行ないます。

※ご利用やご相談などお気軽にお問い合わせください。

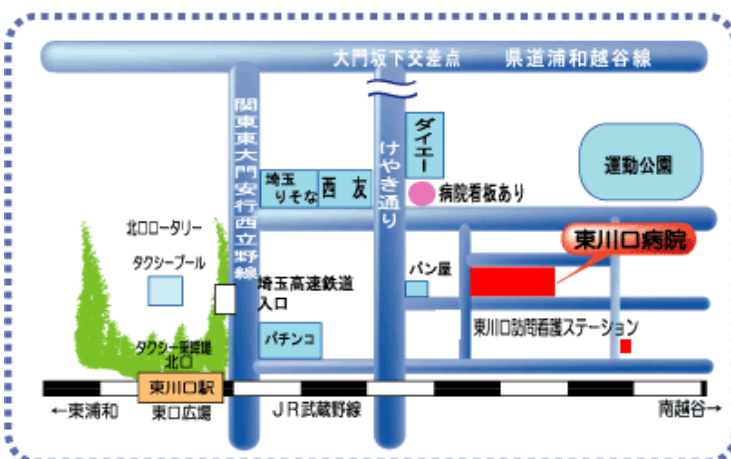
東川口訪問看護ステーション
電話 048-297-6873

編集後記

あけましておめでとうございます。今の時期ですと、自転車で通勤している私にとっては、防寒対策をしっかりとっていないと風邪をひいてしまいそうです。体を温めるには、特に鍋物は野菜もしっかり摂れますし良いですね。おいしくて温かいものを食べて、元気に今年一年のスタートをきりましょう。今年もよろしく願いいたします。
地域活動委員会 佐野 奈津美

東川口病院へのアクセス方法

- ・JR武蔵野線東川口駅下車 徒歩5分
- ・埼玉高速鉄道(南北線直通) 東川口駅下車 徒歩5分



内科・外科・胃腸科・整形外科・脳神経外科・小児科
皮膚科・耳鼻咽喉科・循環器科・泌尿器科・呼吸器内科
リハビリテーション科



上尾中央医科グループ

医療法人社団協友会 東川口病院

〒333-0801
埼玉県川口市東川口2-10-8
TEL 048-295-1000
FAX 048-295-5501

<http://www.e-kawaguchi-hp.jp>



携帯電話サイト・QRコード
から簡単アクセス！是非ご
利用ください。

平成23年1月1日発行