

ぶらっと Kaisrei

回生ニュース 2020

Vol.77

秋号

〒600-8814

京都市下京区中堂寺庄ノ内町8-1

医療法人回生会 編集委員会

TEL 075-315-3477

FAX 075-311-6082

コロナ禍を乗り越えよう!
当院の取り組み

特集! クリニック回生皮膚科
後悔しない美肌ケア～乾燥肌のはなし～

おいしい病院食はこうして作られる!
栄養科密着取材

お薬は正しくのもう! ～薬の豆知識～
医師診察担当変更のお知らせ

回生会の取り組み



皆様に安心して快適な医療サービスを提供するために
京都回生病院のコロナ禍での取り組みを一部ご紹介いたします。

高性能サーモカメラ

- ・1階受付にて全ての来院患者様、来院者に検温、風邪症状の有無を事前問診しております。
- ・コロナ後に新たに導入したサーモカメラにて全来院者を検温し、記録として残しています。



ご家族様の荷物受け取り

令和2年2月26日より入院患者様との面会禁止措置を継続しています。この間、ご家族様との荷物の受け渡しには病棟の看護師が対応し、病状や近況をご説明しています。



職員用サーモカメラ

職員入り口にサーモカメラを設置し、毎日出退勤時に検温を実施しております。体調不良者には自宅待機を命じ、必要に応じてPCR検査を行っております。



換気等対策

換気を徹底すると同時に高い除菌能力を誇る高性能オゾン空気清浄器を受付・診察室などに複数設置し、院内の空気清浄化に尽力しています。



患者様ごとに消毒

不特定多数の方が触れる可能性のある部分を患者様ごとにアルコール消毒を徹底して行っております。



大好評オンライン面会

当院で実施しているオンライン面会が、患者様 家族様から好評をいただいています。オンライン面会をされた患者様に少しお話を聞かせて頂きましたのでご紹介いたします。「面会ができないのは寂しいと思っていたけど、こうやって離れてても顔が見られて話もできて気持ちが安らいで元気が出た！孫の顔も見られたのは嬉しかったなあ 早く元気になって退院してじかに会いたい！気力が湧いてきた！離れても顔が見られるなんてエライ世の中になったなあ〜」（患者様談）大変人気で混雑していますので、面会のご予約は、お早めにご相談下さい。



コロナにうち勝つ体づくり 免疫力を高めよう!

コロナウイルス予防は

手洗い×睡眠・食事×運動



ウイルスを寄せつけないように免疫力を高めましょう

免疫力は、十分な睡眠、食事(腸内環境を整えること)、
体温を上げる運動(ウォーキングと筋トレ)で維持・向上が可能です。



睡眠の質を高めるポイント

- 朝日を浴びる
体内時計がリセットされ、睡眠を促すメラトニンというホルモンが夜にしっかりと分泌されるようになります。
- 朝食をしっかりと摂る
- 眠る前にハーブティーを飲む
眠る前には、リラックス効果が期待できるハーブティーがオススメです。紅茶や緑茶など、カフェインを含むものは、眠気が覚めてしまうので注意しましょう。



睡眠の実践 5か条

- ① 起きる時間を一定にする。
- ② 朝起きたら意識的に太陽の光を浴びる。
- ③ 夜は強い光を浴びない。寝る前にスマホは見ない。
- ④ 朝食を食べて体内時計をリセットする。
- ⑤ 寝る2～3時間前までに夕食をとる。



運動するときのポイント 体温が上がると免疫力が高まります

- 人混みを避けて散歩する
- 1週間単位で、1日の平均歩数を8000歩以上を目指す
- 筋トレも自宅や職場等で週に3日、1回2～3種目行くと足腰が弱りにくくなります



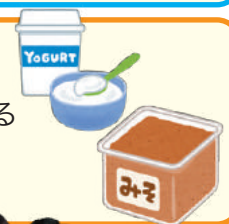
手洗いのポイント

- 基本は流水と石鹸による手洗いでウイルスを洗い流す
- 手指消毒用アルコールによる消毒
コロナウイルスは70%程度のアルコールに弱い(市販の多くはこれにあたります)



食事のポイント

- 腸内環境を整えるのに効果のある発酵食品や食物繊維を意識してとる
(免疫細胞の約7割が腸内にあります)
- バランスに配慮した食事を心がける



笑顔

- 笑いでNK細胞*が増え、免疫力が向上します
※NK…ナチュラルキラー細胞：生まれながらに備えている体の防衛機構として働く細胞



後悔しない美肌ケア

乾燥肌のはなし クリニック回生

夏の猛暑で多大なダメージを受けた肌は、秋から冬にかけてやってくる様々なトラブルに向けて、今回は「乾燥肌」についてお話しします。

皮脂欠乏症の進行



はじまり

乾燥と角質のはがれが見られ痒みも伴う

進行すると

亀の甲羅みたいな皮膚がひび割れ赤みも僅かに生じ、かゆみもかなり強まる

さらに進行

皮脂欠乏症から欠乏性湿疹に移行した状態。痒みもひどく夜中に目が覚めることも

皮膚が粉をふいたように白い、皮膚が乾燥してカサカサしてひび割れている、とにかくかゆい、秋から冬に症状が出やすい、などの自覚はないでしょうか？それは皮脂欠乏症かもしれません。皮脂欠乏症の症状は、皮膚の表面の脂が減少することにより皮膚の水分が減少して、乾燥を生じる病気です。はじめは、皮膚が乾燥し、角質が剥がれて少しかゆみも伴ってきます。ひどくなると、皮膚がひび割れ、赤くなってきます。かゆみも強くなってきます。さらにひどくなると、皮脂欠乏症が進んで皮脂欠乏性湿疹になっていきます。赤い皮疹がはつきりしてきます。かゆみもひどく、夜中に目が覚めるほどです。症状がやすい部分はひざ下(すね)です。その他、太ももや腰周り、わき腹などです。

水分を逃がさないようにすることが大切

皮膚には、うるおいを保つために必要な3つの要素があります。それは皮脂・角質細胞間脂質・天然保湿因子です。皮脂欠乏症ではこれらの物質が少なくなっています。

●皮脂：皮脂腺から分泌される脂のことです。汗などに混じって皮膚表面を覆い水分の蒸発を防ぎます。

●角質細胞間脂質：角質細胞の間のすき間を埋めている脂のことです。水分をサンドイッチ状にはさみ込み、逃がさないようにします。

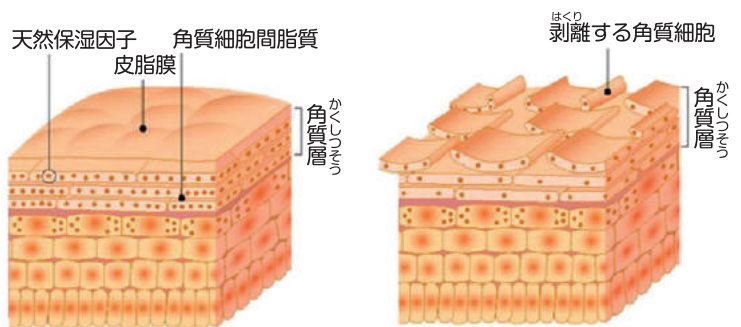
●天然保湿因子：角質層にあるアミノ酸や塩類などのことです。水分をつかまえて離さない性質を持っています。

皮脂欠乏症では、角質がはがれてできたとすき間から水分が逃げやすい状態になっています。また、すき間を放っておくと、そのすき間から刺激となる物質が入りこみやすくなります。ですから、顔の乾燥肌が気になる時は、今まで使用していた化粧水などでもヒリヒリとしみることがあります。特に化粧水は分子量が低く、バリアが低下した皮膚細胞のすき間に浸透しやすくその分刺激となるのです。

原因はさまざま では対策方法は？

皮膚の乾燥を引き起こす要因は、加齢、季節、体の洗いすぎや冷暖房のきかせすぎなどの生活習慣、アトピー性皮膚炎、糖尿病、血液透析、抗がん剤などの疾患・治療があげられます。

保湿剤の塗る習慣をつけましょう。保湿剤は、皮膚にうるおいを与えたり、水分を逃がさないようにする働きをします。皮脂欠乏症の治療の基本は、保湿剤を塗ることです。症状を悪化させないよう、早めに保湿剤を使用しましょう。



健康な皮膚(左)と乾燥皮膚(右)

健康な皮膚はさまざまなうるおい成分で保護されていますが、乾燥した皮膚はそれらが減ってしまった状態です。放っておくと悪化して皮脂欠乏湿疹に移行していくのでケアが必要です

保湿剤には軟膏、クリーム、ローションなどの種類があります。保湿効果が高く肌に優しいのは軟膏タイプとなります。症状が軽い場合や、夏に使用する場合、ローションタイプのさっぱりしたタイプでもよいでしょう。保湿剤を塗ってもかゆみがよくならない時は、ステロイドの塗り薬も一緒に塗ります。塗るときは強く擦り込まず、皮膚のシワの方向に沿って優しく塗りましょう。

刺激は極力避けましょう

保湿剤には軟膏、クリーム、ローションなどがあります。保湿効果が高く肌に優しいのは軟膏タイプです。症状が軽い場合や、夏に使用する場合、ローションタイプのさっぱりしたタイプでもよいでしょう。保湿剤を塗っても痒みがよくならない時は、ステロイドの塗り薬も一緒に塗ります。塗るときは強く擦り込まず、皮膚のシワの方向に沿って優しく塗ります。日常生活で気をつけることは、入浴のポイントは熱いお湯や長風呂は避けましょう。ナイロンタオルなどでゴシゴシ洗うと皮脂をとりすぎてしまい皮膚のうるおいが逃げやすくなります。綿などの刺激になりにくいタオルや手で洗いましょう。石鹸やシャンプー・リンスのすすぎはしっかりしましょう。加湿器などで適度な湿度保ち、冷暖房のきかせすぎにも注意しましょう。肌着は天然素材の綿や絹など刺激の少ないものを選びま

しょう。掻かないことが大切です。掻くと症状がひどくなつて赤みのある湿疹状態になります。食事ではアルコールや香辛料やアクの強い野菜などを摂るとかゆみが増すことがあります。摂りすぎないようにしましょう。



ナイロンタオルでゴシゴシこすりすぎたり洗いすぎず保湿しましょう！掻くのも症状をひどくする要因です

クリニック回生

中村郁子院長に気になる質問 美肌ケアQ&A

いつもお肌つるつるの中村院長。
気になる美肌に秘訣を少し聞いてみました



Q1 先生はとても美しいですが、お肌つるつるになるためのモーニングルーティンとナイトルーティンがあれば教えてください。

A1 朝はぬるま湯で流す程度の洗顔です。できるだけ化粧は帰宅したらすぐに落としたいです。ミルクタイプが皮膚に優しいですが私はオイルタイプで素早く落とし、無添加の固形石鹸を泡立てて洗顔します。洗顔後は、水分が蒸発しやすいのですぐに顔の保湿をします。

Q2 顔のスキンケアの正しい順番があれば教えてください
(化粧水や美容液など)
とくに皮膚炎のない肌には、さらっとしたものから順に肌にのせるのが基本です。

Q3 予防や改善におすすめな乾燥肌にいい食べ物がありますか？

A3 肌にいい食べ物は、身体・心に近い食べ物。バランスのとれた食事を心がけています。私はたんぱく質が不足がちになるので、肉や魚など意識して摂っています。

Q4 結局、乾燥肌には何をすればいいのでしょうか？

A4 自分の肌質をよく理解することです。規則正しい食生活を心掛け、日焼けしすぎないことも大切です。不必要に肌は触らない、擦らないようにしましょう。

Q5 ステロイドの塗る順番はありますか？

A5 ステロイドは、最初に塗ってください。化粧水や美容液は患部には塗らないようにしましょう。ステロイドをワセリンやヘパリン類似物質含有クリームなど医療機関で処方された保湿剤と一緒に塗る場合はどちらが先でも構いません。



クリニック回生院長
中村 郁子

お肌の悩みでお困りの方
クリニック回生に
お越しいただき
お気軽にご相談ください

クリニック回生

〒604-8051 京都市下京区御幸町通錦小路上ル

TEL 075-255-0253
FAX 075-255-0254

おいしいと評判の回生病院の病院食。当院では外注せず全て院内で作っています。では、毎日おいしく安全な食事をどのように作っているのでしょうか。普段見えないお仕事を紹介します。

厨房のお仕事

- 6:30～ 業務開始
スタッフ2名で全患者様の朝食の準備をし提供します
- 8:00 朝食の配膳
- 9:00～ 仕込み、調理、盛り付け、組膳・下膳・洗浄の持ち場ごとに1日の業務を進めていきます
- 12:00 昼食配膳
- 13:30～ 下膳等
- 18:00 夕食配膳
- 18:30～ 翌日の朝食のトレイや食札の準備
- 19:30～ 1名で夕食の下膳をし、厨房内の最終点検及び戸締りなどの確認を行います
- 20:00 業務終了



仕込み



全患者様の1日分の仕込みを担当します。

調理①



一般食、特別治療食（糖尿病食・心臓病食など）約160名の食事の調理を担当します。

調理②



左記に加え咀嚼、飲み込みやすさに配慮した食事（嚥下訓練食、ミキサー食、軟々菜食）の調理と盛り付けを担当します。

盛り付け



出来あがった料理の盛り付けを担当します。

組膳・下膳・洗浄



盛り付けられた料理を組膳。食器の下膳や調理器具の洗浄を担当します。

栄養科密着取材

おいしくて安全な食事を提供する



管理栄養士のお仕事

献立の作成

- ・食種ごとにエネルギー、たんぱく質、脂質、塩分量に配慮した献立を作成しています
- ・味付けや使用する食材に偏りがないかなどの点にも注意しています

食材の発注

- ・作成された献立をもとに発注を行います



食材の検品

- ・業者から納品された食材を数量・品温は正しいか、鮮度・包装に問題は無いかなど、異物が混入していないかの確認を行います



配膳前の点検

- ・食札に記載されている内容と、組膳されているものが合っているかの最終点検を行います



その他にも...



- ・食材、食事の温度管理
- ・年4回の嗜好調査の実施→結果を献立に反映させています
- ・個別対応→嚥食や栄養状態に合わせて患者様個々に対応しています
- ・検食→患者様に食事を提供する前に出来上がった料理の味、見た目、量、温度などが適切であるか確認を行います

管理栄養士は上記の厨房現場での給食管理に加え病棟を訪問し、栄養管理計画書の作成、栄養指導、褥瘡回診など通して、患者様1人1人の栄養管理を行っています

年14回の行事食の実施

入院中でも四季の変化を感じてもらえるよう、また食事の時間が楽しみになるように年14回、行事食を提供しています

行事食と一緒にカードも添えています



11月
回生病院創立記念



このようにして入院患者様に安全でおいしいお食事をお届けしています。一日でも早い回復のお手伝いをさせていただき、患者様の「おいしい」の言葉を励みに頑張っていりますのでどうぞよろしくお願い致します

京都回生病院

京都市下京区松原通七本松西入ル 〒600-8814
TEL (075) 311-5121 (代) FAX (075) 314-1843

- 訪問看護ステーションかいせい
TEL (075) 323-2585 FAX (075) 323-2586
- 京都回生病院 デイケアセンター
TEL (075) 314-2021 FAX (075) 314-2133
- 京都回生病院 在宅介護支援事業所
TEL (075) 321-6365 FAX (075) 323-2586
- 訪問リハビリテーションかいせい
TEL (075) 323-0533 FAX (075) 323-2586

在宅介護支援センター 京都回生病院

京都市下京区松原通七本松西入ル 〒600-8814
TEL (075) 321-6365 FAX (075) 323-2586

介護老人保健施設

ケアセンター回生

京都府向日市物集女町中海道19-5 〒617-0001
TEL (075) 934-6888 (代) FAX (075) 934-7513

- ケアセンター回生 デイケア
TEL (075) 934-6888 FAX (075) 934-7513
- 訪問看護ステーション 第二かいせい
TEL・FAX (075) 934-6886
- ケアセンター回生 在宅介護支援事業所
TEL (075) 935-2018 FAX (075) 934-7050

向日市北地域包括支援センター

京都府向日市物集女町中海道19-5 〒617-0001
TEL (075) 934-6887 FAX (075) 934-6910

クリニック回生

京都市中京区御幸町通錦小路入ル 〒604-8051
TEL (075) 255-0253 FAX (075) 255-0254

- 訪問診療
TEL (075) 229-6272 FAX (075) 229-6273
- 訪問リハビリテーション クリニック回生
TEL (075) 255-0273 FAX (075) 255-0291
- アンチエイジング リハビリテーション回生
(通所リハビリテーション)
TEL (075) 255-0275 FAX (075) 255-0292

募集中!!

**薬剤師
理学療法士
作業療法士
看護師
ケアマネジャーの皆さん**

楽しい職場で多くの仲間たちと一緒に働いてみませんか? ドシドシご応募下さい。お待ちしております。

詳しくは回生会本部
庶務課まで
TEL 075-315-3477



薬の豆知識

薬は何で飲むのがいいの?

やっぱり水がめるま湯が一番いいでしょう!



薬の効果を十分に発揮するためには、途中喉に薬がひっかからないように、コップ一杯程度の水分で飲むことが必要となります。

皆さまは、薬は何で飲まれていますか?

私たち薬剤師は、皆さまにとって安心して薬を飲んでいただけるよう、つねに服薬習慣を見守っています。不明なことがあればいつでも気軽に聞いて下さい。



牛乳など

牛乳や乳製品には、薬の吸収を妨げたり、逆に脂肪分の影響で薬の吸収が良くなりすぎたりする場合もあります。また、薬によっては牛乳でのむと薬が胃で溶けてしまつて、薬の効果が弱まるばかりか胃を荒らしてしまうものがあります。

ジュース

ジュースやスポーツドリンクのような酸味のある飲み物といっしょに薬を飲むと苦みを強く感じしてしまう薬(抗生物質など)があり注意が必要です。



コーヒー・お茶

薬の中にもカフェインが含まれているものがあり、一緒に飲むと、カフェインの取り過ぎで興奮して眠れなくなることがあります。お茶の中でも、苦みが強く感じられる濃い緑茶やコーヒーなど、味が濃いタイプのは薬を飲む際には避けたほうがよいでしょう。



アルコール

薬の効き目が強く出過ぎたり、副作用が現れやすくなります。眠剤との併用は絶対にやめましょう。



医療法人 回生会 京都回生病院

診療時間についてお知らせ

10月より佐藤和美医師の着任により内科の外来診察担当が下記の通り変更されました。

【診療受付時間】

月曜日～土曜日(日曜日・祝日は除く)

午前 9:00～12:30 ※眼科は午前(月曜日～金曜日)のみです。

夜診 17:00～20:00 (月曜日・水曜日・金曜日のみ)

お問い合わせ電話:(075)311-5121



外科		月	火	水	木	金	土
午前診 (9:30～12:30)	一診 (再診)	福井	古形	福井	柴垣	出射	柴垣
	二診 (初診・処置)	古形	竹本	柴垣	福永	本城 (もの忘れ)	古根川 許
夜診 (17:30～20:00)		柴垣		福井		高山 坂野	

内科		月	火	水	木	金	土
午前診 (9:30～12:30)	一診 (再診)	小畑	山本	佐藤	小畑	作田	大宮
	二診 (初診・健診)	佐藤	中川	作田	中川	山本	
午後診 (14:00～16:00)						近藤(内科) 本城(もの忘れ)	
夜診 (17:30～20:00)		山本		作田		佐藤	

眼科		月	火	水	木	金	土
午前診 (9:30～12:30)	一診	中西	中西	奥	根元	中西	

※担当医は都合により変更となる場合がございます。