

# けんこうファミリー 206

社会医療法人大連会 〒536-0023 大阪府城東区東中浜1-5-1 TEL06(6962)9621 2016年4月20日発行〈季刊発行〉



医師が詳しく解説 ドクターズ・トーク

## 老健の役割

### 介護老人保健施設 略して「老健」

老健は医療施設ですが、病院とは異なり、福祉すなわち人々の幸せな生活を補助する役割が主体です。そのため、介護保険で運営されています。今回は、当施設「介護老人保健施設グリーンライフ」の取り組みを紹介し、今後の老健の役割について考察します。

医師として約50年間のほとんどを病院で働いた後に、その1割の5年間を「介護老人保健施設グリーンライフ」で過ごすことになりました。

赴任した時に驚いたことは、身体疾患診断のために必要であると思っていた比較的手軽に使用できる超音波画像診断装置や心電計はありませんでした。血液検査は同法人内のポラス記念病院の検査室に依頼して、週5〜10例前後の検査が行えます。生体的指標であ



濱田 和孝 医師

大阪市立大学医学部卒業。ザールランド大学医学部助手(産婦人科)、大阪市立大学医学部講師、大阪市立城北市民病院産婦人科部長、大阪市立住吉市民病院院長、聖ルナ八病院院長を経て、平成22年8月から介護老人保健施設グリーンライフ施設長。

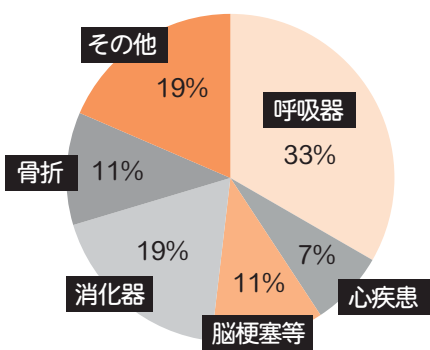
る体温、脈拍数、食事摂取量、飲水量、体重、排便回数、尿回数、検査としては簡易尿検査、血糖検査、酸素飽和度等、それらに加えて介護福祉士による入浴時の全身の皮膚観察、看護師による身体状況の観察、リハビリでの身体機能の観察、医師による触診、視診、聴診が診断手段の全てです。

入所されている方々は平均年齢が約86歳で、最高齢は100歳の比較的元気な女性です。したがって全員が何らかの老化に伴う病気を持っており、入所される原因となった主な病気として、脳梗塞や脳出血の後遺症、認知症、高齢のための全身の衰弱、大腿骨折等で、入院されて足の筋肉が衰弱して歩けなくなる廃用症候群があります。

認知症や脳疾患の入所者の中には、施設の中を徘徊したり、大声を出したり、夜中になると起き上がりたりする方がおられ、夜間の介護を50人に対して2人の介護福祉士で行うことは至難の業だと、尊敬と感謝の気持ちで職員達の働きを見ています。

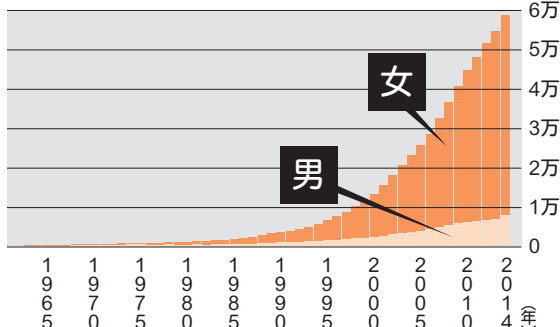
入所される方々は年齢に加えて、糖尿病、高血圧、高脂血症、肥満等の生活習慣病がありますが、簡単な治療は当施設内で行います。意識消失、高熱の持続、強い痛み等の場合には、病院への緊急搬送や救急車を利用する場合も

(図1) 入院された方の疾病分類 [2015年]



あり、入院に至る疾病では誤嚥による嚥下性肺炎が最も多くなっています。(図1)  
介護保険で認められている治療は、肺炎と尿路感染症への抗生剤投与、ならびに帯状疱疹に対する抗ウイルス剤の投与のみです。  
診断が難しいのは機器がないことも一つですが、入所者本人の訴えが難解なことです。自分で話のできない方や、こちらの説明を理解できない方が多く、症状と触診の際に顔をしかめる等の表情を見て、観察する以外にありません。全職員の目と手が診断機器と認識し、報告は全て自分で必ず確認するように心掛けています。

日本の100歳以上の人口 [2014年まで]



# 季節の変わり目のスキンケア 「乾燥を中心に」

これからの季節は暖かくなると同時に日差しが強くなり、紫外線の量も増え、肌の健康には何かと気を使いたくなる季節です。

今回は、皮膚の健康の「メカニズム」と「スキンケア」の基本についてお話ししましょう。



## 1 皮膚の構造と役割

つや肌、もち肌等、肌を形容する言葉はたくさんあり、人の肌への関心は古来より高いようです。

肌は臓器としては皮膚と呼ばれ、表皮、真皮、皮下脂肪から構成されています。その厚みはほんの数ミリですが、物理的な力から体内を守る役割を果たしています。私達の目に肌として映っているのが、表皮です。表皮は基底層と呼ばれる最深部の層から次々と産生され、上へ上へと押し上げられ最終的に角質、垢となり体から数週間をかけて離れていきます。

## 2 健康な皮膚の pH は弱酸性 〜皮膚のバリア機能〜

皮膚には毛孔があり、毛孔は毛を生やすだけでなく皮脂腺を有しています。分泌された皮脂は、毛孔を伝って皮膚の表面に広がり、皮膚表面全体をワックスのように覆います。覆った皮脂膜は弱酸性の性質を有し、細菌や刺激物質が身体の中に入り込まないように、バリアのような役割を果たしています。

## 3 皮膚の潤いと水分保持

皮膚のバリアには外からの異物侵入を防ぐだけでなく、皮膚の水分を蒸発させ過ぎない役割があります。しかし、皮膚炎の方や高齢者の場合、皮脂の分泌が少なくなること、乾燥によるドライスキンに陥りやすくなります。乾燥した皮膚は外からの刺激に弱くなり、さらには皮膚炎、かゆみ等のトラブルを引き起こしやすくなります。

## 4 皮膚に潤いを与える日常ケア

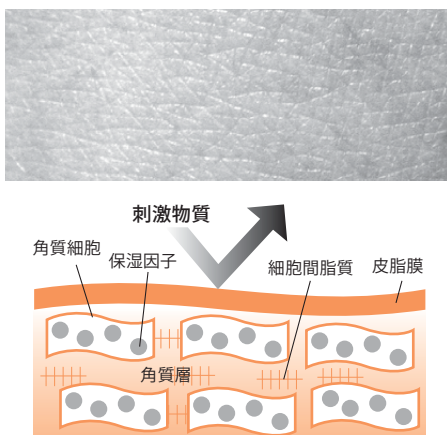
皮膚の健康には保湿が欠かせません。角質層の重なりで構成される表皮は角質細胞だけでなく、セラミドや天然保湿因子と呼ばれる保湿物質を有します。

皮膚が乾燥しやすい状況で行うスキンケアは、洗う、保湿、保護の3点が基本となります。皮膚と同じ弱酸性の洗剤を選択し、やさしく皮膚の汚れを落とすことから、保湿性のあるクリーム、ローション(セラミドやスクアレン、ト

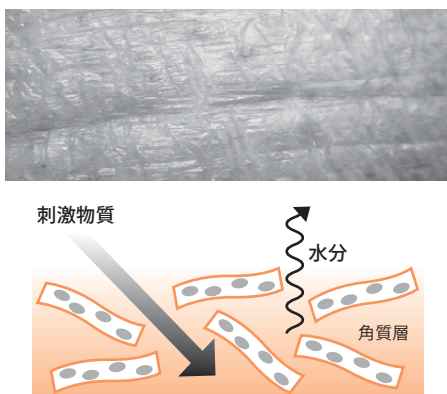
リグリセリド等を含むもの)で不足した保湿因子を補います。それから油分を含んだクリーム等を薄く塗って、皮膚に与えた水分が蒸発しないように蓋をします。スキンケアはお風呂上りが効果的で、5分以内に行うことが勧められます。入浴で皮膚に含まれた水分も閉じ込めることができ、保湿の効果がより大きくなります。

皮膚のコンディションが整うと、滑らかで美しい肌理が整い、何より外からの刺激が強くなります。季節の変わり目、もつひと手間のスキンケアを行うことで、より健やかな肌を手に入れます。

コンディションの良い皮膚



バリア機能が低下し乾燥した皮膚





## 春、心も身体も元気にいきましよう！

労働安全衛生法が改正され、昨年12月から労働者が50人以上いる事業所に「ストレスチェック制度」が義務付けられました。厚生労働省の労働者健康状況調査によると、労働者の約6割は何らかのストレスを感じながら仕事をしています。そのため、仕事の原因で心身に不調を来すことがないように新たな制度が始まりました。

春は環境が変わり、ストレスを感じることもあるかもしれませんが、元気に過ごせる心と身体を作りましょう。

### 心の健康のための3つの要素 (健康日本21より)

- ① バランスのとれた栄養・食生活
  - ② 適度な運動
  - ③ 心身の疲労回復と充実した人生をめざす休養
- 疲労回復には、睡眠が重要です。必須アミノ酸の一つであるトリプトファンは、不安や緊張を和らげ、自然な眠りをもたらす働きのあるセロトニンの原料になります。トリプトファンはビタミンB6とともにセロトニンを作ります。

#### トリプトファンの多い食品

牛乳、豆乳、ヨーグルト、バナナ、高野豆腐、きな粉等。

#### ビタミンB6の多い食品

まぐろ、かつお、ささみ、さつまい、バナナ、アボカド等。

疲れた時はぐっすり寝て、美味しいものを食べましょう。

グリーンライフ事務サービス部栄養課 山崎美幸

#### おすすめ \*レシピ

#### 豆乳プリン

約120kcal/個  
※5個に分けた場合



#### 材料

豆乳：300ml 卵：2個 砂糖：60g  
バナナエッセンス適量  
粉ゼラチン：5g(水50mlでふやかす)  
バナナ

#### 作り方

- ①ゼラチン以外を鍋に入れ、よくかき混ぜる。
- ②混ぜながら火にかけ、沸騰直前に火を止める。
- ③ゼラチンを加え溶かす。
- ④冷蔵庫で冷やし固める。

### 知っておきたい 薬のQ&A



薬剤師が  
皆さんからの  
薬についての不安や  
疑問にお答えします。

## Q

薬と健康食品(サプリメント)の  
組み合わせで気を付けることは  
ありますか？

## A

健康のために健康食品(サプリメント)等を含むを摂っている方もおられると思いますが、薬との組み合わせによっては、薬の効果が影響を与えてしまったり、副作用を強めてしまったりする場合があります。

例えば：

- グルコサミンとワルファリン(抗凝固薬) ↓ ワルファリンの効果を強め、出血しやすくなる恐れあり。
- カルシウムとジギタリス(強心薬) ↓ 過剰なカルシウムによってジギタリスの効果が強まり、不整脈をおこす恐れあり。
- イチヨウ葉エキスとイブプロフェン(解熱鎮痛薬) ↓ 副作用の出血傾向が強くなる恐れあり。
- コエンザイムQ10とアムロジピド(降圧薬) ↓ 薬の効果を増強し、血圧が下がり過ぎる恐れあり。

● チョウセンニンジンとアスピリン(抗血小板薬) ↓ 副作用の出血傾向が強くなる恐れあり。

健康食品の臨床研究は医薬品に比べて十分ではなく、薬との相互作用はまだまだ一部しか分かっていません。薬の服用中は自己判断で健康食品を摂らずに、医師・薬剤師等に相談しましょう。

また、健康食品を複数摂ることでかえって体調が悪くなる場合があります。何種類も摂ることは避けましょう。

食生活において、バランスのとれた食事をとることが基本です。あくまで健康食品は、そのような食生活が困難な場合においての補助的なものとして考えて下さい。

(森之宮病院診療技術部薬剤科 北村仁美)

# BOX

## 帝国ホテルクリニック 20周年記念キャンペーン

帝国ホテルクリニックは、皆様のおかげをもちまして、平成28年4月に創立20周年を迎えることができました。今回、日頃のご愛顧に感謝の気持ちを込めて、「20周年記念キャンペーン」を企画しました。皆様の健康管理にお役立て頂ければ幸いです。

### 『20周年記念キャンペーン』

■期間：平成28年4月1日～平成28年5月31日

#### ① 20周年特別プラン

特別料金20万円(税抜き)  
一般価格25万2762円(税抜き)

多岐にわたる検査項目を含めた「1泊コース」に、がんの早期発見に有効な画像診断検査の「PET/CT検査」をセットにした特別コースです。

「PET/CT検査」は森之宮クリニックでの実施になります。

#### ② 1泊コースペアプラン

2人1組で1泊コースを受診頂いた方に、特典をご用意しています。

● Sコース受診の場合は1組につき、帝国ホテルの宿泊や食事、買い物等にご利用頂ける帝国ホテルギフト券5千円分をプレゼント

● Aコース・Bコース受診の場合は2日目の朝食を無料でサービス(通常は1日目の夕食のみ)

※その他

午後受付の日帰りコースを受診された場合は、左記検査を無料で受診頂けます。

● Hコース受診の場合は「血管老化度検査」

● Cコース受診の場合は「内臓脂肪測定CT検査」

※詳細は当クリニック予約時にお問い合わせ下さい。

皆様のお越しを職員一同、心よりお待ちしております。

### 第300回

## 健康教室記念講演会を開催しました

平成27年12月17日、認知症をテーマとした第300回健康教室記念講演会を森之宮病院ウツディホールで開催しました。

初めに、大道理事長から「最近高齢者の方々の中では、『がん』よりも『認知症』の方が恐ろしい病気になっている」と聞きます。今回の講演会のテーマである『認

知症』を正しく理解して、家族や地域の方々とともに、私達も認知症の方々を支えていきたい」と開会の挨拶がありました。

続いて、介護老人保健施設グリーンライフの看護師である瀧口科長が「地域で支えよう認知症」と題した記念講演を行い、参加者の方々に今回の養成講座を受講した証として認知症サポーターオレンジリングが授与されました。



認知症サポーター養成講座の様子

## 健康教室にご参加下さい!!

月に1度、大道クリニック2階会議室において健康教室を開催しています。時間は13時30分より、参加は無料ですので、お気軽にご参加下さい。詳細は各病院のポスターをご覧ください。

第304回 4月28日(木)  
第305回 5月26日(木)