



筑波大学附属病院水戸地域医療教育センター  
茨城県厚生連 総合病院 水戸協同病院

# すまいるみと

平成26年7月25日

第67号

発行所

筑波大学附属病院水戸地域医療教育センター  
茨城県厚生連 総合病院 水戸協同病院

〒310-0015  
水戸市宮町3-2-7  
TEL 029 (231) 2371  
http://www.mitokodo-hp.jp/

発行人 平野 篤  
編集 広報委員会



眼底カメラ

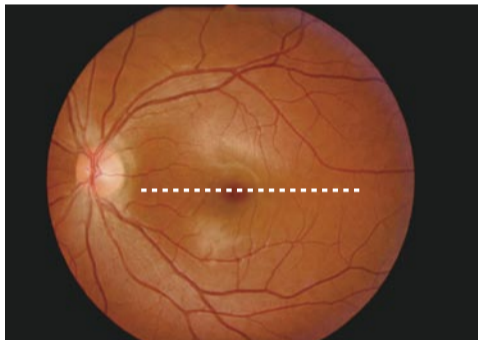
## \*眼底カメラ

眼底の写真を撮る器械です。無散瞳(瞳孔を開いていない状態)でも撮影可能です。造影剤を流しながら撮影する「蛍光眼底造影検査」も行えます。また「自発

眼科の検査  
当科では白内障、結膜炎、緑内障、糖尿病網膜症、黄斑変性、網膜静脈閉塞症、黄斑前膜、裂孔原性網膜剥離：等と言った幅広い眼疾患に対応しています。手術も白内障、眼底疾患、緑内障、外眼疾患に対して行っており、最新の医療を提供しています。また筑波大学附属病院や近隣の病院、開業の先生方とも連携をとり診療をすすめております。専門的治療、精密検査ご希望の方は是非ご相談下さい。  
眼科外来で行っている主な検査についてご紹介致します。



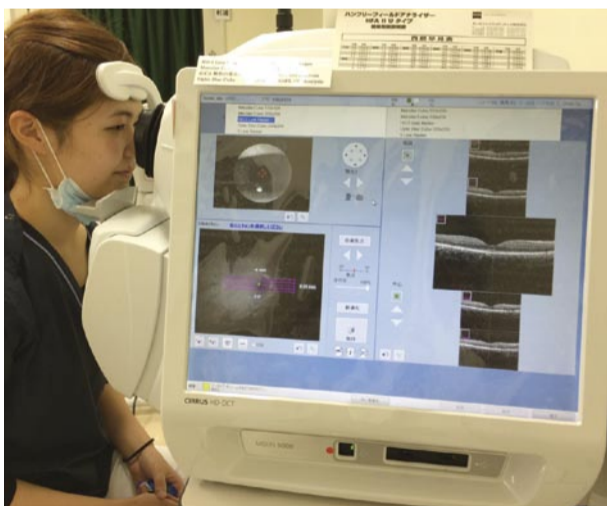
OCT写真



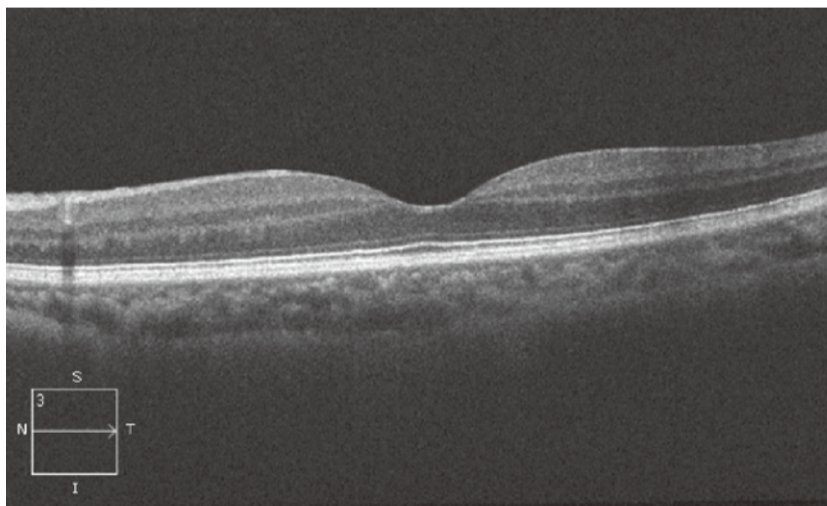
(正常眼のOCT画像)

## \*網膜光干渉断層計

Optical Coherence Tomography 略してOCTと呼ばれる器械です。光の干渉を利用して網膜の断層像を撮ることができます。この器械の登場により、今までわからなかった病気が発見されたり、詳細な変化がわかるようになりました。実際の眼底写真の点線の断層像がこのような撮影されます。これは正常眼のOCT画像です。



OCT撮影風景写真



(点線部分の断層像)

# 目についての心配事 ご相談ください



## \*視野検査

視野とは眼を動かさずに見える範囲のことを言います。これを検査する器械には動的視野検査と静的視野検査の2種類があります。動的視野検査は視野全体の形状を見るのに適しており、静的検査は部位毎の感度を詳しく調べるのに適しています。緑内障や視野欠損の人はこれらの検査を行います。

## \*視機能について

みなさんはQuality of Life (QOL) と言う言葉を耳にしたことがあるかと思いますが、しかし近年はQOLだけではなく、Quality of Vision (QOV) への関心も高まっています。視機能には、一般的に眼科で検査される視力だけではなく、変視(歪み)、立体視、視野、色覚、光覚等があります。「視力検査の数字は良いのだけれど、何となく見にくい部分がある:」「真っ直ぐなはずの線がぐにやぐにや歪んで見える:」このような経験はありませんか?  
当院では変視の新しい検査を導入し、

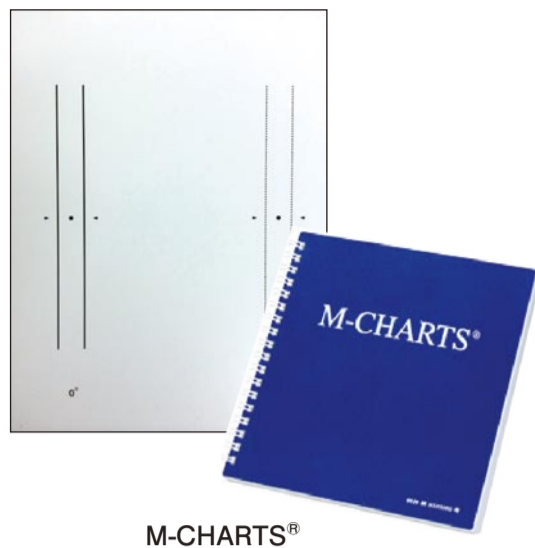


動的視野検査写真



動的視野検査写真

QOVの評価も積極的に行っています。

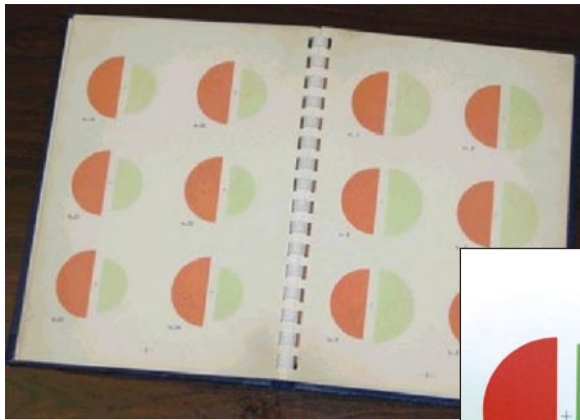


M-CHARTS®

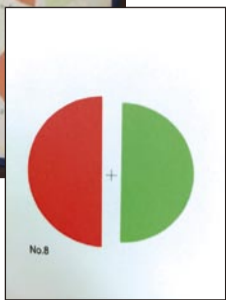
真つ直ぐな線を片目ずつ見て、歪みがあるかどうか検査します。線が点線となり、その点の間隔が徐々に広くなると、歪みがあっても真つ直ぐに見えるようになります。真つ直ぐになったところの値を測定値とします。この検査で変視の度合いがわかります。

・New Aniseikonia Test

左右の眼で物の大きさが異なって見える状態を不等像視と言います。赤緑眼鏡をかけて、写真の様な赤と緑の半円を見



New Aniseikonia Test



ます。この検査により左右の眼で見える物の大きさを比べることができます。

進化する硝子体注射加療

現在加齢黄斑変性の主な治療法は硝子体注射と言って眼球に直接薬剤を注入する治療です。その薬剤は抗血管内皮増殖因子と言って、黄斑変性に対しては現在3種類が保険適応となっています。しかし近年その薬剤の適応が広くなり、様々な疾患に対する治療の選択肢の1つとなつていきます。網膜静脈閉塞症（網膜を栄養する血管が詰まる疾患）や、糖尿病黄斑浮腫（糖尿病網膜症の一種で網膜の中心部に浮腫が起こる疾患）、病的近視（強度近視による出血や網膜の浮腫）でも保険で治療が受けられます。当院でも積極的に各種注射を行っております。ご希望の方はぜひご相談下さい。

眼科スタッフ紹介

眼科部長 杉浦好美

眼科医師 佐藤りえ

視能訓練士3名、看護師2名で頑張っております。



整形外科外来のかかり方が変わりました

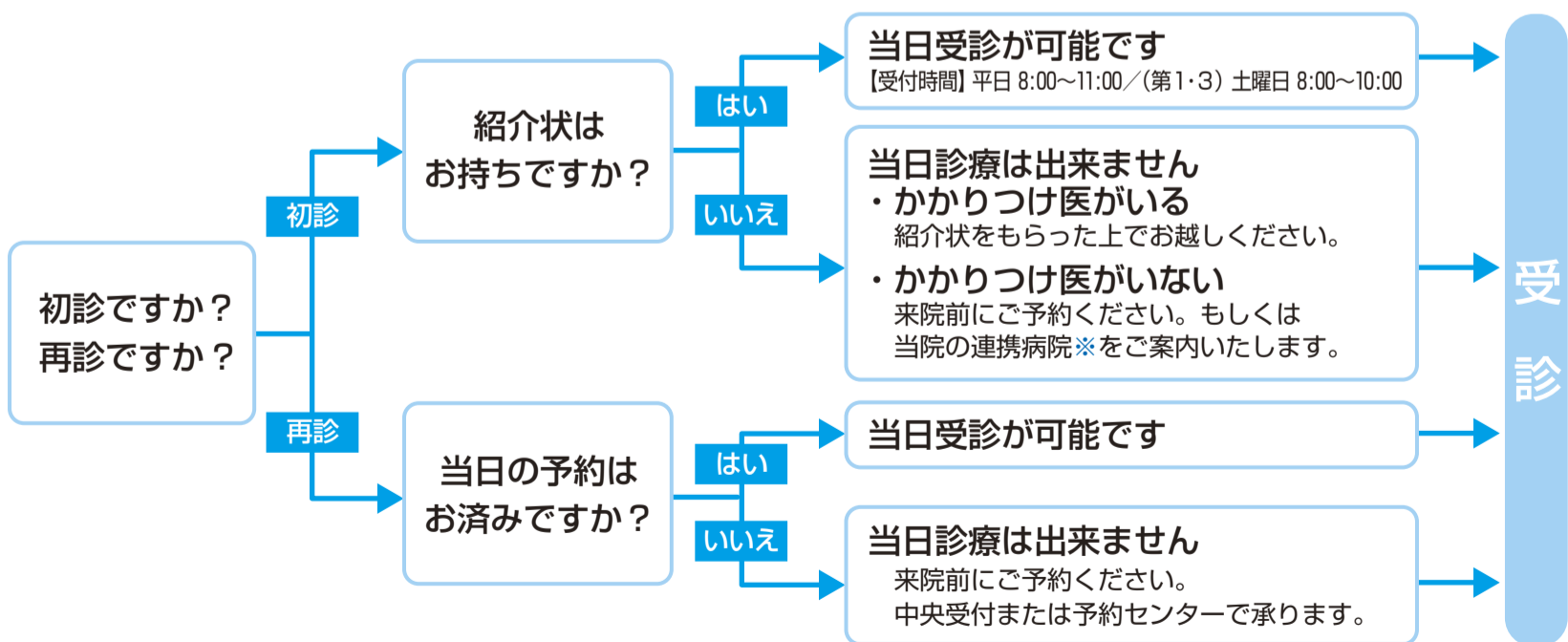
平成26年6月1日より、当院における整形外科外来のかかり方が変わりました。紹介状をお持ちでない患者様については、初診も再診も予約制になりました。これに伴い、紹介状をお持ちでない方は当日受診ができませんので、必ず事前にご予約をお願い致します。

導入の経緯は、当院の整形外科外来ですでに予約制を導入しており、慢性疾患の患者様への診療に加え、交通事故や労災事故等による救急医療へも円滑に対応できるよう努力してまいりました。しかし最近患者様の数が増えたこともあり、診察までの待ち時間が非常に長くなっているのが現状です。そこで、安全で適正な診療体制を確保する観点から、外来診療は初診も含めた予約制とすることとなりました。

患者様にはご不便をお掛けして誠に申し訳ありませんが、何卒ご理解ご協力をお願い致します。

- ご予約方法  
中央受付、またはお電話(予約センター)にて承ります。
- 予約受付時間  
平日 9:00~16:30  
第1、3土曜 9:00~12:00
- お問い合わせ先(初診の方)  
予約センター  
☎029-306-9943  
※予約の変更及びキャンセルは整形外科外来窓口にお問い合わせください。  
☎029-231-2371 平日 14:00~17:00

整形外科 受診いただくまでの流れ



※初診でかかりつけ医のない患者さまには、当院の連携病院をご案内することが可能です。予約をすることにより、比較的スムーズに受診していただくことが可能となります。連携病院に関しましては、中央受付までお尋ねください。

スポーツ整形にお越しの方は、当日受付で受診いただくことが可能です。



# 放射線部のチヨット耳貸して〜

## 機械紹介：ポータブル装置

今回は放射線部で使用している、移動型X線装置について紹介したいと思います。

みなさんは、病院でレントゲン写真を撮るとき、放射線部に来ていただいて検査を受けている方がほとんどだと思います。しかし、当たり前ですが病院にはいろいろな健康状態の人がいますので、レントゲン写真を撮らなければいけなくても、放射線部の検査室まで来ることができない人もいらっしゃいます。そのようなときに、私たち診療放射線技師が移動型X線装置(通称：ポータブル)を使用してレントゲン撮影を行っています。

ポータブル装置を使って検査をする必要があるのは

- 手術直後や手術翌日の確認のレントゲン
- 入院中でベッドから移動できない人
- 救急車で運ばれて、すぐに検査が必要な場合などがあります。

皆さんの目に触れるのは、入院中の患者さんのレントゲン撮影のために病室までの移動しているときが多いと思います。僕も移動中に「これは何の機械ですか？」と声をかけられることも多いので今回、紹介させていただきます。

水戸協同病院では日立メデイコのSinus Star (図I) という機械を使用しています。手術室専用で1台とICUなどの撮影に使用する機械が1台あります。大きさはホームセンターに置いてあるジョップングカートと同じくらいです。ですが、非常に重い機械です。間違っ

てこの機械で足を踏んでしまうと骨折してしまう恐れがありますので、ポータブル装置の移動中はご注意ください。



図I 移動型X線装置

また、レントゲン装置ですので、撮影するときに微量の放射線を使います。入院中の患者さんを撮影するときは、付添いの方などに病室の外でお待ちいただくようにご案内させていただきます。これは、危険だからではなく、不必要な被ばくを避けるために必要なことですのでご了承ください。

実際に、撮影する患者さんには、レントゲン写真を撮影するための板(図II)を背中側に挟ませていただきます。このボードを使ってレントゲン写真を作っていますので、撮影には絶対に必要なものです。「骨が当たって痛い」や「冷たい」といったことを患者さんからよく聞かれます。私たち診療放射線技師一同、検査が早く終わるように、また、なるべく痛くないように撮影をさせていただきますのでご理解・ご協力のほど、よろしくお願いいたします。



図II 撮影時のセッティング

放射線部 大坪晋輔・中西登志雄

# 脳神経診療

シリーズ vol.6

## 脳神経疾患の言語聴覚療法

言語聴覚療法(ST)では「コミュニケーション障害」「高次脳機能障害」「摂食嚥下障害」を対象とし、生活上での問題改善を目的に訓練を行います。



「コミュニケーション障害」とは、何らかの理由により他者との意思疎通が困難な状態で、構音障害・発声障害・失語症などがあります。リハビリでは会話や検査(構音検査、標準失語症検査など)を通して評価し機能回復のための練習をするほか、障害があっても現在の能力でコミュニケーションが図れるようにツール(コミュニケーションノートなど)の調整も行います。

「高次脳機能障害」とは、言語・認知・行為・記憶などの高度な脳の機能が障害されている状態です。脳血管障害や頭部外傷、脳腫瘍などが原因となり、損傷部位によって症状は多様です。また、個人の性格・生活スタイルによって大きく障害像が異なる為、個別性に配慮してリハビリを行います。各種認知機能検査の実施や行動観察を通して病態を把握し、機能訓練と代償法の獲得(メモリーノートなど)の両面から訓練をします。



「嚥下障害」とは、飲み込みに問題を生じることです。脳神経疾患の方では運動や間隔の麻痺によることが主ですが、意識障害や高次脳機能障害の影響を受けて生じることも多く見られます。対応が遅れると脱水や栄養不足、誤嚥性肺炎を引き起こすため、タイミングをみて原因に応じた対処が必要となります。リハビリでは、嚥下機能向上に向けた段階的な練習(嚥下反射促進、筋トレなど)を行います。併せて嚥下の機会を確保するために、その時点の能力で安全に摂取が出来るような食事形態や量、摂取方法の調整を行います。

言語聴覚士 松井香織

〈リハビリテーション科診療時間〉  
・9時〜11時 ・13時〜17時(予約制)

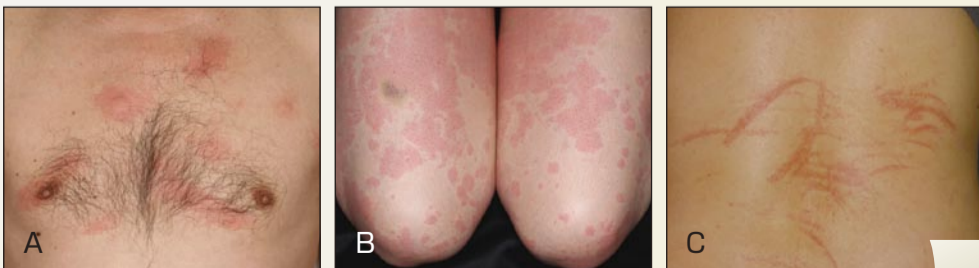
# 皮膚科クイズ vol.14

問題作成：研修医 寺田 教彦  
監修：皮膚科 科長 田口詩路麻

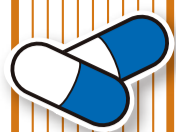
次の3枚の写真(A~C)は、「皮膚の痒み」のために、皮膚科を受診された患者さんの写真です。

- Q1：この中で、シイタケを食べた人は誰でしょう？  
Q2：次の①~④で間違いはどれでしょう？

- ①蕁麻疹(じんましん)は24時間以内に消える。
- ②蕁麻疹の原因には、食事や運動、ストレスなどさまざまなものがある。
- ③蕁麻疹には塗り薬がよく効く。
- ④症状が6週間以上続くと、「慢性蕁麻疹」といわれる。



解答・解説は5頁にあります。



# ステロイド外用剤のお話



私たちの皮膚は一年中いろいろな刺激に耐えて体を守っています。これからの季節は暑い日差し、湿気、冷房による温度変化や乾燥などがあり、皮膚はますます大変ですね。皮膚科の治療では、症状に合わせて内服薬や外用剤がいろいろと使用されています。外用剤ではステロイド外用剤と呼ばれるものがたくさんあります。ステロイドは副作用が怖い薬として、テレビや新聞で大きく取り上げられることがありますね。怖い薬だとちよつと身構えますか。塗り薬だからと気軽に指示を守らずに使っていませんか。自己判断で中断する、必要以上に神経質になって適切に使用しないなどの場合を時々見かけます。今回は、皮膚科で使うステロイド外用剤の基本の知識を整理していただき、皆様がより安全に効果的にステロイド外用剤を使用できるようにお話いたします。

さてステロイドって何でしょう。ステロイド剤と一般に呼ばれているのは合成副腎皮質ホルモン剤です。私たちの体の副腎皮質というところで作られるホルモンを合成したものです。成分の化学構造にステロイドと呼ばれる部分を含むので一般にステロイド剤と言います。炎症を治す作用がとても強いです。副腎皮質ホルモンを飲み薬・注射薬・大量の外用剤などで続けて使用していると、副腎皮質が自分で副腎皮質ホルモンを作るのを減らしてしまうことがあります。そのためにも使い方が適切だと全身に影響する副作用が発現することがあります。だから自己判断でなく医師の指示に沿ってきちんと使用することがとても重要な薬です。

ではステロイド外用剤はみんな強い薬ですか。主成分の作用の強さで五段階に分類しています。症状・使用する部位により使い分けられます。体の皮膚は場所によって薬の吸収に大きな違いがあります。吸収しやすい場所と吸収しづらい場所では、吸収の程度に十倍以上の違いがあります。同じ個所の皮膚でも乾燥しているとき、傷ついているとき、ジクジクしているときなど状態によっても吸収しやすい時としづらい時があります。



薬の強さ	種類
【最強】	ジフルール軟膏 デルモベートスカルプなど
【かなり強力】	ネリゾナ軟膏 アンテベートクリームなど
【強力】	エクラープラスター ポアラ軟膏など
【普通】	リドメックスコーワローション ロコイドクリームなど
【弱い】	ドレニゾンテープなど

《吸収しやすい皮膚の例》かかと、てのひら、うなじ  
《吸収しにくい皮膚の例》顔、特に目の周り、首の前、陰部



首の周りでは、前の部分は吸収しやすく、後ろのうなじの部分は前面に比べかなり吸収しづらい部分です。皮膚の場所の吸収しやすさも考慮して薬は選ばれています。指示された場所以外に使用するのはダメです。また外用剤の基材には、軟膏剤・クリーム剤・液剤・貼付剤などがあります。皮膚の状態により適切な基材が選ばれます。

皮膚科の医師はこれらの条件を十分に考えて症状にあった薬を選んで処方しています。でもこんなに考えているのに指示はごく簡単ですね。  
「二日一回、〇〇に塗布」  
さてここで一回の使用量はどのくらいでしょうか。患部が小さい時は特に悩まず指先に少しとって塗っているとと思うのですが、広い時は迷いますよね。手のひらサイズ以上の広さに塗るときは、チューブの薬を薬指第一関節までの長さ（指の約三分の一）にとったものを手のひら二枚分に広げて塗るのが目安です。軽く広げるように塗ります。

患部を厚く覆うように塗る場合は先生から詳しく指示が出ます。薬を塗布して密封するのは吸収を高めるので医師の指示があった時に限られます。おむつ内

使用するときには密封同様になるので注意しましょう。「薄く塗布」などと医師の指示があります。外用剤を塗るときは、塗る部分を洗うか拭いてよごれを取り、清潔な指に薬をとって塗布します。塗ったあとは手を洗ってください。

さてここで副作用をまとめてみましょう。ステロイド外用剤の作用として強い炎症を治す作用があることをお話しましたが、皮膚感染を伴う湿疹・皮膚炎を感染したまま表面の炎症を治してしまうことがあります。感染が考えられるときはまず感染の治療が必要です。

その他によく実感する作用として血管収縮作用があります。顔面に塗布したとき、塗ったところの皮膚の血管が収縮して白くなります。そのため不適切な使用として化粧下に使われて、副作用による炎症が起こることがあります。薬の説明書の使用上の注意には「髭剃り後や化粧下使用しないで下さい」と記載されています。

長く使用しているうちに皮膚にトラブルが生じることがあります。多くの場合1%以下の頻度の報告ですが、ちよつと気に留めておいてください。毛嚢炎・瘡癤様発疹・ステロイド皮膚（皮膚萎縮・毛細血管拡張・ステロイド潮紅）などです。万が一副作用かなと思つたときは必ず医師に連絡して対応してください。自己判断はしないでください。

さてお薬はどのように保管していますか。複数の容器があるときは一つずつ使用し、使い終わってから次のものを使いましょう。ふたを開け閉めして使用する期間をなるべく短くするためです。軟膏容器に詰めた薬の薬品名はシールやマジック書きで容器の底面に示されています。外用剤の油分で消えないように注意してください。また高温になるとトロトロになり、容器の口から薬がにじみ出て汚れが付きやすくなりますので気をつけましょう。薬の保管は多くのものは室温保存、三十度以下で一度以上です。遮光保存がお勧めです。冷所保存のものは凍結を避け一五度以下で保存します。使用期限が印刷されているものは未使用で適切な保管状態の場合です。使用しながらではありませんのでご注意ください。

処方薬は、受診時の症状について医師の指示に沿って使用するものです。外用ステロイド剤を上手に使って治療してください。

お薬についてのご質問は薬剤師、または皮膚科スタッフにお寄せ下さい。

薬剤師 平山 恵子  
皮膚科 田口詩路麻

## 平成26年度 茨城県優良看護職員の表彰を受けて

6月20日に茨城県看護協会の通常総会と職能集会が行われ、今年度の優良看護職員の1名として選ばれ、受賞しました。自分でもいいのかと疑問を感じましたが、健康で長く勤務できた事や自分がやるべきことについて努力してきた事が評価されたと考え、思わぬご褒美をいただいたうれしく思いました。今後も賞を励みに、目標をもって、しっかりと仕事をしていきたいと思っております。

副看護部長 大久保恭子



## 日本手術看護学会関東甲信越地区 学会発表を終えて

6月14日横浜で開催された日本手術看護学会関東甲信越地区に参加し『下肢牽引手術における上肢固定法の検討』という演題で発表を行いました。発表するにあたって研究内容を短時間で簡潔に伝えられるか不安でしたが、同じ問題を抱えている他施設からの質問を多く頂き、説明したり、質問に答えることにより自分の研究について反響する良い機会となりました。また、学会に参加したことで最新の学術・技術動向・各施設の取り組みを知ることができ、成果発表を通じての情報交換・交流が持てる場となりました。今後とも問題意識を持ち日々の業務を遂行していきたいと思っております。

手術室 桶田郁

# 食に関する豆知識 かぼちやの話



暑い季節になりました。夏バテ防止、美容、健康に役立つ南瓜をご紹介します。

南瓜は栄養価が高く、長期保存が可能で様々な調理法があり、料理にもお菓子にも使える万能野菜です。南瓜には日本かぼちや、西洋かぼちや、ペポかぼちやの三種類があり一般的に流通しているのが西洋かぼちやになります。

## ●日本かぼちや

食感がねっとりとしており和食向きです。16世紀中頃にカンボジアに寄港したポルトガル船によって豊後(大分県)にもたらされました。その際、「カンボジア」が訛って「かぼちや」になったといわれています。



日本かぼちや

## ●西洋かぼちや

果肉が柔らかく甘みが強いのが特徴です。原産地は中央アメリカから南アメリカの高原地域で19世紀中頃にアメリカから伝わったといわれています。日本で栽培が始まったのは明治時代になってからで、東北や北海道などで生産が増えていきました。



西洋かぼちや

## ●ペポかぼちや

金糸瓜、ズッキーニなど種類は様々ですが、ほとんどは観賞用、飼料用に用いられています。ハロウィンなどで使われているのが有名ですね。



ペポかぼちや

## ●南瓜の見分け方

南瓜は、収穫直後は甘みがなく追熟させることでデンプンが糖に変わり、甘みが増していきます。スーパーや八百屋では追熟が進んだ状態のものが売られており、すぐに調理しても美味しく食べられます。しかし直売所ではたまに追熟していないものが並んでいることがあるので、その場合は2〜4週間ほど涼しい場所に置いて追熟させましょう。ただし、完全したものさらさら置いておくと追熟が進んで甘みは増しますが、その分ホクホクとした食感が失われます。

## ●南瓜の保存法

皮が硬くて形が左右対称のものを選びましょう。また、ヘタがしっかり乾燥しているヘタの周りが少しへこんでいるものは完熟しています。カットの場合は、果肉の色が濃く種とワタが詰まっています。種がふつくらしたものを選びましょう。

丸ごとの場合は、新聞紙に包んで風通しのよい涼しい場所で保存します。10〜15度くらいの環境なら1〜2ヶ月の保存が可能です。カットしたものは種やワタを取りラップに包んで野菜室に。数日以

内に食べきれないものは固めて凍凍すると良いでしょう。その際、熱いうちにつぶしておくこととサラダやコロッケ、スープなどを作るときにすぐに活用できま

## ●南瓜の食べ方

煮物、揚げ物、スープ、サラダ、プリン、パイなど。

南瓜を煮るときには、ある程度皮をむいておくと味が染みやすく、火も通しやすくなります。皮を全部むいてしまうと煮崩れしやすくなりますので半分ほど残すようにしましょう。周りの皮にも栄養がたっぷりあります。

料理をする前にこのような見分け方、保存法をいただければ、より美味しく南瓜を食べていただけます。よかったら試してみてください。

栄養部 鯉淵茂晴



## 皮膚科クイズ vol.14

(解答・解説)

- A1. シイタケを食べた人はCです。
- A2. ③蕁麻疹(じんましん)は、抗アレルギー薬(抗ヒスタミン薬)という内服薬が有効です。塗り薬はほとんど効果はありません。

今回、提示させていただいた写真は、A/B:蕁麻疹、C:シイタケを生焼けて食べた後に発症した皮膚炎です。

今回は、痒みのある皮膚の病気として知られる「蕁麻疹」について勉強してみましょう。

さて、蕁麻疹とは何でしょうか?皮膚科の教科書をめくってみると、「痒みを伴う一過性、限局性の紅斑や膨疹。血管透過性が亢進し、真皮上層に浮腫を形成したもの」と書かれています。

うーん。この記載では、なかなか難しいですね。もう少し簡単に解説します。

蕁麻疹は、「痒くて、赤みがあって、皮膚がちょっと盛り上がりが見えるけれど、数時間で消えるもの」となります。

さて、その蕁麻疹ですが、原因は、細菌感染、物理的刺激、食事、運動発汗、ストレスなどが知られています。原因としては様々なものがあ

り、複数の因子が絡んでいることもあるため、原因が特定できないことも多いです(70%は原因不明と言われています)。治療は、抗アレルギー(ヒスタミン)薬を内服していただきます。外用薬(塗り薬)は、蕁麻疹の病変が真皮という皮膚の表面から少し深い部分にあるため、ほとんど効果はありません。中には、6週間以上症状が継続し、慢性化するものもあるため、しばらくの間内服を続けていただくこともあります。

さて、「お風呂に入ると、蕁麻疹ができることが多いなあ。」という方はいないでしょうか?皮膚病全体に言えることですが、蕁麻疹も運動や入浴、緊張などで体温が上昇し、血行がよくなると、血管が拡張し痒みを起こす物質が皮膚に作用し、症状が悪化します。



最後に、今回の問題にもなったシイタケの皮膚炎を見てみましょう。写真Cは、シイタケ皮膚炎と呼ばれています。蕁麻疹とそっくりですが、掻いたところだけに一致した痕が見られます。シイタケを生で食べた時に認められるものです。シイタケを食べた後に、痒くなって掻いてしまった方、次回はしっかりと火を通して調理して下さい。

季節は夏真っ盛り、汗疹(あせも)や虫刺されも多くなってきましたが、痒みにお困りの方は、お気軽に皮膚科でご相談ください。

問題作成: 研修医 寺田教彦  
監修: 皮膚科 科長 田口詩路麻



# フットケア外来 を開設いたしました。



糖尿病足病変といえます。血糖値の高い状態（高血糖）が長く続くと、神経障害や血流障害が引き起こされて、神経や血管の末端である足にさまざまな異常があらわれやすくなります。また高血糖状態は、体の抵抗力を低下させ、細菌感染を招きやすくさせます。さらに糖尿病で視力が低下

か？  
糖尿病によっておこる足病変をご存知ですか？

糖尿病の合併症には、糖尿病性神経障害、糖尿病性腎症、糖尿病網膜症といった、細小血管におこる障害と、心筋梗塞、脳梗塞などの大血管障害などがあります。合併症は、症状の進行によって、日常生活に影響が及びます。よりよい血糖値のコントロールを目指し、合併症予防することが重要となります。

糖尿病は、発症後、長期にわたって生活習慣の改善も含めた治療が必要となる一方、糖尿病が重症化した場合は、疾病が多岐にわたります。

当院、代謝内分泌・糖尿病内科は、糖尿病専門医をはじめとする、医療スタッフによるチーム医療を目指しています。生活習慣病といわれる2型糖尿病は、平成24年度の厚生労働省の発表によると、我が国の糖尿病が強く疑われる人は950万人、糖尿病の可能性が否定できない人は、1100万人と、その合計は2050万人と推計されています。

糖尿病は、発症後、長期にわたって生活習慣の改善も含めた治療が必要となる一方、糖尿病が重症化した場合は、疾病が多岐にわたります。

足は体だけでなく人生も支えています。足の症状が気になる方、足の異常に気づいたら、主治医の先生又は内科受付へご相談ください。

フットケアは、患者さん自身が、「自分の足が大切だと思おう」「自分の足の状態がわかる」とです。

まずは足に傷をつくらない生活をこころがけてください。

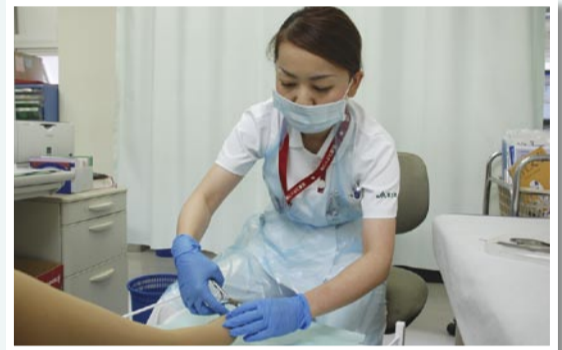
フットケア外来では、足浴・つめきり・胼胝（たこ）・ウオノメのケア・スキンケア方法の指導・靴の選び方など、個々に合わせたフットケアの方法を支援させていただきます。これからの季節は、虫刺され、素足でいること、素足を好むことによるケガが増えます。また気温の上昇でやけた砂浜やアスファルトでの火傷にも注意が必要です。

糖尿病の患者さんのフットケアは、足病変のない人も足病変のある人も対象になります。

「足病変」は、発症させないことが大切です。正しい知識を備え、フットケア（足の手入れ）をはじめましょう。

糖尿病足病変は、靴ずれや小外傷、胼胝（たこ）、巻き爪、火傷が原因で発症しますが、足の異常に気づかない、足の清潔が保てない、足の手入れができない、ことが足病変を重症化させます。

してくると、足の変化に気づきにくく、放置したまま重大な病変（潰瘍や壊疽）に進行してしまふことがあります。



看護部 永井幹子

## 就職説明会 花火大会

病院説明会・見学会のあと  
病院屋上で千波湖花火大会 & 先輩職員とお食事会!

8月1日(金) 18:00~20:30

■場所 総合病院水戸協同病院 東棟4階

■参加費 無料

■対象 コメディカル

看護師・薬剤師  
放射線技師・臨床検査技師  
理学療法士・作業療法士  
臨床工学技士 etc.

※雨天決行! 軽装・浴衣でOK!

※事前にお申し込みください。

【氏名・所属名・年齢・住所・電話番号をお知らせください】

■お申込み方法 メールまたはFAXでお申し込みください。

総合病院 水戸協同病院 看護部 (川又)

E-mail: kangobuty@mitokyo-do-hp.jp

FAX: 029-221-5137 TEL: 029-231-2371 (代表)



## 院外処方をご存知ですか？

院外処方になると、家の近くの薬局やドラッグストアでお薬を受け取ることができます。

利点としては、待ち時間の短縮になります。また、複数の医療機関にかかっている患者様は、その薬局やドラッグストアをかりつけ薬局とすることで、お薬の一括管理をしてくれます。

また、院外処方ではジェネリック医薬品を使用することにより、お薬代が安くなる可能性もあります。

ジェネリック医薬品とは、効果や成分が先発薬品と同等である医薬品です。

診察時に院外処方を希望することを主治医にお伝えください。

院外処方箋を受け取ったら、有効期間の4日以内にかかりつけの薬局にお持ちください。

ジェネリック医薬品がない薬もあります。その他、何か疑問に思うことがあれば薬剤部までご相談ください。

談ください。



健康管理センターだより

## 大腸がん検査をしましょう

大腸がんは、  
早期発見で治ります。

便を2回取るだけ!  
簡単にできる検査です

〈水戸市大腸がん検診受付中〉

お申し込みは健康管理センターへ

お電話でのお申し込みも受け付けいたします。

健康管理センター ☎029-233-9930

