



こんにちは、地域連携室です！

私たちは、他の医療機関から紹介された患者さんへの受診時の支援や、退院された患者さんの生活面でのフォロー、がん患者さんの訪問看護、ふれあい医療教室の運営などを行なっています。地域連携室は、地域の関係機関や患者さん・ご家族からの問い合わせについての窓口となっていますので、お気軽にご相談ください。

訪問看護って？

ところで、みなさん訪問看護ってご存知ですか？訪問看護では、看護師がご自宅に伺い、在宅で過ごされる患者さんやご家族をサポートしています。

※当院の訪問看護は平成19年8月末より看護師2名が公用車で訪問しています。

◎訪問看護で行うことは・・・

療養上のお世話：入浴や体を拭いたりといった清潔ケア、食事や排泄などの介助・指導、アロママッサージなど

症状の観察：病気や体調の状態、血圧、体温、脈拍などのチェック

医師から指示の処置：点滴を行ったり、医療処置の実施

床ずれの予防：床ずれ防止の工夫や指導、床ずれの処置

医療機器の管理

介護支援の相談：在宅で過ごせるように環境を整えたり、他の介護サービスとの調整、電話相談を含めた家族の方へのサポートなど

訪問時間は平日8：30～17：15までとなっていますが、それ以外の日や時間外でも、訪問看護を受けられている方は、当番の看護師が電話で対応させていただいています。

訪問の範囲は、西は芸西まで、東は室戸までです。

なお、訪問看護を受けられる対象の方は限られていますので、興味のある方は診療科の看護師におたずねください。パンフレットを持ってご説明に伺います。



お悩み相談室

お悩み相談室の第1回目は、皮膚科です。寒い時期に出てくる悩みについて、改善方法などを皮膚科 廣瀬 康昭 医長に教えていただきます。

Q. 寒くなると皮膚がかさかさして、かゆいのはどうして？

A. 乾燥肌は、気温や湿度の低下といった環境の変化が主な原因です。寒さ対策のために普及したエアコンが、皮肉にも肌の乾燥を招いていることも挙げられます。皮膚が乾燥すると刺激に敏感になるので、かゆみが生じやすくなります。乾燥肌の改善には、保湿剤を用いて潤いを与えることが大切です。保湿剤（ワセリン、尿素製剤、ヘパリン類似物質など）にはたくさんの種類がありますが、毎日こまめに塗ることで効果も得られるため、使い心地の気に入ったものを使用してください。また、ナイロンタオルの使用や洗いすぎは皮膚の乾燥を助長するので気をつけましょう。

Q. しもやけはどうしてなるの？

A. しもやけの原因は、寒さによる末梢血管の循環障害です。四肢末端や耳に起こりやすく、靴下や手袋の着用、温かいお湯でマッサージするなどして冷やさないように予防することが一番の治療になります。赤く腫れる、痛がゆいなど症状が強い場合にはビタミンEの内服や外用、ヘパリン類似物質の外用、時にはステロイド外用が有効です。症状が強い人は医療機関で診てもらいましょう。

平成22年度第3回ふれあい 医療教室アンケート結果

平成23年1月22日（土）安芸市民会館
大ホールにて開催された、ふれあい医療教室
にご参加いただき、ありがとうございました。

みなさんのご意見・ご感想等を少しご紹介
します。

●感想・要望等

- ・今日は来てよかったです。今後もこの行事
を続けてください。
- ・聞き逃すこともあるので、講義内容の簡単
な資料がほしい。
- ・新聞の折り込みチラシ等、もっと広報活動
をしてもらいたい。
- ・マイクの具合が少し聞き取りにくかった。

●今後、聴いてみたい講演内容

- ・癌について
- ・糖尿病の予防と治療
- ・耳鼻科、形成外科にはどんな病気があるか

●医療教室を知ったきっかけ

広報…36%、ポスター・安芸病院…23%
新聞…21%、知人…11%、その他…8%
無回答…1%

今後もみなさんの要望にあったふれあい医
療教室にしていきますので、ご意見・ご要望
があれば、お気軽に声をおかけください。



山下 元司先生（芸陽病院 院長）

ぜひ今夜の食卓に！

鯖のみぞれ汁

【材料（4人分）】

鯖の切身・・・100g
（塩・酒・・・少々）
だし汁・・・600cc
大根・・・300g
味噌・・・40g
生姜・・・1カケ
青ネギ・・・10g

【1人分の栄養価】

1杯 - 84kcal
たんぱく質 6.5g
脂質 4.8g
塩分 1.3g

<作り方>

- ①鯖を一口大に切り、塩少々と酒を少々ふり、
身をしめておく。
- ②大根は皮をむき、すりおろして軽く水気を
きっておく。
- ③沸かしただし汁に①の鯖切身を入れ、崩さ
ないように弱火で5分ほど煮る。（アクを
とること）
- ④味噌を溶き入れ、おろした大根を加え再び
強火にし、煮立てないように沸かす。
- ⑤椀に鯖を入れ、汁をはり生姜の千切りと青
ネギの小口切りを少々添える。

できあがり！



おすすめポイント！

鯖は多価不飽和脂肪酸であるDHA（ドコサ
ヒン酸）を多く含む食材の代表選手です。
DHAはHDL（善玉コレステロール）値を上げて、
LDL（悪玉コレステロール）値を下げる働きがあり、
動脈硬化を予防することが期待されます。鯖
は生活習慣病予防対策としておすすめの食材
です。また、鉄分も100g中1.1mg含有して
おり貧血予防にも有用な食材です。

ぜひ今夜の食卓に！

栄養科 主任 有澤ゆかり