



広報 第百漆号

さくら前線

『中之条町産業文化祭参加』

地域連携室 唐澤 竜太

吾妻さくら病院介護医療院では、11月1日～11月7日まで、中之条町で行われる産業文化祭に作品を出展しました。

利用者様と職員と一緒に、レクリエーションの時間にこつこつと作品を作り無事出展する事ができました。

今年は4年連続4回目の参加となり、バイテック文化ホール(旧中之条町文化会館)での展示となりました。

文化祭という多くの人に見て貰える機会を頂き、日々のレクリエーションやクラブ活動も目標を持って取り組み事ができたと思います。



来年もより良い作品を皆様と一緒に作り上げたいと思います。

薬局だより

『皮膚疾患について(その1)』

主任管理薬剤師 門脇 寛篤

寒くなりましたね。風邪をひかないよう、十分注意してお過ごし下さい。

38度5分以上の熱は、何らかに感染している疑いもあります。その際には、安易に熱冷ましだけで済ませず、当院へ受診してみてください。

ところで、今回は、感染性の皮膚疾患について解説しようと思います。

世の中では、足に痒くてぐちぐちゆしたものが出たら、それを「水虫」と思って、抗真菌剤を塗ってしまうことはないでしょうか？でも、良くならない…そんな時は逆の作用のステロイドを塗ると軽快するということがあります。

実は、感染している所へステロイドを塗ると免疫力の低下とともに病態を悪化させてしまうことがあるのです。

炎症の起きる原因菌を除去することで自然と炎症が治まるというやり方で水虫の場合は対応するわけです。



また、皮膚炎のうち、身体の中から痒くなったり炎症が起きる場合もあります。

肝臓からくる痒みは透析患者様ではよくあります。また、表在性の血管に血栓や炎症が起きた場合もそこによく感染が被ることがあり、それには抗生物質をはじめ、抗血栓剤の併用を行い、その部位の炎症を抑制し、菌血症を阻止する必要があります。

これらのように、皮膚疾患でも安易に「だろー」運転でお薬を使ってしまうと治療に対して回り道をしてしまうことがあります。

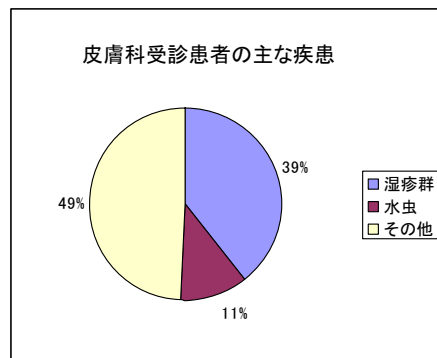
皆様も、これは自分の知識にはない状態棚と感じた時には、皮膚科外来のある施設や当院外来でみれる疾患であれば、当院へお越し下さい。

次回もお楽しみに。



足白癬	6.5%
爪白癬	4.8%

(水虫)



湿疹	18.7%
アトピー性皮膚炎	10.0%
接触皮膚炎	3.9%
脂漏性皮膚炎	3.3%
手湿疹	3.0%

(湿疹群)

栄養課だより

腸内環境を知ろう

管理栄養士 針塚 美恵

人間の腸内には、およそ千種類、百兆個もの細菌がすみついていてます。腸内細菌は、善玉菌、悪玉菌、どちらにも区別できない中間菌に大別されていますが、そのバランスは、次のような要因で変動しています。

① 加齢

加齢とともに、腸内フローラに変化が起きてきます。特徴的なのは、ビフィズス菌の減少とウェルシュ菌の増加です。※腸内フローラとは、腸内に集団ですむ細菌の様子を花畑や草むらに例えてこう呼びます。

② 食べ過ぎ、飲みすぎ、偏食・ストレス

高たんぱく質・高脂肪の食事やビフィズス菌が減り、ウェルシュ菌などの悪玉菌が増えます。

③ 細菌感染

食中毒菌の影響によって、腸の粘膜が壊され、下痢を引き起こすなど、腸内フローラのバランスが乱されてしまいます。

④ くすり(抗生物質)

抗生物質は善玉菌にも影響を与え、腸内フローラのバランスを崩します。

腸内の善玉菌の割合を増やす方法には、大きく分けて2通り有ります。

1つ目は、健康に有用な作用をもたらす

生きた善玉菌である「プロバイオティクス」を直接摂取する方法です。

食品ではヨーグルト・乳酸菌飲料・納豆・漬物など、ビフィズス菌や乳酸菌を含むものです。これらの菌は住み着くことにはないので、毎日摂取し、腸に補充しましょう。



2つ目は腸内にもともと存在する善玉菌を増やす作用のある「プレバイオティクス」を摂取する方法です。食品成分としては、オリゴ糖や食物繊維で、オリゴ糖は、大豆、たまねぎ、ごぼう、ねぎ、にんにく、アスパラガス・バナナなどの食品にも多く含まれています。



腸内細菌が健康的な状態であるかは、便の観察をすることです。善玉菌がたくさん酸を作っていると、色は黄色から黄色がかかった褐色で匂いがあっても臭くなく、形状は柔らかいバナナ状であることが理想です。

お知らせ

医療の問題・介護の問題があり在宅での生活が困難な方や転院、人工透析療法、訪問診療を希望されている方など、医療相談窓口にご相談ください。

診療案内(12月)

診療科		月	火	水	木	金	土
内科 循環器科	午前	瓜田	於川	於川	於川	於川※1	於川
	午後						休診
外科 胃腸科 (整形・リハビリ科)	午前	館野 (群大)	遠藤 (群大)	休診	山中 (群大)	笹口	(群大) ※2
	午後						休診
認知症外来	午後	休診	休診	休診	休診	休診	休診

※1 第1金曜日(6日)AM9:45~17:00は非常勤内科医師の診療となります。

※2 第3土曜日(21日)は、外科休診となります。

- ◆ かかりつけ患者様の急病時はいつでも対応します。
- ◆ 外科休診日でも軽度のケガ等のご相談ください。
- ◆ 12月休日当番医は、15日(外科)・1/1(内科)となります。

※外科医師交代

月曜日:遠藤→館野 火曜日:今野→遠藤

外来受付時間: 午前 8時45分 から 12時00分まで
/ 午後 13時00分 から 17時00分まで

休診日 : 土曜日午後、および日曜・祝日

- ※ 診療日変更となる場合もございますので、院内掲示板や受付窓口にて最新情報をご確認ください。
- ※ 年末年始休診 12/29~1/3となります。

発行: 吾妻さくら病院 広報委員会

吾妻郡中之条町伊勢町 782-1
TEL: 0279-75-3011
FAX: 0279-75-3299
URL: <http://www.a-sakurahosp.com/>

