



# おたつしや新聞



## ◆ 骨粗鬆症治療について ◆

**整形外科医長 土屋雅信**

骨粗鬆症は閉経や老化などをきっかけに骨密度が低下し骨折しやすくなる病気です。骨粗鬆症はそれ自体が生命を脅かす病気ではありませんが、骨粗鬆症による骨折から要介護状態になる人は少なくなく、要支援・要介護になる要因の中では一番多いと言われています。その状態になるとQOL(生活の質)は著しく低下してしまいます。また、近年我が国では骨粗鬆症の患者さんは1,300万人にまで増加しています。

### ◇検査や治療法は？

骨粗鬆症重症度は、レントゲン、骨密度検査、採血などの検査で判断します。

治療法は飲み薬や注射があります。飲み薬には1日1回、1週間に1回、月に1回などがあります。また、注射も週に1度、月に1度、半年に1度、年に1度、自己注射などがあり、当院では患者さんの症状やライフスタイルに合わせて治療法を提案しています。

### ◇予防方法は？

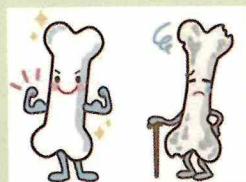
予防には食事と運動の2つが非常に重要です。食事はカルシウム、ビタミンK、ビタミンD、たんぱく質を摂取するように心がけてください。



適度に負荷のかかる運動は骨を強くすると言われており、ウォーキングやストレッチ体操、また背中の筋肉を鍛えることや適度に日光にあたることが効果的です。ただし運動能力には個人差があり、やり過ぎはよくありません。自分のペースに合わせて、できる範囲内で行ってください。

### ◇定期的に検査を受けましょう

先にも述べたように骨粗鬆症は骨が弱く骨折しやすくなる病気であり、骨折すると寝たきりになってしまう恐れがあります。女性では50歳くらいから骨量が低下し始めるため、閉経後は1年に1回、男性も女性も70歳くらいからは1年に1度は医療機関で検査をしましょう。



コツ  
おいしく骨粗しょう症を防ぐコツ ~管理栄養士からレシピのご紹介~

## 鮭と小松菜のキッシュ

### ■材 料(18~21cm のタルト型)

鮭 ★★	2切
塩	適量
オリーブオイル	5g
小松菜 ★★	100g
玉ねぎ	50g
しめじ ★	100g
顆粒コンソメ	1g
塩こしょう	適量
卵 ★★	2個
牛乳 ★★	100ml
パルメザンチーズ ★★	小さじ2
パイシート(10cm×20cm)	2枚

※パイシートは解凍しておく

※オーブンを 200°C に余熱する

① 鮭は塩をふりかけ、余分な水分を拭き取る

② ①をオリーブオイルでソテーし、皮と骨を取りて身をほぐす

③ 野菜を食べやすい大きさに切り、しんなりするまで軽く炒め、コンソメ、塩こしょうで味付けする

④ 卵を溶き、牛乳と混ぜ合わせる

⑤ ④と炒めた野菜を混ぜ合わせ、パルメザンチーズを加え、さらに混ぜる

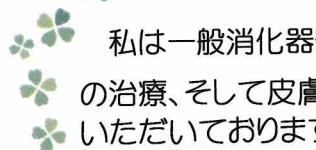
⑥ タルト型にパイシートを敷き詰め、ほぐした鮭を並べ、⑤を流し入れる

⑦ 200°C に温めたオーブンで 20 分焼く



※タルト型がなければアルミカップに餃子の皮を敷いて代用できます

《栄養成分名》 ★たんぱく質 ★カルシウム ★ビタミンD ★ビタミンK



外科 副院長  
菅谷 純一



私は一般消化器外科を専門としています。当科では消化器疾患の精査加療や外傷の治療、そして皮膚の出来物や鶏眼(うおのめ)の処置に至るまで幅広く診療させていただいております。

26年前に医師となりましたが、幅広い知識と技術を身に付けたいといった理由で一般消化器外科へと進みました。

いざ一般消化器外科へ入局すると、そこには想像を絶するハードな現場が待ち構えており、幾日も寝食を忘れ医療に従事し、星の数ほど怒られ、滝の如く冷や汗を流す日々が続きましたが、今思えばこのような厳しく、多忙極まる環境下で鍛えられてきたからこそ患者様のために頑張れる自信と技術が身に付いたのだと思います。

心血注いで診療に従事して元気になった患者様の笑顔が見られた時こそ医師になって本当に良かったと思う時であります。



内科医長  
いしだ まさあき  
石田 雅朗

専門は一般内科・国際医療です。医学生の時に、タイ、フィリピン、マレーシアでプライマリーヘルスケアを研修し、一般内科医の必要性や大切さを学び患者さんをトータルに診れる医師を志しました。想定していましたが、超高齢化に伴い全人的医療、QOL(生活の質)を尊重できる医師が呼ばれるようになりました。患者さんの QOL および特定の臓器に集中した医療ではなく、患者さんの意向や生き方を尊重し支えられる医療を実践していきたいと思います。学生の時に、夏季休暇、冬季休暇の度に海外に出ていましたので英語での診療可能です。





# おたつしや新聞

## 禁煙をはじめてみませんか？

内科医長 升谷 宏

喫煙による弊害は数知れず、とりわけ各種がん、脳卒中、心筋梗塞の大きな危険因子となることは周知の事実です。喫煙者のがん全体の発生率は非喫煙者と比べて1.5倍、中でも肺がんの発生率は4.5倍にもなると言われ、55歳以上では喫煙状況により胸部CT検査が勧められます。

さて、JT(日本たばこ産業)最新調査によると、2018年の喫煙率は17.9%（男性27.8%、女性8.7%）、推定の喫煙人口は1,880万人（男性1,406万人、女性474万人）となっています。禁煙啓蒙活動、増税による販売価格の値上げ、分煙化や禁煙化の広まりなどにより、喫煙率および喫煙人口ともに減少傾向が続いています。

このような世の中の禁煙促進の動きもあり、当院でも平成27年に禁煙外来を開設しました。「なかなか自分の意思だけでは禁煙できない」という方に3か月間

禁煙補助薬を服用していただき禁煙の手助けを行っています。令和2年5月末までに延べ44人が受診され36の方が禁煙に成功されています。

今まで喫煙されていた方では禁煙により関連疾患の発生率が大幅に減少します。また、喫煙は自分のみならず受動喫煙により周囲の人々にも害をもたらします。喫煙者の皆さんには、ぜひ禁煙にチャレンジしてみてはいかがでしょうか。

### 【禁煙外来のご案内】

診療：毎週火曜日

13:30～14:00

担当医：升谷医師

(予約制です)



※加熱式たばこも禁煙治療の対象です。

## 医師紹介



内科 院長  
にしづわ  
西澤 誠

2016年4月から院長として赴任しております。専門分野は、内分泌・代謝科です。なんだか分かりにくい科ですが、代表的な疾患は糖尿病、高コレステロール血症、高血圧症、甲状腺疾患などで、実によくある病気です。私がこの分野を選んだ理由は「臓器にこだわらず全身を見る科」だったからです。もともと目指したのは何でも診る総合医でした。ところが研究から抜け出せず20年専門医を続けていましたが、縁あって宝達志水病院で働くこととなり、再び総合医を目指しております。一臨床医として頑張っておりますので、よろしくお願ひいたします。



内科医長  
ますや ひろし  
升谷 宏

私は平成9年に大学の循環器内科に入局し、主に心臓疾患の治療や研究に携わってきました。地域医療に関心を持ったこともあり、平成18年からは主に能登地区的自治体病院の内科医として勤務してきました。色々と場数は踏んできましたが、人命を預かる以上は妥協など許されない世界で今でも緊張の連続です。しかし患者さんが回復され、患者さんやそのご家族から感謝して頂いた時は冥利に尽きたと心底そう思います。現在新型コロナウィルスの蔓延で大変な時期ではあります、今後も地域の皆様の一助となれるよう精一杯頑張って参ります。この事態が一刻も早く収束に向かうことを願っています。

# 2020年はナイチンゲール生誕200年

21世紀の高齢化社会を支えていくためには、看護の心、ケアの心、助け合いの心を、私たち一人一人が分かち合うことが必要です。こうした心を、老若男女を問わず誰もが育むきっかけとなるよう、旧厚生省により「看護の日」が1990年に制定されました。近代看護を築いたフローレンス・ナイチンゲールの誕生日にちなみ、毎年5月12日が「看護の日」、その日を含む週の日曜日から土曜日が「看護週間」と定められました。

## フローレンス・ナイチンゲール (1820年5月12日-1910年8月13日)

クリミア戦争での看護師としての活躍や、統計に基づく医療・衛生改革、看護学校設立など、多岐にわたる功績を残した。



小さな灯火を掲げて毎晩見回った

1854年に勃発したクリミア戦争では、看護婦団のリーダーとして傷病者の看護を献身的に行った。病室のひどい衛生状態の改善に動き、傷病兵の死亡率を急激に下げてみせた。「クリミアの天使」としてたたえられ、夜回りを欠かさなかったことから「ランプの貴婦人」とも呼ばれた。

看護師を「白衣の天使」と呼ぶ由来にもなっている。

今年は「看護の日」「看護週間」制定30周年およびナイチンゲールの生誕200年の節目の年です。

看護部では“看護の心”を忘れずに、当院の基本理念や看護部理念に基づき、より質の高い看護サービスを提供できるよう、頑張っています。



【基本理念】 患者さんに優しく信頼される病院づくりをめざしています。

【看護部理念】 地域に根ざした病院作りを目指して「心あたたまる看護」を提供します。



看護週間に合わせ、当院看護師の子どもたちに働くママナースの絵を描いてもらい、玄関ロビーに展示しました。



病院を訪れた方々の心を癒やしてくれました。

絵を描いてくれた皆さん、ありがとうございました!



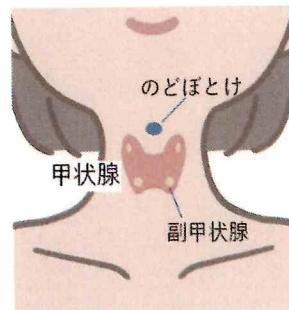


# おたつしや新聞

## 甲状腺とその病気について

院長 西澤 誠

甲状腺は喉の下にあります（右図）、甲状腺ホルモンを分泌する内分泌臓器です。気管にくっついていますので、腫れている場合、鏡を見て唾を飲み込んだ時に何か膨らんだものが動いて見え、指で触ることもできます。甲状腺の病気は意外に多く、例えば女性に多い橋本病という免疫異常によって起こる病気は、女性10人に1人の頻度と言われています（治療が必要となるのはその20%程度です）。若い女性では正常でも少し腫れていることがあります。



甲状腺ホルモンは、様々な働きがあります。生まれてくるまでの間には脳の発達に大切で、小児期には成長に重要な役割を果たします。大人では、脳や心臓などの臓器の働きを活発にする働きがあり、体内のエネルギーの燃焼を刺激します。内科で治療する甲状腺の病気は、このホルモンの量に異常が生じた場合です。

ホルモンが多くなりすぎると（過剰）、動機・発汗・手の震え・食べる量は減つてないのに痩せる・下痢気味になるといった症状がみられます。代表的疾患がバセドウ病で、芸能人などで時々話題になりますが、目に変化（眼球突出）がみられる場合があります（本田圭佑、夏目雅子さんなどで知られています）。原因は免疫の異常で、基本は飲み薬で治療しますが、なかなか治らない時には放射線を使った治療を行うことがあります。

逆にホルモンが低下する疾患の代表が橋本病です。やはり免疫の異常が原因で、甲状腺機能が低下してホルモンが不足するようになります。結果として、寒がりになる、体重が増えやすくなる、むくみが出る、といった症状が出てきます。治療は飲み薬でホルモンの補充を行います。

また、甲状腺は腫瘍ができやすい臓器で、10人に1人にあると言われています。心配になりますが、大部分は良性で、例え悪性だとしても、ほとんどで予後が良いことが知られています。

甲状腺疾患が気になる方は、血液検査と超音波検査で大部分の判断ができますのでご相談ください。



リハビリ部より

## たくさんの野菜が実いました!

通所リハビリでは、毎年苗を寄付していただき、テラスの一部を使い野菜などを育てています。通所利用者をはじめ、入院患者さんも野菜の成長を楽しみにしています。

利用者さんのご指導のかいがあり、今年は特にミニトマトといちごがたくさんできました。

リハビリ室には、栽培の楽しさと収穫の喜びを感じる皆さんのが笑顔があふれています♪



### ~利用者さんの声~



・畑の砂と違うので、ここでの環境で育てるのが難しかった。育てた作物を皆さんに食べてもらえて嬉しいです。

・入院中は外を歩く機会がなく、野菜を眺めながら歩く練習ができてよかったです。

・ミニトマトが甘くておいしかったです。収穫時期が楽しみです。

### ◆ 医師紹介 ◆



整形外科医長  
つちや まさのぶ  
土屋 雅信

平成30年4月より当院で勤務しております。専門分野は整形外科です。その他にリウマチ性疾患、リハビリテーション、スポーツ障害も診療しております。

現在、高齢化が進む中、健康寿命を延ばすことが国の課題となっております。当科では皆様の健康寿命を延ばすために少しでもお手伝いできたらと考えております。

お困りの痛みやしづれなどの症状がありましたら、病院に来てご相談いただければと思います。

地域の皆様のお役にたてるよう頑張りますのでよろしくお願ひ致します。

### ◇認知症の相談をお受けします◇

当院では毎月1回、高松病院認知症疾患医療センターの認知症看護認定看護師などによる医療相談を行っています。

認知症でお困りの人、認知症ではないかと不安をお持ちの人は、お気軽にご相談ください。

日時：毎月第2水曜日 午後1時から  
場所：宝達志水病院 1階相談室

※予約制ですので、事前に  
地域医療連携室までご連絡  
ください。（電話 29-3121）





# おたつしや新聞

第15号

令和2年10月7日発行

発行者：町立宝達志水病院

発行担当部署：病院事務局



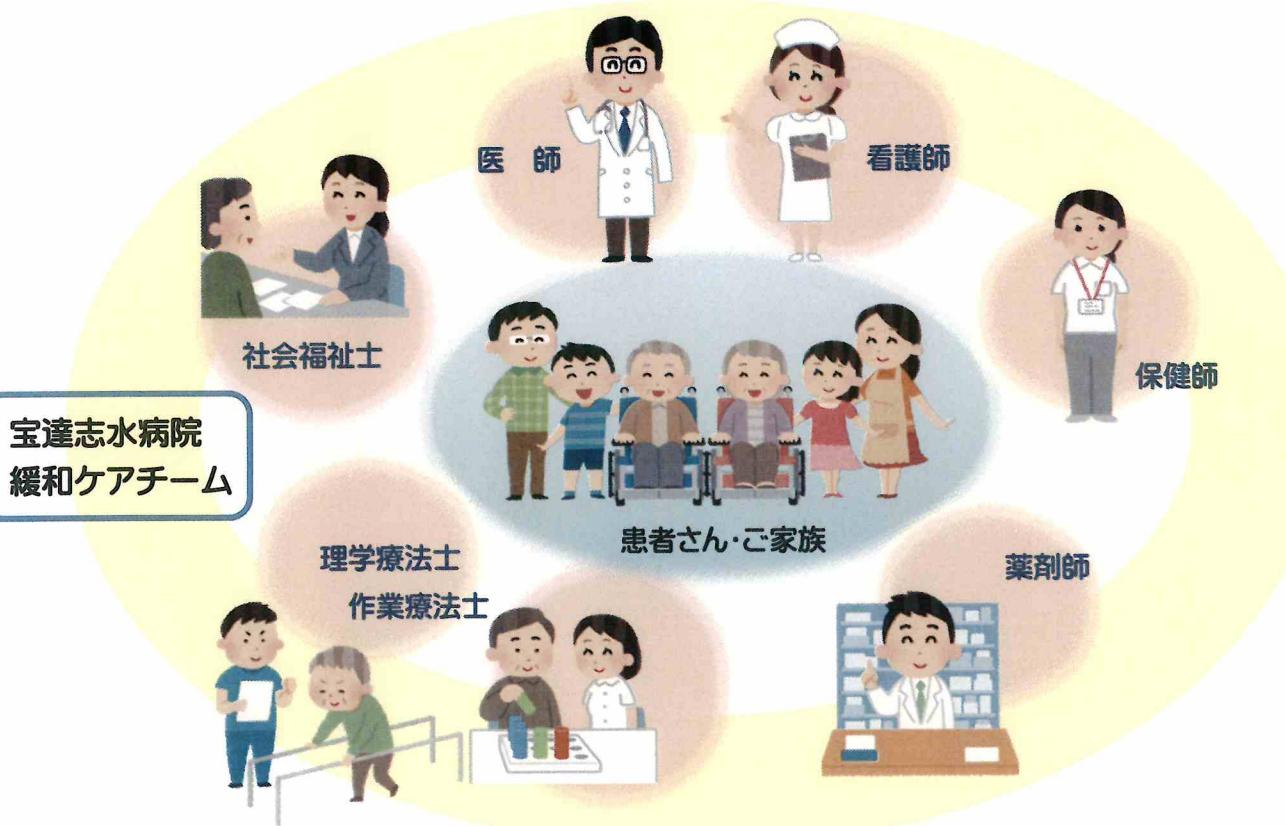
## 緩和ケアってなに？

## 緩和ケアチーム

近年、緩和ケアが注目され、メディアなどでも取り上げられるようになってきました。

緩和ケアとは、生命を脅かす疾患に直面している患者とその家族に対して、身体的苦痛だけでなく、精神的・社会的苦痛、スピリチュアルペイン（生きる意味や価値を見失うことによる苦痛）を緩和するために患者の QOL (Quality of Life : 生活の質) の維持向上を目的として行う様々なアプローチです。従来は治療による効果が望めなくなった段階で緩和ケアを行うという認識でしたが、診断時から治療と並行して提供されるべきであるという考え方へ変わってきました。その背景として早期発見や手術、抗がん剤、放射線治療などの進歩により、治療しながら長期間生活することが多くなっていることがあげられます。痛みをなどの身体の症状や気持ちのつらさを抱えていては充実した毎日を送ることができませんので、診断時から緩和ケアを受けていただくことにより、自分らしい毎日を過ごすことが大切です。

当院では医師、看護師、薬剤師、理学療法士など多職種から構成された「緩和ケアチーム」が苦痛の緩和や心配事への配慮を行い、穏やかな療養生活が送れるよう支援しています。住み慣れた自宅での療養をご希望される場合でも、地域の関連機関と連携し、往診や訪問看護などを利用しながら継続的に緩和ケアを受けることができますので、まずはご相談ください。



## 予防接種(ワクチン)は必要ですか？ 内科医長 石田 雅朗

新型コロナウイルスの報道で取り上げられていますが、ワクチンは感染症対策に重要な役割をもっており、接種することで重病をもたらす病原体に対して免疫(抵抗力)を獲得できます。

インフルエンザを例にすると、かつては手遅れになると死ぬことがめずらしくない怖いウイルス感染症でした。インフルエンザのパンデミックによるスペイン風邪(1918-1920年)では、全世界で5億人が感染し、1,700～5,000万人もの人が死亡したと言われています。ワクチンは、感染予防や発症予防のみならず、たとえ感染した場合でも重症化を防ぐことに有効です。その当時、ワクチンがあれば多くの人が救われたと思われます。

インフルエンザの場合、特に次の項目に該当する人は、重症化するおそれがあり、積極

的にワクチンを受ける事が勧められています。

①65歳以上の高齢者 ②65歳未満でも心臓、呼吸器、腎臓、肝臓、免疫に機能障害をもたらす疾患や糖尿病などの慢性基礎疾患を持っている人

現在、新型コロナウイルスのワクチンは開発中ですが、コロナウイルスが私たちの生活を激変させたことを考えると、安心して生活するためにワクチン接種が期待されます。新型コロナウイルスのワクチンは年内には間に合わないと思いますが、例年通りインフルエンザワクチンを接種して冬場のウイルス流行に備えておきましょう。



## この秋からは運動で健康維持

院長 西澤 誠

新型コロナウイルス感染症の蔓延により、運動不足になる方が増えています。感染対策の鉄板は、マスク着用と手洗い、そして三密を避けることで、これらが徹底できれば感染する心配はそれほどありません。

一方、運動量が減って体重が増えた方が多くなっています。運動不足は糖尿病の悪化、血圧の上昇など様々な悪影響があります。ぜひ、この秋から運動を取り入れ、健康を維持しコロナ対策(心肺機能の強化)と認知症予防(神経の活性化)に努めましょう。

おすすめは、有酸素運動・レジスタンス運動・バランス運動の三運です。

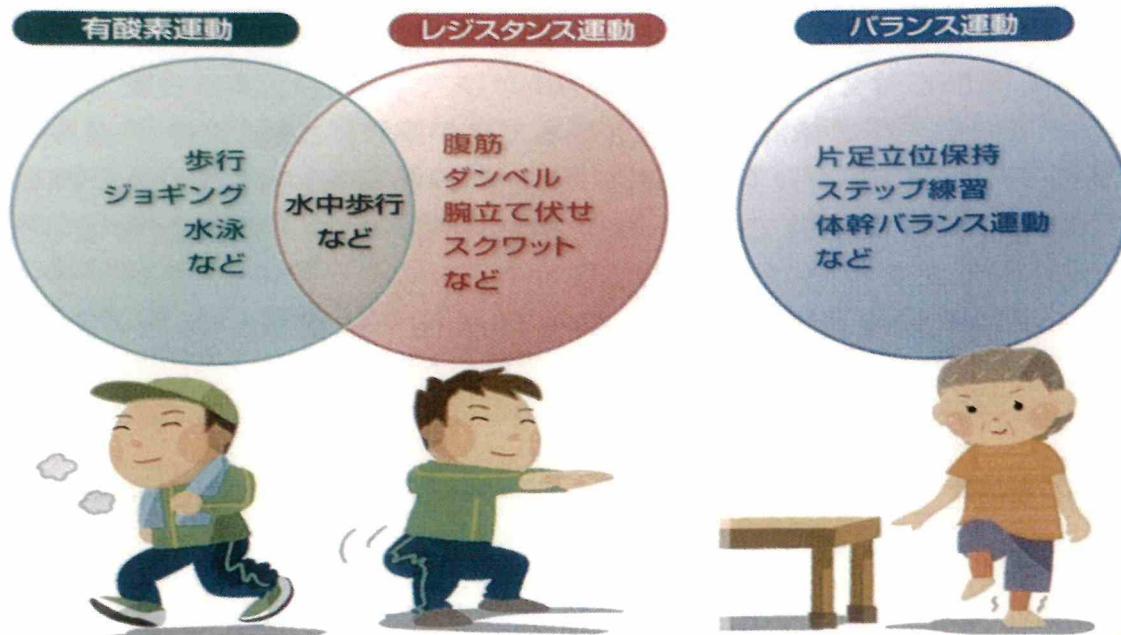


イラスト:「糖尿病治療ガイド」より



# おたつしや新聞

第16号

令和2年12月15日発行

発行者：町立宝達志水病院

発行担当部署：病院事務局



## 骨密度測定装置が新しくなりました

放射線部



当院では、これまで前腕骨を測定し骨粗しょう症の診断を行ってきましたが、12月に新しく骨密度測定装置を導入し、骨折リスクの高い腰椎、大腿骨（股関節）などを測定できるようになりました。

患者さんにはこれまでよりさらに安心・安全な測定を受けていただけます。

詳しくはスタッフまでお問い合わせください。



検査をされた方には、下のような結果用紙をお渡しします。

骨粗しょう症予防にお役立てください。

骨密度測定結果																										
氏名:	身年月日:	ID:	身長/体重 測定日:																							
経過履歴グラフ 腰椎正面: L1-L4 (BMD) 若年成人比(%)																										
腰椎正面骨密度は 1.119 g/cm <sup>2</sup> です。 若い人と比較した値は 100 % です。 同年代と比較した値は 104 % です。																										
腰椎正面骨密度は 0.883 g/cm <sup>2</sup> です。 若い人と比較した値は 84 % です。 同年代と比較した値は 94 % です。																										
<table border="1"> <tr> <td>測定年月日</td> <td>年齢</td> <td>部位</td> <td>BMD(骨密度)</td> <td>同年齢比較</td> <td>Tスコア</td> <td>若年成人比(%)</td> </tr> <tr> <td>2020/12/07</td> <td>40歳</td> <td>腰椎正面 L1-L4</td> <td>1.119 g/cm<sup>2</sup></td> <td>104 %</td> <td>0.0</td> <td>100 %</td> </tr> <tr> <td>2020/12/07</td> <td>40歳</td> <td>左大腿骨 全体</td> <td>0.883 g/cm<sup>2</sup></td> <td>94 %</td> <td>-1.2</td> <td>84 %</td> </tr> </table>						測定年月日	年齢	部位	BMD(骨密度)	同年齢比較	Tスコア	若年成人比(%)	2020/12/07	40歳	腰椎正面 L1-L4	1.119 g/cm <sup>2</sup>	104 %	0.0	100 %	2020/12/07	40歳	左大腿骨 全体	0.883 g/cm <sup>2</sup>	94 %	-1.2	84 %
測定年月日	年齢	部位	BMD(骨密度)	同年齢比較	Tスコア	若年成人比(%)																				
2020/12/07	40歳	腰椎正面 L1-L4	1.119 g/cm <sup>2</sup>	104 %	0.0	100 %																				
2020/12/07	40歳	左大腿骨 全体	0.883 g/cm <sup>2</sup>	94 %	-1.2	84 %																				
<b>強い骨を作るには</b> 全生活に注意 ⇒ 食事にカルシウムの豊富な食品を摂りましょう。 ⇒ 成人用カルシウムの量は1日の約800mgです。 ⇒ 適度な運動しないと骨は弱くなります。 ⇒ 日光に当たると私たちの体内でビタミンDが合成されます。 ビタミンDは小腸でカルシウム吸収を促進する働きがあります。																										
次回の検査は 年 月 僚です																										

町立宝達志水病院

### 運動

適度に運動しよう



### 日光

太陽の光に  
適度に浴びよう



骨粗しょう症に  
必要な3つの要素

### 食事

バランス良く食べよう



カルシウム しっかりと!



ビタミンD

ビタミンK



たんぱく質

骨粗しょう症の予防・早期発見のため  
定期的に骨密度検査を受けましょう。



## サプリメントと薬について～ 薬剤部

サプリメントは栄養補助食品とも呼ばれ、ビタミンやミネラル、アミノ酸など必要な栄養素の不足による体の不調を防ぐことを目的として、足りない栄養素を補うために摂取するものです。

### ◆サプリメントと薬との違い

サプリメントには健康や美容を維持したり、生活習慣病を予防するような効果もありますが、決して薬ではありません。薬は治療を目的とした薬理作用があり、副作用を伴ったり、摂取の仕方を間違えれば命にもかかわることがあるため、医師の処方箋がなければ購入することができません。

一方、サプリメントは不足している栄養素を補充することにより、体の機能を正常にし、病気に対する自然治癒力を高める役割があります。薬ではなく食品ですので、薬局でなくても販売することができます。薬ではありませんが、正しい摂取方法を守るのがよいでしょう。

薬は病気になってから治療するために服用するもので、サプリメントは病気にならないような体を作るために服用するものと言うことができるでしょう。

### ◆サプリメントと薬の飲み合わせ・注意点

「サプリメントは薬と一緒に飲んでもよいのでしょうか?」という質問がよくあります。

サプリメントは食品なので基本的に薬と一緒に飲んでも問題ないものが多いのですが、注意した方が良い組み合わせもあります。薬剤師に確認してもらうのがよいでしょう。

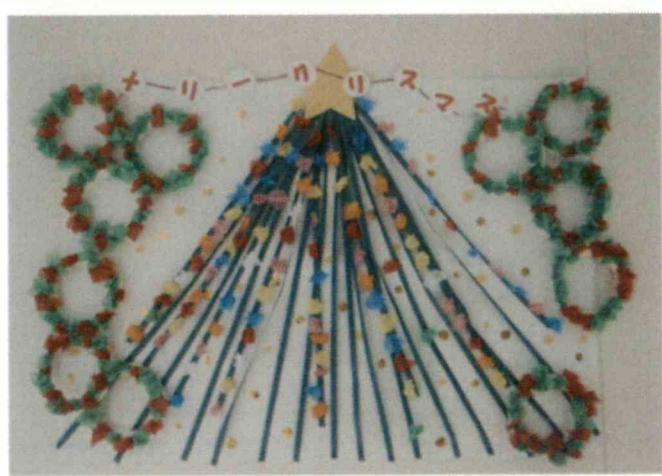
薬は通常、水かぬるま湯で飲むことが勧められます。サプリメントについては、水道水に含まれる塩素がビタミンを壊してしまうこともあります。ですから、水道水であれば浄水器を通したものか、一度沸騰させた白湯で飲むのがよいでしょう。



### 院内ディケア

#### 【おたっしゃサロン】作品紹介

季節に合わせた作品を患者さんと職員で協力しながら作りました。



壁一面の大きなクリスマスツリーができました!



1月の「ぬり絵カレンダー」



何色にしようかな?

## 運動習慣で健康寿命をのばそう！

リハビリテーション部

「健康寿命」とは健康で支障なく日常生活ができる期間をいい、男性は72.1歳、女性は74.8歳です。平均寿命と健康寿命との差は、男性は8.8年、女性は12.4年で、これだけの間、日常生活になんらかの制限が生じていることになります。健康寿命をのばすことによって、この期間を短縮でき、健康な生活を長く過ごすことができます。

高齢者の転倒は骨折につながりやすく、そのまま寝たきりになるおそれもあります。転倒予防のポイントは転ばない身体を作ることです。そのためには身体のバランスと柔軟性、立つ・歩く際に必要な足の筋力を保っておくことが重要です。転倒予防に効果的な運動を継続的に行うことで運動習慣を身につけ、健康寿命をのばしましょう！

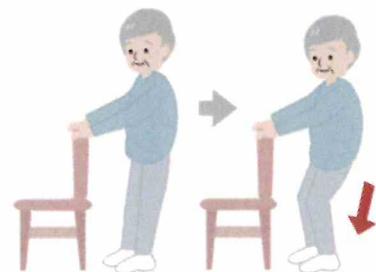
### ひざ伸ばし

- ・片足ずつゆっくり足をあげ、ひざを伸ばします。
- ・そのまま**5秒**止め、下ろします。



### スクワット

- ・椅子の背もたれなどにつかまって両方のひざを一緒に、1・2・3・4と数えながら約30度曲げます。
- ・そのまま**5秒**止め、ゆっくりのばします。



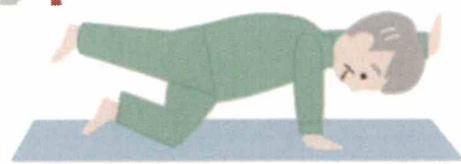
### 立った状態でのかかとの上げ下ろし

- ・ゆっくりとかかとをあげ、ゆっくりとおろします。
- ・ひざが曲がらないように気を付けましょう。



### 四つ這いバランス

- ・四つ這いで左手・右足を同時にあげて**5秒**保持し、元に戻します。反対も行います（右手・左足の挙上）
- ・同時に出来ない人は、手だけ足だけで行いましょう。



\* 主治医の先生と相談の上、10~20回ずつから始め、痛みのない範囲で無理せず行って下さい。

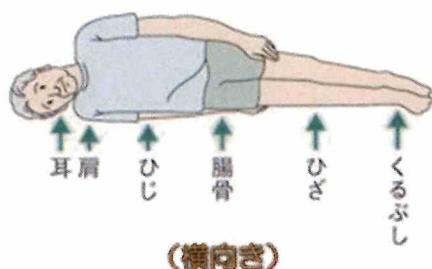
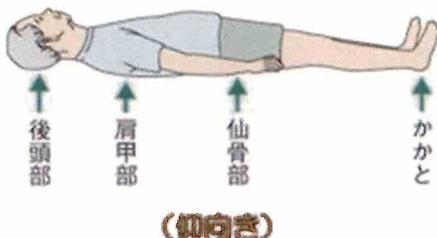
参考：公益社団法人日本理学療法士協会ホームページ（理学療法ハンドブックシリーズ1 健康寿命）

# じょくそう 褥瘡(床ずれ)予防について

褥瘡防止対策委員会

褥瘡とは一般的に「床ずれ」と言われ、寝たきりの人や下半身麻痺などで車いす生活をしている人にできやすい、圧迫とずれが原因でできる傷です。寝たきりになると、同じ姿勢で長時間寝ているために骨の突出部が圧迫され、皮膚とその下の組織の血液の流れが悪くなり褥瘡になります。また、電動ベッドなどを使っている人の上体を起こすと、身体が下にずり落ちることがあります。このとき腰や背中にずれの力が加わり、皮膚が強く引っ張られ傷んでもうため褥瘡ができやすくなります。

## 褥瘡のできやすい場所



このような圧迫とずれでできた褥瘡が治るには栄養が必要です。特に、たんぱく質は褥瘡を治すのに欠かせません。栄養不足は褥瘡になりやすいので、日頃から十分なエネルギーとたんぱく質を摂ることが大切です。

褥瘡を予防するために、寝たきりの人は高機能型マットレスを、身体を動かせる人は寝返りがしやすいウレタンマットレスを利用しましょう。関節拘縮のある人は体位保持クッションを、車椅子使用者は座位用の床ずれ予防クッションを上手に使いましょう。滑りやすいシートやスライディンググローブなどの福祉用具を用いて介護するのも良いでしょう。

また、寝たきりにならないように毎日少しづつでも散歩やラジオ体操などの運動を習慣にしましょう。



▲スライディング  
グローブ

スライディンググローブで身体の下をなでると、身体に溜まった不快なずれを取り除くことができます。

こんな時には、ぜひ訪問看護師や当院の皮膚科外来にご相談下さい。

- 食べる量が減った
- 寝てばかりになった
- ボーっとしている
- お尻や踵の皮膚が赤くなった、  
皮膚が硬くなった
- お尻にカサブタができる痛がる

このような時は、  
医師や看護師に  
お知らせください

