



ご自由にお持ちください

みんなのみなと

「みんなのみなと」は皆さんにとって身近な病院になりたい、皆さんと職員が一つになってこの病院を作っていきたいという思いで命名しました。



今号の表紙は、救急災害業務課のみなさんです。

「災害時における医療救護は赤十字の使命です。日頃から訓練を行って知識や経験を増やし、災害にいつでも対応できるよう備えています。」

病院の理念 赤十字精神のもと、患者中心の良質な医療を提供して、地域の健康増進に貢献する。

巻頭特集

フットケア外来のご案内

もしもに備える ～大切なのは一人ひとりの防災対策～

第13号

病院
広報誌

糖尿病治療中の患者さま、足を大切にしていますか？

フットケア外来のご案内



糖尿病の合併症である神経障害が進行すると、痛みを感じにくくなり足にできた小さな傷ややけどにすぐ気が付けなくなりま
す。また、高血糖により身体の抵抗力が弱くなり、傷から細菌による感染を起こし、傷の治りも遅くなります。このような状態
を放置していると、傷が悪化して足病変が起り、下肢切断に至ってしまうこともあります。重症になる場合でも、きっかけは
靴擦れ、やけど、タコ、魚の目、巻き爪など些細な傷から始まることが多いのです。

自分でできない部分をご家族の協力を得て、感染しないように足を洗って清潔を保ったり、傷が出来にくいように保湿クリー
ムを塗ってバリア機能を高めたり、傷がないか確認することで足病変を予防することができます。

フットケア外来では、足病変に対する知識の提供や実際のケアを行いながら自分でできるケアの方法をお伝えいたします。

- 対象者：当院の内分泌内科に通院中で、足潰瘍、足趾・下肢切断既往、閉塞性動脈硬化症、糖尿病神経障害
のいずれかに該当する方
- 外来日・受診方法：毎週水曜日 13:00 - 16:00
内分泌内科医にフットケア外来受診の希望があることを伝えてください
- 担当看護師：畑崎 智子 / 新谷美智子 / 三上 敬子 / 森 健太
- フットケアの内容：
 - 1) 足や全身状態の確認
 - 2) 生活状況、セルフケア状況の把握、靴や靴下の確認
 - 3) 足浴、爪や皮膚のケア (爪切り・胼胝削り)
 - 4) 傷がある場合の対処方法、受診方法の説明
 - 5) 靴や靴下の選び方、足の観察方法、足のケアの説明
 - 6) 禁煙指導

こんな症状ありませんか？

魚の目、タコ、ひび割れ、靴擦れ、足が冷える、しびれる、熱感、発赤、腫脹、膿が出る、悪臭がある、感覚が鈍い、むくむ、
皮膚の色が茶色い、赤黒い、傷の色が黒い、水疱ができる、極度に乾燥している、巻き爪、爪が分厚く濁っている。

予防のヒント

- ✓ 毎日の足チェックが大切です！ 見るだけではなく触る。臭いも観察しましょう！
見た目 (変形・変色・キズ・むくみ、爪の色や形)、温度 (一部だけ冷たい・熱を持っている)
におい (悪臭)、感覚 (痛み・かゆみ・しびれ・鈍り) を毎日確認しましょう。
- ✓ 足の清潔を保ちましょう！
入浴時には泡立てた石けんで足の裏や指の間まで洗い、洗った後は十分に水分をタオルで拭き取りましょう。
- ✓ クリームなどで保湿し、皮膚のバリア機能を高めましょう！
足の裏は乾燥しやすいので、入浴後などにクリームを塗りましょう。朝・夕など1日に数回塗ると効果的です。
- ✓ 家の中でも素足にならず、靴下を履きましょう！
靴下を履くと些細なケガを予防できます。靴下は吸湿性、通気性の良い素材を選び、毎日洗って清潔を保ちましょう。白い靴下は、
膿や出血があると靴下が汚れ、傷に気づきやすくなり、視力が低下している方におすすめです。
- ✓ 足のサイズ・形に合った靴を履きましょう！
紐やベルトの付いた靴を選び、履く時は締めましょう。靴は清潔にしておき、靴を履く前に中に小石などが入っていないか
必ずチェックしましょう。サンダル、下駄、ヒールの高い靴は靴擦れができてやすいので履かないでください。
- ✓ やけどやケガに注意しましょう！
お風呂は手や温度計で湯加減を確かめてから入りましょう。ホットカーペットやあんかなど暖房器具での低温やけどに注意
してください。

看護のスペシャリスト

糖尿病看護認定看護師をご紹介します

※認定看護師とは、高度化し専門分化が進む医療の現場において、水準の高い看護を実践できると認められた看護師で、日本看護協会が認定しています。看護師として5年以上の実践経験を持ち、日本看護協会が定める615時間以上の教育を修め、認定審査に合格することで取得できる資格です。審査合格後は認定看護師としての活動と自己研鑽の実績を積み、5年ごとに資格を更新しています。



畑崎 智子
(はたさき ともこ)

Q1 認定看護師を目指したきっかけを教えてください。

7D 病棟で糖尿病患者さんの看護に携わっていました。

血糖コントロール・合併症の悪化で入退院を繰り返し、少しずつ状態が悪化していく患者さんたちと関わるなかで、このままでよいのか?私にできることがもっとあるのではないかともどかしさを感じていました。

そのころ、先輩看護師が院外の糖尿病勉強会に参加するようになり、当院の糖尿病医療・看護をより良くしようと活動を始めました。7D 病棟でも糖尿病看護に興味のある看護師が集まり、糖尿病チームを発足しました。私もそのチームに参加して、まずは糖尿病治療における生活指導のエキスパートである、日本糖尿病療養指導士を目指すことにしました。

ある日、当時の看護師長から認定看護師の取得を勧められました。専門的な知識がほとんどないまま認定看護師を目指すことにとまどいを感じましたが、せっかくのチャンスなので認定看護師教育課程の糖尿病看護コースを受験することを決意しました。

Q2 認定看護師として心がけていることはありますか?

患者さんの血糖値を少しでも下げたい、合併症を予防したいと思えば思うほど、支援が押し付けがましくなってしまうので、まずは患者さんの生活状況や、糖尿病・今後の人生に対する思いを確認し、患者さんができることは何かを患者さんと一緒に考えるようにしています。

Q3 認定看護師になる前と比べて、何か変化したことはありますか?

自分の看護は患者さんのためになっているのかを常に念頭に置くようになりました。認定看護師教育課程で自分の看護観を見つめ直せたことで、自分の中に一本芯が通ったように思います。

もう一つは大切な仲間ができました。教育課程で出会った同期の仲間や先生方とは今でも付き合いがあり、糖尿病看護だけでなくプライベートの相談もできます。年齢や立場も様々ですが、糖尿病看護の絆で繋がっています。

Q4 認定看護師になって嬉しかったことを教えてください。

平凡な答えになってしまいますが、患者さんやスタッフの悩みが解決できて「ありがとう」と言ってもらえたときが一番嬉しいです。認定看護師になって5年経ちましたが、何年経っても変わらないと思います。

Q5 現在の目標は?

現在勤務している内科外来に通院している糖尿病患者さんの看護をすることです。また、腎臓内科や皮膚科など、糖尿病の合併症が関連する診療科と連携して、患者さんの支援をしたいと考えています。

Q6 大変そうなお仕事ですね…。休日の過ごし方(またはリフレッシュ方法)を教えてください。

自転車が趣味で、家族でサイクリングに行ったり、自転車の大会に参加したりしています。チャイルドトレーラーに2歳の娘を乗せ、夫がけん引し、去年は横浜から小田原、秦野市のヤビツ峠、東京の有明などに行きました。また、プロのロードレースを観戦しに行くことも楽しみの一つです。家族でホノルルセンチュリーライドに出場すること、本場のツール・ド・フランスを観戦しに行くことが夢です!!

INFORMATION

アレルギーセンター講演会

関節リウマチ市民フォーラム

3月24日(土) 14:00~16:00 [開場 13:30]

- 講演①「最近の関節リウマチ診療」
講師/膠原病リウマチ内科部長 萩山医師
- 講演②「痛みからの解放 ~自分に合ったライフスタイルを目指して~」
講師/アレルギーセンター 上原保健師
- 休憩時間に「家庭で出来るリウマチ体操」の指導を行います
講師/リハビリテーション科 小泉理学療法士

- ◆会場：横浜シンポジア
横浜市中区山下町2番地 産業貿易センタービル9階
- ◆定員：先着150名様 ※参加費無料
- ◆申込：はがき、FAX、電話にて要事前申し込み
※定員を超えた場合のみご連絡いたします。
- ◆お問い合わせ：当院アレルギーセンター 045-628-6381

第14回 みなと市民セミナー

知っていますか肺がんのこと ~もっと知りたい治療と予防~

- 3月21日(水・祝)
13:00~13:05 開会にあたり / 野田院長
- 13:05~13:30 変わってきた肺がんの内科治療
/ 呼吸器内科部長 河崎医師
- 13:30~13:50 知っておこう肺がんの外科治療
/ 呼吸器外科部長 下山医師
- 14:05~14:25 やさしく治す放射線治療
/ 放射線科核医学部長 荻医師
- 14:25~14:40 がん予防 みんなでしないと意味がない
/ 健診センター長 伊藤医師
- 14:40~15:00 ご質問への回答など



- ◆会場：ワークピア横浜 横浜市中区山下町2-4-1
- ◆定員：先着300名様 ※参加費無料
- ◆申込：はがき、ホームページにて要事前申し込み
- ◆お問い合わせ：当院 みなと市民セミナー係 045-628-6816 (直通)

糖尿病講習会

- 2月15日(木)
14:00-14:50 「癌、骨粗鬆症、歯周病 ~糖尿病との関連について~」(増田医師)
- 15:00-15:30 「身体機能に応じた運動療法について ~車いすの方でも行える運動~」(小泉理学療法士)
- 15:30-16:00 「脳梗塞や動脈硬化を防ぐ食事とは?」(古川管理栄養士)
- 3月15日(木)
14:00-14:50 「糖尿病と心臓、脳卒中 ~動脈硬化を防ぐには~」(新井医師)
- 15:00-15:30 「糖尿病のお薬 ~使用上の注意~」(細内薬剤師)
- 15:30-16:00 「チーム対抗! 食事療法確認クイズ!」(手塚管理栄養士)

- ◆会場：横浜市立みなと赤十字病院 3階 大会議室
- ◆日時：毎月第3木曜日 14:00~16:00
※4・8・12月はお休みです。
- ◆講師：医師・管理栄養士・看護師・薬剤師・理学療法士・臨床検査技師・歯科衛生士
- ◆お問い合わせ：当院 外来業務課 045-628-6330

参加費・事前予約不要です!

当院通院中の方、他院通院中の方、どなたでも受講可能です。お気軽にご参加ください!

栄養課オススメレシピ!

福島県の郷土料理「ざくざく」からヒントを得た 「ざくざく風けんちん汁」

【栄養成分】(1人分)

エネルギー 159kcal たんぱく質 10.3g 塩分 1.6g 食物繊維 4.6g

大根	200g	中1/4本	小松菜	50g	1株
人参	100g	中1/2本	だし汁	5	カップ
牛蒡	60g	中1/4本	(だしの素や鰹節・出し昆布・煮干し等のお好みの物で)		
里芋	200g	中4個	鶏ガラスープの素	3g	小匙1杯
生椎茸	20g	中2個	塩	4g	小匙2/3杯
鶏肉(皮なし)	100g		醤油	12g	大匙2/3杯
こんにやく	100g	1/2枚	(薄口醤油を使用すると、具が色鮮やかです)		
サラダ油	12g	大匙1杯	料理酒	30g	大匙2杯
豆腐	150g	1/2丁	味噌	6g	小匙1杯

「ざくざく」とは食材をザクザクと切った具沢山の汁のことです。



- 【作り方】
1. 野菜・椎茸・こんにやく・鶏肉・豆腐の全ての具材を1.5cm前後の角切りにします。
 2. 鍋にサラダ油を入れ、(1)の鶏肉、豆腐、小松菜以外の材料を加えて軽く炒め、だし汁を入れて中火で煮ます。
 3. (2)が沸騰してきたら鶏肉を加え、途中アクを除きながら蓋をして中火~弱火で10位煮ます。
 4. 鶏ガラスープの素、塩、醤油、料理酒を(3)に入れ、野菜類が軟らかくなるまで弱火で煮ます。
 5. (4)に豆腐と小松菜を加え煮て、最後に味噌を入れ、出来上がりです。
※具沢山の汁なので、小丼に盛り付けてください!

◆◆◆Point◆◆◆

- ◆一鍋で良質な蛋白質やビタミン類、食物繊維も摂れ、しかも小さな角切りなので、野菜の煮崩れが少ない上、ご年配の方から幼いお子さんにも食べやすいお料理です。
- ◆減塩食をご希望の方は、具を1人分量盛り付けて汁のみ半分量に控えて戴ければ、1杯で塩分が0.8gに抑えられます。
- ◆ご家庭にある余った食材を小さく切り、無駄なく使いきれ節約レシピです。
- ◆ざくざく汁に「切餅」を1.5cm角に切り、オーブントースターでこんがり焼いて入れて食べても、美味しいです!

もしもに備える

～大切なのは一人ひとりの防災対策～

2011年3月11日、国内観測史上最大のマグニチュード9.0を記録した巨大地震から7年。東日本大震災を風化させないためにも、この時期にこそ「他人事」とは思わず、皆さんも万が一に備えて、今できることを始めましょう。

大災害が発生したときには、電気やガス、水道、通信などのライフラインが止まってしまう可能性があること、災害後の救助や救援物資の到着までに最低限必要なものを備えておく、日頃の防災対策が大切です。

また、自宅が被災したときは、安全な場所に避難し、そこで避難生活を送ることになります。避難所生活に必要なもの(非常用持ち出し品)を両手が使えるリュックサックに詰めておき、いつでもすぐに持ち出せるように備えておきましょう。



[災害に備えた持ち出し品・備蓄品(例)]

貴重品

- 現金(小銭を含む)
- 銀行の口座番号・保険の契約番号など
- 健康保険証、医療証
- 身分証明書
- 印鑑



飲食物

- 飲料水 一人1日3リットルを目安に、3日分を用意
- 非常食(アルファ米、ビスケット、乾パンなど)

清潔・健康

- 救急セット(ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など)
- 常備薬・持病薬
- 下着、衣類
- トイレットペーパー、ティッシュペーパー、ウェットティッシュなど
- メガネ、コンタクトレンズ
- マスク
- 簡易トイレ
- 歯ブラシセット
- お薬手帳



情報収集

- 携帯電話、充電器
- 携帯ラジオ
- 地図
- 筆記用具(特に油性ペン)
- 家族の写真(はぐれたときの確認用)
- 緊急時の連絡先(家族、親戚、知人、職場、かかりつけ医)

便利品

- マッチ、ライター、ろうそく
- ヘルメット、防災ずきん
- 軍手
- 懐中電灯
- 万能ナイフ
- 笛やブザー(音を出して居場所を知らせるもの)
- 乾電池
- ビニール袋
- レジャーシート
- スリッパ



- 飲料水とは別に、物を洗ったり、トイレを流したりするための水も必要です。日頃から水道水を入れたポリタンクを用意する、お風呂の水をいつもはっておくなどの備えをしておきましょう。
- 必要な備品は年齢や性別、家族構成をはじめ、季節によっても異なります。それぞれが必要なものは何か良く考え、準備をするようにしましょう。
- 自宅や職場、日頃よく行く場所、大勢が集まる場所については避難場所、避難経路の確認をするようにしましょう。

(参考：政府広報オンラインなど)

みんなで守ろう『咳エチケット』

～冬の感染症から身を守るために～



手洗い・うがい、マスク、免疫力アップなどの対策に加え、ぜひ実行したいのが「咳エチケット」。万が一、感染症にかかったときには、他人に移さない配慮も大切です。

感染症の感染経路の多くが咳やくしゃみなどのしぶきに含まれるウイルス・細菌を吸い込むことによって感染してしまいます。これを飛沫（ひまつ）感染といいます。

お互いにエチケットを正しく守り、飛沫感染を予防しましょう。



Point 1 咳・くしゃみは口と鼻をカバー

咳・くしゃみをするときは、ティッシュなどで口と鼻を覆う、他の人と1m以上離れ、顔をそむけます。飛沫をできるだけ上げない配慮が、感染の拡大を抑えます。ティッシュなどが無い場合は上着の内側や腕で覆う、また、直接手で覆った場合はその後手洗いすることも重要です。



Point 2 使用後のティッシュはすぐ蓋付きのゴミ箱へ

使用したティッシュにはウイルスなど病原体がたくさん付着しています。ポケットやバッグにしまわず、出来るだけすぐに蓋付きのゴミ箱に捨てましょう。



Point 3 咳が出る場合はマスクの着用を

マスクを着用していても、鼻の部分に隙間があったり、あごの部分が出たりしていると、効果がありません。鼻と口の両方を確実に覆い、正しい方法で着用しましょう。

健康な人がマスクを着用しているからといって、ウイルスの吸入を完全に予防できるわけではないことにも注意が必要です。



(参考：政府広報オンライン)



※当院職員も感染予防の観点からマスクを着用しております。ご理解のほどどうぞよろしくお願いいたします。



～編集後記～

去る1月22日の月曜日、雪が降りましたね。

本誌を手にとっていただいた方も、少なからず雪の影響を受けたのではないのでしょうか？編集者のふるさと北海道札幌市。今回は、ハマっ子には共感してもらえないであろう、「雪国あるある」を紹介します！

- 積雪数センチで大混乱、トップニュースになる首都圏に驚く。
- クリスマスに雪が積もっていないと何だかとても寂しい。
- 冬に最高気温がプラスだと、「あったかいね～」時には「暑いね～」と盛り上がる。…等々。

交通機関がマヒしたり、転んでケガをしたりは嫌ですが、雪のある生活もなかなか楽しいですよ(^_^) ぜひ、冬の札幌に遊びに行ってみてください(^_^)/~~~

