

2021年 Vol.37
医療法人社団 愛康会
〒923-0861
小松市沖町478番地

ソフィア通信

Komatsu Sophia Hospital PR Brochure



- 特集1 訪問診療について
- 特集2 【病院のお仕事】言語聴覚士のお仕事
- 特集3 治そう!水虫
- 特集4 アロマセラピーの活用法
- 特集5 【小松ソフィア病院 管理栄養士監修】栄養教室「食物繊維について」
- 特集6 手軽にできる体操

地域で「生きる」をサポートする

小松ソフィア病院の 訪問診療



小松ソフィア病院
ライフサポートセンター長

荒谷 穰治

今回は小松ソフィア病院の訪問診療をご紹介します。

当院の訪問診療は、通院が困難な患者さんに対して、定期的に訪問を行い、医療を提供し、ご本人並びにご家族の在宅療養を支える事を、目的しております。

その理念は、医療を通じて、ご本人にできるだけ、寄り添うことを、モットーとしており、更に、ご家族の在宅療養に於ける負担に対して、配慮し、少しでも軽減することを務めております。また、これらのこと通じて、ケアマネージャーの信頼を得るように心がけております。

現在の訪問診療に於ける、登録者は約210名程で、その内訳は、在宅療養の方が、80名程で、施設の患者さんが130名程おられます。また、この3年程度の間、に癌の末期状態の患者さんの緩和ケアに努力し、在宅緩和ケア充実病院として、認可を受けております。この文を読まれた方で、ご自宅又は、施設に通院が困難で、ご家族が、付き添わなければならない方に関して、是非とも当院にご一報ください。



主なサービス内容

- 健康チェック
(診察・血圧測定・体温測定など)
- お薬の処方
- 療養上の相談
- 予防接種
- 定期的な検査(採血・検尿など)
- 経管栄養法
- 点滴の治療・薬の治療 など

対 象

- 通院受診することが困難な方
- 退院後、ご自宅での診療を必要とする方
- きめ細やかな健康管理が必要な方 など

訪問日時

月曜日~土曜日
9時~17時



その他、お気軽にお問い合わせ・ご相談ください

☎0761-22-0751

言語聴覚士のお仕事

Speech Therapist

言語聴覚士とは、『聞いて分かること』『話すこと』『食べること』に問題のある方に対して、その問題の本質や発現メカニズムを明らかにし、対処法を見出すために検査・評価を実施。必要に応じて訓練、指導、助言、その他の支援を行う専門職です。

対象は小児～成人まで幅広く、病院や学校、施設、一般企業まで就職先も様々です。

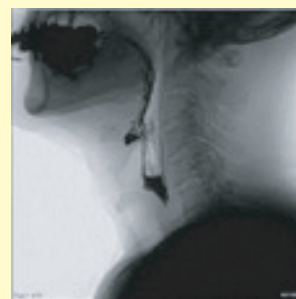
当院での主な仕事

- ・入院・外来患者に対する摂食・嚥下訓練の実施
- ・入院・外来患者の嚥下検査の準備・立ち合い
- ・訪問での言語訓練・構音訓練・嚥下訓練
- ・家族や施設職員への指導、助言 など



摂食・嚥下とは

- ① 食べ物を認識して口に取り込む
 - ② 口の中で食べ物を飲み込みやすい形にする
 - ③ 口からのどへ
 - ④ のどから食道へ
 - ⑤ 食道から胃へと送り込む
- この一連の流れをいいます。



嚥下造影検査の画像

この流れのいずれかが障害され、食べ物をスムーズに飲み込めなくなることを嚥下障害といいます。嚥下障害を生じると楽しいはずの食事が苦痛になったり、誤嚥性肺炎を引き起こすことがあります。

当院では、摂食・嚥下専門外来にて入院・外来患者さんの嚥下障害を専門的に評価し、治療・訓練・食べ方の提案等を行っています。



訪問リハビリでは、脳卒中後遺症による失語症を始めとするコミュニケーション障害や、脳卒中後遺症や神経難病の構音訓練、嚥下訓練、コミュニケーション環境の調整などを自宅に伺って住み慣れた環境の中で行っています。ご本人への働きかけに加えて、ご家族やケアマネジャー、デイサービス等の職員と連携し、障がいを抱えながらもご自宅で楽しみをもって生活して頂けるよう支援しています。

摂食・嚥下専門外来 診察日時(要予約)

毎週 火曜(午前)・木曜(午後)

『もっと人とスムーズに話をしたい』『むせる』『経管栄養をしているが少しでも何か食べられないか?』などご相談頂けたら幸いです。

たかが水虫…？

されど水虫!

POINT 1

水虫の原因はカビ!

水虫の原因は、白癬菌(または皮膚糸状菌)と呼ばれるカビの一種です。そのカビをどこでもらうかですが、バスマットやトイレのスリッパなど、素足で共用する物が水虫の原因であるカビの温床になっていることがあります。



ソフィアひふ科クリニック
院長 川原 繁

水虫は放置せずに
しっかり治しましょう!!

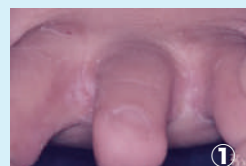
POINT 2

水虫の症状は多彩で、かゆくない水虫もある!

水虫の症状は多彩で、

- ・足ゆびの間が白く皮むけする場合(①)
- ・足の裏に小さい水ぶくれや皮むけがみられる場合(②)
- ・足の裏の皮膚が硬くなって踵がひび割れするような場合(③)もあります。

水虫はかゆいことが多いですが、全くかゆくない水虫もあります。かゆくない水虫だと、自分が水虫を持っていることに気づかない人もいます。



POINT 3

爪も水虫になることがある!

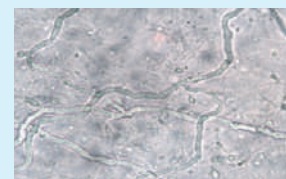
爪も水虫(爪水虫)になります。爪水虫は、爪が厚くなり、黄色く、または白くにごります。爪水虫の爪を切ると白い粉がばらばらと落ちます。爪水虫は、日本人の10人に1人くらい持っていると言われています。



POINT 4

水虫の確定には検査が必要です!

足の水虫に似た病気に、接触皮膚炎(かぶれ)、汗疱(汗による皮むけ)、掌蹠膿疱症などがあります。爪水虫も似た病気に、爪乾癬、厚硬爪甲などがあります。これらは、肉眼だけでは区別が難しく、確定診断には、カビを顕微鏡で見つける検査が必要です。



細長いヒモのようなものがカビです。

POINT 5

水虫は治る病気です!

足の水虫は塗り薬で完治する時代になっています。水虫の治療薬をみつけたら、ノーベル賞と言ったこともありましたが、今では過去の話です。塗り薬は、一見皮膚がきれいになったように見えても、最低1ヶ月間、できれば2ヶ月くらい根気よく塗り続けてください。爪水虫の治療は、飲み薬や塗り薬があります。飲み薬の方が効果は優れていますが、他の内服薬との兼ね合いもあるので、どちらを選ぶかは、医師と相談してください。

POINT 6

みんなのために治療しましょう!

水虫で寿命が縮むことはないのですが、持っていて平気という人もいますが、家族に伝染することがあり、もらった人にとってはうれしくありません。自分が水虫かな?と思ったら、是非皮膚科専門医を受診し、そして本当に水虫だったら、自分のためだけでなく、家族みんなのためにも是非しっかりと治療しましょう!

お気軽にご相談ください

ソフィアひふ科クリニック

〒921-8035 金沢市泉が丘2丁目14番1号 2階
TEL: 076-255-7712



補完代替医療

アロマテラピー の活用法

アロマテラピーは、植物のパワーを活かした療法(芳香療法)です。正に、価値の高いホリスティック(全人的)な療法として実施されております。

今回は、精油の力の中で、非常に効果が期待される**白癬菌(水虫)**の研究についてお伝えいたします。

精油は、お薬と違います。合成で作られるものではなく、天然成分100%の植物から抽出した物を利用します。水虫は、白癬菌という真菌によって起こる病気です。治ったと思っても、再発する事が多いため、根気よく続けなければ治癒は出来ませんがエッセンシャルオイル(精油)を活用して足浴、塗布方法が有効的です。

少し、アロマテラピーを学ばれた方は、抗菌に非常に力を発揮するアロマテラピーエッセンシャルオイル(精油)と言うと、ティートリーと思われるかと思いますが、実は、実験をした結果**オレガノ**や**パルマローザ精油**の方が、効果が期待できるという結果が出ました。

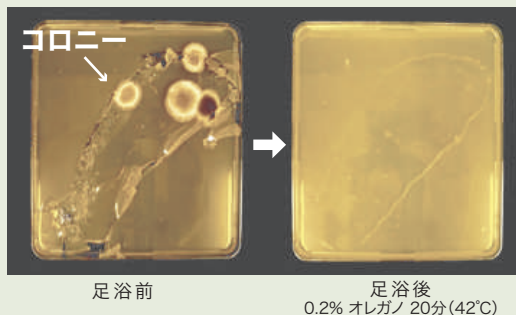


実験

(大学との共同研究結果より)

- 足浴前にフットプレスでコロニー(菌の集まり)5個確認。
- 0.2%オレガノで42°Cで、20分間足浴後のフットプレスではコロニーが完全に消失。
- さらに2週間後に再度フットプレスしたがコロニーなし。
～その後、2ヶ月後、再発～
- コロニー発生。継続して足浴・塗布で使用。
→コロニー消失

足浴による足白癬の治療(フットプレス法)



※オレガノには、若干皮膚刺激性があるので、皮膚の弱い方は、パルマローザがお勧めです。

【パルマローザ】

Cymbopogon martini(イネ科)の葉の水蒸気蒸留で得られる精油(ゲラニオール80%, 酢酸ゲラニル9%含有)

・抗白癬菌活性が強いが、オレガノより皮膚刺激は弱い精油です。水虫でお悩みの方、ぜひ、一度、足浴や塗布で精油をご活用下さい。

白癬菌治療中の方は、皮膚科医にご相談の上、活用ください。

アロマテラピーよくある

Q & A

【アロマキャンドルやアルコールランプで精油を使っちゃいけないの?】

精油の成分は、熱に弱く変質します。キャンドル等は高温になるため、成分が変化し精油の薬理作用が失われてしまいます。アロマテラピーの効果効用を期待する為には熱を介さず使えるデュフューザー(芳香拡散器)をお勧めします。

精油選びは慎重をお願いします。高品質、保管管理のしっかりしているお店での購入をお勧めします。ソフィアテラスでは、必要に応じ、みなさまの症状をお聞きして必要な精油選びをさせていただきます。ご相談ください。(TEL:0761-46-5382 Mail:terrace@sophia-hosp.jp)

文責:服部 香里(Hattori Kaori)

補完代替医療って何?

アロマテラピー・リフレクソロジー・フィットセラピー・ホメオパシー・アーユルベータ・漢方・鍼灸・フットケア等、西洋医学を補完し、患者さんの症状を改善し、治癒することを期待できる療法の事です。私も臨床での経験を活かしつつ、国内外の学生の教育や一般の方への啓発活動も行っております。ヨーロッパの事情や、臨床症例を基に少しでもみなさんにわかりやすく、補完代替医療についてお伝えします。

栄養教室

テーマ

食物繊維

食物繊維は、野菜とえび・かにの甲羅に含まれる「**不溶性食物繊維**」と果物・こんにやく・海藻に含まれる「**水溶性食物繊維**」があります。

「不溶性食物繊維」は、水を多く吸って膨らむ性質があり満腹感を生じ、便のかさが増えます。「水溶性食物繊維」は、血清コレステロールを低下させ、食後の血糖上昇を抑制する働きがあります。

現在、平均摂取量は14gですが、推奨される量は**男性20g**、**女性18g**です。野菜を増せばいいですが、増やすことは継続しにくいです。今の食事で、食物繊維を増やす工夫を提案します。

POINT

主食に食物繊維の多い食品を取り入れましょう

- 白米 → 8分搗き・玄米か押し麦をプラスする
- 食パン → ライ麦パン 繊維を含むパン
- うどん → そば
- 生野菜よりは茹で野菜を中心にする
- 納豆1P(40g)に絹豆腐3丁分の食物繊維を含む
- 市販の繊維(イーヅィファイバーなど)を飲料にプラスする



飲む味噌汁から食べる味噌汁へ

水分を減らして具を多くすることで、味噌の量は減り野菜を多く摂れて繊維を増やすことができます。野菜サラダは食べ飽きやすく、お腹が冷える方もいる様ですが味噌汁は飽きにくいです。今の若者は、味噌汁を飲むことが少ないと思いますが「味噌」をコンソメ、鶏ガラスープのもとで味を変えてみてはいかがでしょうか。



かぼちゃと根菜の具沢山味噌汁

材料(4人分)

- | | |
|----------------|----------------|
| ・かぼちゃ……………1/8個 | ・オクラ……………2~3本 |
| ・大根……………5cm程度 | ・キャベツ……………50g |
| ・人参……………1/4本 | ・万能ねぎ……………3~4本 |
| ・舞茸……………1パック | ・味噌……………大さじ3 |
| ・油揚げ……………1枚 | ・出汁……………600ml |

作り方

- ①材料を食べやすい大きさに切る。
- ②鍋に出汁を注いで大根、人参、油揚げを加え中火にかける。
蓋をして、野菜が柔らかくなるまで5~8分煮る。
- ③かぼちゃ、舞茸、オクラ、キャベツを加えて煮る。
かぼちゃとキャベツが柔らかくなったら一旦火を止め、味噌を溶かし入れる。
- ④ひと煮して器に盛り付け、小口切りにした万能ネギを散らす。



出汁をコンソメスープに変えて洋風に!

さらに豆乳を加えてクリーミーに!



INFORMATION

オンライン
講習

医療者が伝授する、「がん」を知るための基礎講座です。

がんサポーターブケア 基礎講座

第2期生 募集中

健診などで自分のがんと診断されると大体の方はパニックになってしまうのではないのでしょうか。そんなときに病院での診療で、疲れ果てた患者さんやご家族をサポートし、癒すことができたならどんなに素晴らしい事でしょう。

開催日決定!

講師



金沢医科大学名誉教授
小松ソフィア病院 腫瘍内科

元雄 良治

開催日: 2021年 **10月30日(土)**・**11月6日(土)** **2回コース**

開催時間: 14:00~17:30(両日とも) ※ZOOMにて直接ディスカッションの時間も含まれます。

【受講内容】

- がん疾患について
- がんの薬物療法について
- がん患者さんの心のケアについて等

【こんな方におすすめ】

- ご家族にがん患者さんがいらっしゃる方
- 身近にはいないけど、将来の為にとお考えの方
- 接客業でお客様にがん患者さんがいらっしゃる方
(お客様の気持ちに寄り添う為) など

【募集締切】 **2021年10月16日(土)**

詳しい講習内容や、
申し込みなどはこちらから

日本がんサポーターセラピスト協会

<http://sophia-connect.or.jp/course/>



80.5MHz **FM 石川**

愛康会のスタッフが、健康で心豊かな毎日を送っていただくための情報を皆様にお届けします。

ソフィアの風



次回放送日時

10月6・13日(水) 18:00~

11月3・10日(水) 18:00~

これまでの放送は
小松ソフィア病院のHPで
視聴できます。

ソフィア通信

読者 **プレゼントコーナー**



ソフィアひふ科クリニック
川原病院長オススメ

オリブ石鹸

日頃、ソフィア通信をご覧いただいている皆様に
素敵なプレゼント企画!

抽選で
5名
の方に



乾燥肌、敏感肌の方にお勧めです。
防腐剤や香料などが含まれていません。

応募方法

下記のQRコードを読み込んで、必要事項と
アンケートを記入してから送信してください。



応募締切

令和3年
10/11(月)

当選者の発表は、賞品の発送をもってかえさせていただきます。

お家で手軽にできる ストレッチ

肩の運動①



棒を持って腕を真上に挙げて下さい。

回数 10セット

注意点 痛みのない範囲で実施して下さい。

肩の運動②

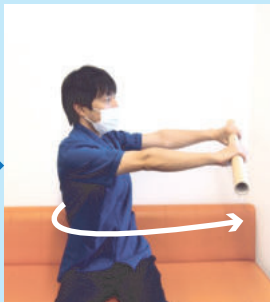


棒を持って腕を横に倒して下さい。

回数 10セット

注意点 痛みのない範囲で実施して下さい。

身体の運動



棒を持って身体を捻って下さい。

回数 10セット

注意点 痛みのない範囲で実施して下さい。



医療法人社団

愛 康 会

小松ソフィア病院

〒923-0861
石川県小松市沖町478番地
TEL:(0761)22-0751

居宅介護支援事業所 ソフィア

〒923-0861
石川県小松市沖町478番地
TEL:(0761)22-2737

ソフィア内科クリニック

〒921-8035
石川県金沢市泉が丘2丁目14番1号
TEL:(076)255-7124

看護小規模多機能ステーション ソフィアことぶき

〒923-0921
石川県小松市土居原町297番地1
TEL:(0761)25-3501

ソフィアひふ科クリニック

〒921-8035
石川県金沢市泉が丘2丁目14番1号
TEL:(076)255-7712

フィットネス型デイサービス ソフィアフィットネス

〒923-0801
石川県小松市園町ニ71番地1
TEL:(0761)46-6166

訪問看護ステーション

はなはな

〒923-0921
石川県小松市土居原町297番地1
TEL:(0761)48-8666

街の保健室

ソフィアテラス

〒923-8565
石川県小松市清六町315番地
イオンモール新小松2階
TEL:(0761)46-5382

