

令和7年2月号

No.3



Nagasaki Goto Chuoh Hospital

長崎県五島中央病院だより

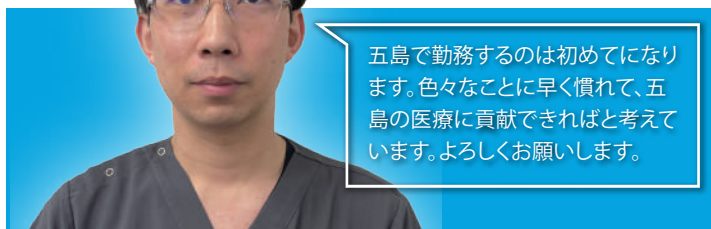
「絆」



新任医師紹介

腎臓内科

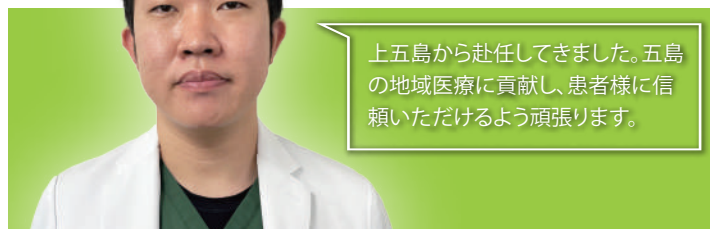
澤瀬 篤志



五島で勤務するのは初めてになります。色々なことに早く慣れて、五島の医療に貢献できればと考えています。よろしくお願いします。

整形外科

大崎 幸平

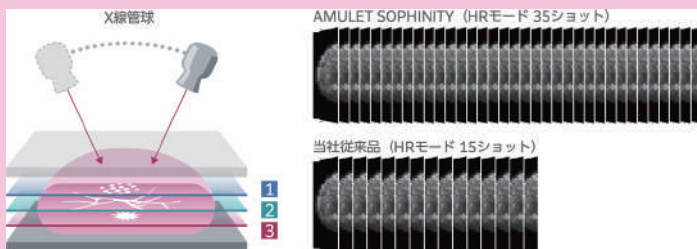


上五島から赴任してきました。五島の地域医療に貢献し、患者様に信頼いただけるよう頑張ります。

◎新たに導入されたマンモグラフィ装置のご紹介

特徴
その1

トモシンセシスの撮影が可能になりました。
高濃度乳腺などの乳腺の重なりにより発見が
難しかった病変の観察がしやすくなります。

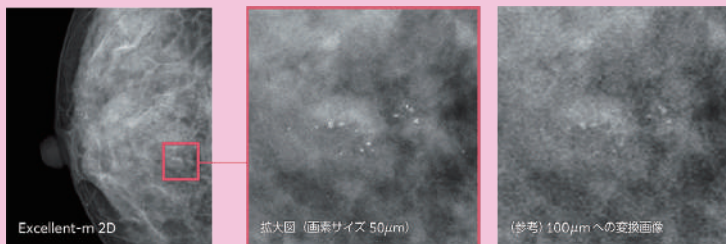


マンモグラフィ

AMULET SOPHINITY

特徴
その2

50 μ mの高解像度により、微小石灰化の描出能が高まりました。



特徴
その3

圧迫自動減圧制御 (Comfort Comp “なごむね”)

圧迫完了後に乳房の厚みが増えない範囲 (± 3 mm) で圧迫圧を減圧。

ヒステリシス現象を利用し、通常の圧迫方法よりも最大圧迫圧となっている時間を減少します。

◎五島市乳がん検診 (マンモグラフィ) のご紹介

五島市では、対象の方に
検査クーポンを配布しています。
クーポンをお持ちの方は右記の要領に
従ってお申し込みください。

検査予約方法	電話予約 (14時~16時) または直接来院 ※2週間前より予約可能
検査日時	火・水・木 午前10時:2名 午後14時:5名
検査時間	1時間程度

※検査結果は市役所から本人へ通知
※女性技師の指定は出来ません。ご了承ください。



部署
紹介

総務課

(総務係 ・ 財務係)

事務部門は、総務係、財務係、医療情報・医事系の3部門からなっております。患者の皆様が普段接することの多い医療情報・医事系は1階にありますが、今回紹介する総務係・財務係は2階に事務室があります。総務係は、人（職員）の管理を行う部署です。採用・退職・昇任などの人事管理や各種届出・休暇等の処理、保険（共済）手続き等を行っています。その他、院内での様々な庶務に関しても幅広く対応しています。財務係は、お金（経理）を管理する部門です。入金・出金管理、毎月の経理状況や年度予算・決算業務の管理等を行っています。職員の毎月の給与や賞与支払いも財務係が担当しています。私たち事務部門は、病院の安定した運営のため、これからも縁の下の力持ちとして頑張っていきます。

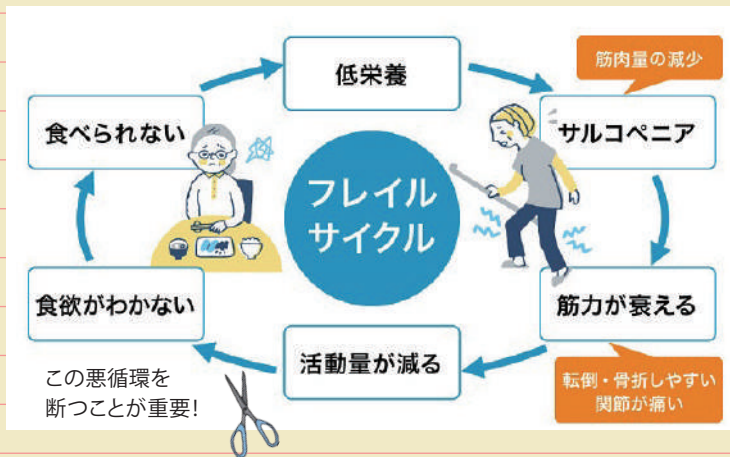
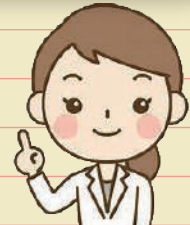
高齢期の栄養



年齢を重ねると、身体機能や認知機能の低下により食欲が落ちたり栄養状態が悪いと免疫力の低下から風邪をひきやすくなる、また筋力低下から歩く速度が遅くなり転びやすくなるなど様々な変化が起こります。今回は高齢期の低栄養についてお話し、必要な栄養素などお伝えしたいと思います。

低栄養・フレイルにご注意を

フレイルとは、加齢に伴い心や体の働きが弱くなる（虚弱）ことを言い、このままだと要介護の状態になる可能性があるため注意が必要です。



症状

身体的フレイル

- ・体重減少
- ・疲れやすい
- ・身体機能の低下

精神・心理的フレイル

- ・うつ
- ・認知機能低下

社会的フレイル

- ・独居
- ・外出頻度の減少 などがあります。

高齢者に必要な栄養

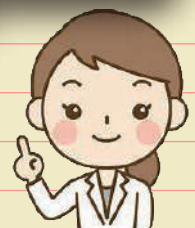
健康維持・増進を目的として、バランスの良い食事をするために多様な食品を組み合わせることが推奨されています。7点以上を目標に日々意識して食事を摂りましょう。

食品摂取多様性スコア

食品	ほとんど毎日 (1点)	食べない日がある (0点)	食品	ほとんど毎日 (1点)	食べない日がある (0点)
1 魚介類 生鮮・加工品・全ての魚や貝類			6 緑黄色野菜 にんじん・ほうれん草・トマトなど色の濃い野菜		
2 肉類 生鮮・加工品・全ての肉類			7 海藻 生・干物		
3 卵 鶏卵・うすらなどの卵 ※魚の卵は除く			8 いも類 芋、いも類		
4 牛乳 ヨーヨー牛乳や ※フルーツ牛乳は除く			9 果物 生鮮・かんづめ ※トマトは含まない		
5 大豆製品 豆腐・納豆など大豆を使った製品			10 油脂類 バター・マーガリン・油を使う料理		

(合計 点)

自分の「食事内容」をチェックしてみましょう!



乾燥肌を予防しましょう!

冬は、寒さと空気の乾燥によって、どんな方でも乾燥肌傾向になりやすい季節です。乾燥肌になるとかゆみが出たり、皮膚を引っ掻いて傷になり治療が必要になってしまうことがあります。注意が必要です。冬場の乾燥肌の予防と対策についてご紹介いたします。

肌の働き

肌(皮膚)は、人の体全体を包む臓器です。人間の皮膚の総面積は1.6平方メートルその大きさは畳約一畳分もあり、重さは全体重の約16%です。内部の大切な器官や臓器を守り、体温を調節し、体の水分・体液などが失われないようにするなど、体を正常な状態に保つうえでとても大切な働きをしています。

①バリア機能

体の内と外を分け、外部からの刺激(紫外線、乾燥、ほこりなど)から体内の水分や諸器官を守る

②分泌・排出機能

皮脂や汗を分泌して老廃物を排出する

③経皮吸収機能

表皮や毛穴を通して外界から薬剤などを吸収する

④体温調節機能

外部の温度を伝わりにくくすると同時に、体温を一定に保つよう調節する

⑤感覚機能

複数の感覚器が、触・圧・痛・温・冷などの外界の刺激を脳に伝える

⑥免疫機能

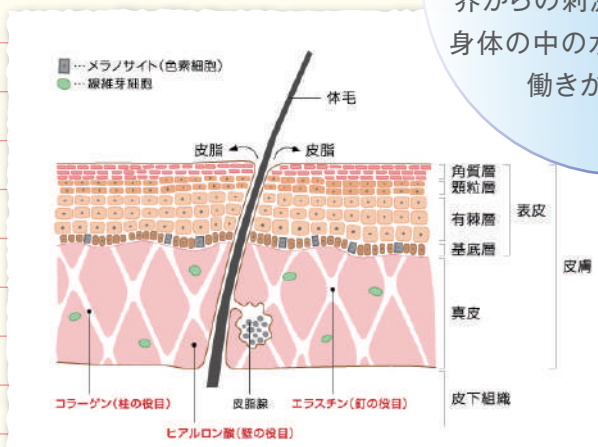
侵入した異物や細菌などを排除して、体を守る

肌の潤いを保つ働き

1. 皮脂腺から分泌される皮脂(脂)と汗腺から分泌される汗などが混ざって皮脂膜を作っており外界からの刺激の侵入を防ぎ、身体の中の水分を逃がさない働きがあります。

2. 角質細胞と角質細胞の隙間を埋める角質細胞間脂質が水分を取り込み、逃がさないようにしています。

3. 角質層にあるアミノ酸や塩類などでできた天然保湿因子が水分を逃がさないようにしています。

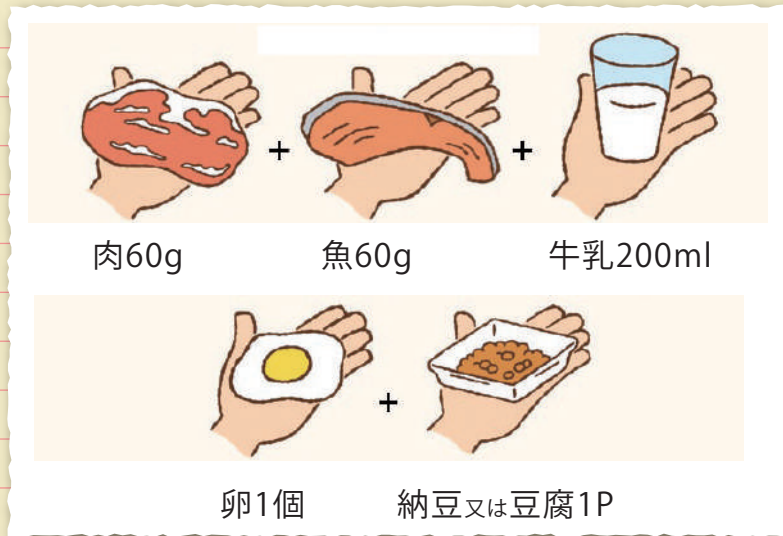


皮膚が乾燥する原因

- ◆加齢
- ◆気候や冷暖房による空気の乾燥
- ◆皮膚の洗いすぎ・こすりすぎ
- ◆熱いお湯での入浴や石鹸の使いすぎ
- ◆不規則な生活や心身のストレス など

① 1日に摂りたいタンパク質の量について

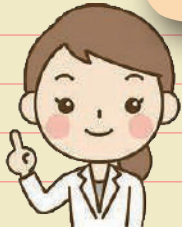
高齢期では肉や魚、豆腐や卵類の摂取が少なくなる傾向にあります。これらの食品は筋肉や骨、血の栄養となり身体をつくる役割がます。毎食摂ることを意識しましょう。



② 栄養補助食品の活用

「工夫しても食事量が少ない」「手軽に栄養補給したい」場合は、高カロリー飲料や栄養強化ゼリーで効果的に補いましょう。

ドラッグストアやスーパーで購入できます。ご不明な点があれば、管理栄養士にご相談ください。

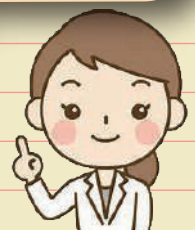


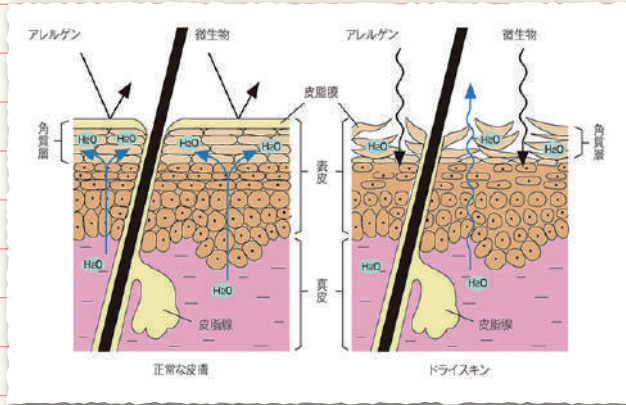
③ 脱水予防のポイント

特に冬は喉の渇きに気づきにくく、水分摂取が少なくなりやすい時期です。水分を摂るタイミングを決めておくと良いでしょう。



水分補給は、回数を分けてこまめに摂るようにしましょう。





加齢に伴い、汗や皮脂の分泌が減少してしまいます。これにより皮膚のもつバリア機能が低下し、乾燥が引き起こされます。また、乾燥が強くなるとかゆみも生じやすくなります。バリア機能が低下することにより体内の水分が保持できずさらに乾燥しやすくなってしまいます。また、子どもは皮脂の分泌が少なく、女性は30歳代後半から皮脂の分泌が減少し、乾燥しがちになります。

皮膚の乾燥を防ぐための生活上の注意点

- ◎ 熱い風呂やシャワー、長時間の入浴は避けましょう。皮膚表面の防御膜である角質層が溶け出します。
- ◎ 刺激の少ない石けんやボディソープを、よく泡立てて泡で優しく洗いましょう。
- ◎ ナイロンたわしのようなものを使ってごしごしするような物理的な摩擦は避けましょう。
- ◎ 石けんのすすぎ残しのないように気を付けましょう。
- ◎ 特に空気の乾燥した冬の季節には皮膚の乾燥はよりひどくなります。加湿器を使って室内の乾燥を防ぎ、保湿を心がけるようにしましょう。
- ◎ 洗剤などを使うときは、綿の手袋をしてからゴム手袋を用いましょう。
- ◎ 肌に刺激の少ない綿素材の下着や寝具を選びましょう。

保湿剤の種類と使用のポイント

Check! 保湿剤は、効果が異なる2種類に大きく分けられる

<p>肌に膜を張る エモリエント効果 肌に油脂の皮膜をつくり、水分の蒸散を防ぎます。</p> <p>▼ ワセリンなど</p>	<p>肌に水分を与える・保つ モイスタライザー効果 水分と結合する成分が肌に浸透し、水分を保持します。</p> <p>▼ セラミド、尿素、 へパリン類似物質など</p>
--	--

薬の塗る量

<p>● 軟膏 / クリームの場合</p> <p>1FTU = 0.5g</p> <p>大人の指の長さから第一関節までの長さ</p>	<p>● ローションの場合</p> <p>1FTU = 0.5g = 1円玉大</p> <p>1FTUは大人の手のひら2枚分の面積に塗る量に相当します</p>
--	---

目安としてはティッシュペーパーが張り付く程度になります

Point 1

保湿剤は1日1回よりも1日2回塗るほうが効果が高いとされています。保湿剤は皮膚が水分を吸収している入浴後に塗るのが効果的です。できれば入浴後5分以内に塗るようにしましょう。

Point 2

塗る量の目安: 1FTUが目安です。これは指の関節一つ分の軟膏を手のひら2枚分の範囲に塗るという方法です。軟膏だと約0.5gの量、ローションだと1円玉位の量にあたります。実際に塗ってみるとべとつく感じになる量が適切な塗り方です。

Point 3

薬を塗る前には、手を洗って清潔にしましょう。強い力ですりこむように塗ると肌を傷つけてしまうこともあるので、やさしく伸ばすように塗りましょう。手のひらを使ってこすらずやさしくしわに沿って塗り広げます。塗った後の肌がテカるくらいが目安です。

肌トラブルをなくすためにも、もう1度スキンケアを見直してみませんか!

スギ・ヒノキ花粉 飛散状況

～花粉症の方は早めの対策を～

今年も花粉症の方にとっては、つらい季節がもうすぐそこまで迫ってきました。すでに、症状が出始めている方もいらっしゃると思います。

当院検査部では、毎年2月から4月末まで「スギ・ヒノキの空中花粉調査」を行っています。調査結果は、長崎県医師会より報道機関等へ情報提供され、五島市の花粉予報に役立てられています。



👁️👁️ 見てみよう! ～花粉の観測方法～



スギ花粉 飛散開始			ヒノキ花粉 飛散開始		
令和4年 2/10	令和5年 2/7	令和6年 2/5	令和4年 3/14	令和5年 3/9	令和6年 3/11

例年スギ花粉は2月上旬、ヒノキ花粉は3月に入ってから「飛散開始」が発表されます。

しかし…「飛散開始」≠花粉の「初観測」なのです!

実は、花粉の「初観測」は「飛散開始」の発表よりも少し前…花粉症の私にとっては、衝撃の事実でした。

「飛散開始」の発表には、いくつかの条件があります。そのため、「初観測」の日にちとは異なります。花

粉の「飛散開始」や「飛散量」は毎年変化しますが、

スギ花粉は1月から、ヒノキ花粉は2月から、空気中を漂っている可能性あり!

花粉症の皆さん、今年こそ早めの対策を!

花粉の飛散状況は、長崎県医師会のHPからもご確認いただけます。ぜひ、ご覧ください。

長崎県医師会 花粉情報

検索

