



はなてんびん

Vol.9 2009年3月

発行責任者 地域連携室



「母の病気」

事務長 須藤 篤

昨年の10月末に母より1本の電話連絡がありました。気軽に友達といっしょに脳神経外科のクリニックで受診した旨の連絡でした。母親にすれば症状がまったくなかったのが健康そのものであると思い受診をしたはずでしたが、結果を聞いてみると髄膜腫という病名でした。髄膜腫とは、脳の表面をおおっているくも膜と呼ばれる組織の細胞から発生し、脳を圧迫しながら大きくなる腫瘍で、脳腫瘍全体の26%を占め、成人女性に発生することが多く、手術で全部取ることができれば完全に治る良性の原発性脳腫瘍です。さすがに、幼少の頃から元気に仕事をやっている母親の姿しか思い出せなくて、私自身も耳を疑いました。そこで、グループ病院の脳神経外科の専門医にセカンドオピニオンとして紹介していただき、画像診断結果や手術内容等について意見を求めました。当たり前の事ではありますが、懇切丁寧に説明を頂き最終的に母親を含めた家族で納得の上、今後の治療方針に同意することにしました。約一

ヶ月余り、不安や心配事でいっぱいだったように思いますがどことなく安心したかのように見えました。12月に入り、手術に向けた精密検査や輸血準備、画像診断などを行い最終的に1月15日に手術する事になりました。今まで症状がなかったとはいえ、少なからず何らかの障害が発生する事も頭をよぎりましたが、家族が心配していた以上に術後の経過も順調で、日増しに元気になっていくのがわかり1月27日に無事退院の運びとなりました。入院中は、諸先生、看護師さんを初め、病院のみなさんに良くして頂き本当に感謝しておりました。

また、自宅に帰ってからは、親戚や地域のボランティアの方々にもサポートをして頂き以前の生活をゆっくりと取り戻しつつあります。今回、母親が病気になって、あらためて家族の健康の大切さを実感し、まずは、自分自身の生活の見直しを含め肉体的、精神的、社会的にも健康を保持・増進できるよう努めていきたいと考えています。

足のトラブルの予防

糖尿病による「足のトラブル」は、深刻な問題です。常に足を観察し、手入れをすることが大切です。

<日常生活で注意すること>

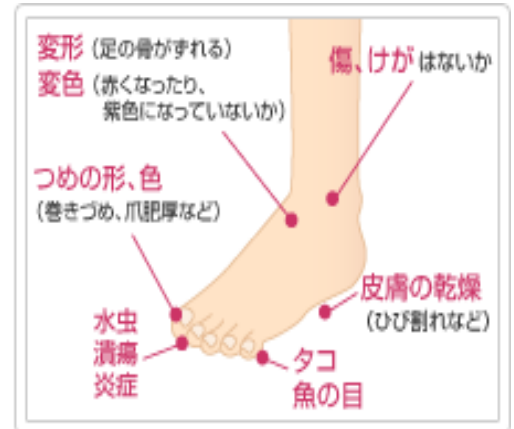
① 毎日こまめに足のチェック

寝る前、入浴後等毎日明るい場所で足をよく観察しましょう。足の裏は手鏡に映してみたり、(指の間もしっかり)目の悪い方は、家族の方にチェックしてもらいましょう。片側に何らかの異常があれば、反対の足もさらに観察しましょう。

② 入浴時のポイント

お風呂に入る時は、以下の点に注意しましょう。

- ・湯船に入る前には、必ず手や肘で湯加減を確かめる。神経障害があると、足が暑さに鈍くなっているため、お湯が熱くても気づかず火傷になる場合があります。
- ・やわらかいタオルやスポンジで、足の裏や指の間もていねいに洗う。
- ・足がふやけるほどの長時間の入浴は避ける。皮膚がふやけると、傷つきやすいので注意。
- ・入浴後はしっかりと水分を拭き取り、皮膚が乾燥しないようにクリームを塗る。



③ 爪の手入れ

神経障害が進むと、爪が伸びすぎて割れていたり、巻き爪になっても違和感や痛みを感じません。伸びた爪は、無理に自分で切らずに医師に処置してもらってください。また、深爪をしないよう、爪切りではなく、爪やすりで削るようにしましょう。



④ タバコは吸わない

タバコに含まれているニコチンは、血管を収縮させたり痛めたりすることがわかっています。タバコは、血流障害をより悪化させるだけです。糖尿病になったら、まず禁煙を！！

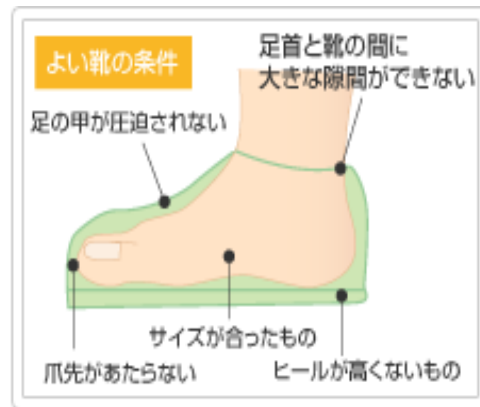
<靴と靴下を正しく選んで靴ずれ・タコ・ウオノメを防ぐ>

① 自分の足に合った、優しい靴を選ぶ

靴が足にフィットしていないと、靴ずれを起こしたり、血管を圧迫したりします。また、蒸れやすい材質のものだと、みず虫ができてやすくなります。足の病気の予防にとって、靴選びは大切なポイントです。

[靴の選び方と履き方のポイント]

- ・足全体にフィットし、つま先がゆったりしたものを選ぶ
- ・ハイヒールなど、一か所に体重の掛かるものは避ける
- ・長時間歩くときは、運動靴など皮が柔らかくクッションのあるタイプを選ぶ
- ・新しい靴を買う場合は、足が最も大きくなる夕方を選ぶ
- ・新しい靴を履くときは、靴ずれを避けるための最初から長時間履かず、徐々に慣らす
- ・靴を履く前には、小石など異物が入っていないかをチェック



② 素足を避け、常に靴下を履く

ケガの防止のため、素足を避け、靴下を必ず履くようにしましょう。靴下の選び方、履き方は、以下のようなことに注意してください。

[靴下の選び方と履き方のポイント]

- ・足のムレやすい人は通気性のよい綿かウールのもの、冷え性の人は保温性のあるものを選ぶ
- ・血流障害を防ぐため、足を締め付けない、自分のサイズに合ったもの
- ・色は出血に気づきやすい白を選ぶ
- ・毎日履き換えて清潔を保つ。雨水で濡れた時は、早めに履きかえる



足のチェック項目

以下の項目に当てはまる人は要注意です。当てはまる項目が多い人ほど、足病変の危険が高くなります。

- | | | |
|-----------------------|-------|--------|
| 1. 足がしびれる、はばったい | ----- | はい・いいえ |
| 2. 足が痛い (安静時、運動中)、冷える | ----- | はい・いいえ |
| 3. 足がよくむくむ | ----- | はい・いいえ |
| 4. 足の皮膚が乾燥し、ひび割れがある | ----- | はい・いいえ |
| 5. まめや靴ずれがある | ----- | はい・いいえ |
| 6. 靴の中の小石に気づかないことがある | ----- | はい・いいえ |
| 7. タコ、ウオノメがある | ----- | はい・いいえ |
| 8. タコ、ウオノメを自分で削っている | ----- | はい・いいえ |
| 9. 足に水虫がある | ----- | はい・いいえ |
| 10. 爪が厚くなって爪切りに困る | ----- | はい・いいえ |
| 11. ときどき足にやけどをする | ----- | はい・いいえ |
| 12. たばこを吸っている | ----- | はい・いいえ |
| 13. 血糖のコントロールが良くない | ----- | はい・いいえ |

※ 当てはまる項目が少ない場合でも、定期的に医師の診察を受けましょう

院内看護研究発表会開催

2月18日(水)院内看護研究発表会が行われました。一年間の取り組みの報告が9テーマ出されました。

「言語療法士・看護助手とチームを組んでの嚥下・摂食障害のケア」「フットケア」「精神面の看護の難しさ」「防災マニュアルの検討」「患者サービスへの取り組み」「実態調査を通しスタッフの意識向上をめざしたもの」「マニュアル作成を行い業務改善したもの」「褥瘡ケアに関する取り組み」などが発表されました。



「忙しい」「大変」と言いながらも、やり遂げた時の達成感は充実しています。頑張った取り組みを今後の看護に活かして、患者様が安全で、快適な療養生活が送れますように、看護部一同努力してまいります。



新任医師

紹介



内科 神本 祐治

抱負：40歳で医師になり、13年経過（社会人の経験はありません。）これまで療養病棟を中心に勤務してきました。医療技術に特に見るべきものはありませんが、広い視野で患者さんをとらえより良い医療ができればと考えています。よろしくお願ひします。

趣味：ゴルフと海釣りがメインです。他は公にできません！

公開医学講座

2月15日(日)

清水鼻老人会の皆様対象に「インフルエンザについて」と



26日院内会議室で「腰痛について」の2回開催いたしました。ストレッチ体操では、「体が軽くなった」との声も聞かれました。次回もまたよろしくお願ひします。

診療科目：内科・外科・整形外科・泌尿器科・皮膚科・

耳鼻咽喉科・リハビリテーション科

人工透析センター

診療時間：午前診察 9:00～11:30

午後診察 13:30～16:00

診察日：月～金 午前診察・午後診察

土 午前診察

※ 日曜日・祝日は休診

〒529-1445

東近江市五個荘清水鼻町95番地

TEL 0748-48-5555

FAX 0748-48-5556

E-mail info@kanzakihp.com

URL http://www.kanzakihp.com/

<地域連携室>

TEL 0748-48-5558

FAX 0748-48-5722