

「差額ベッド料」は不要です

「謝礼」や「付け届け」は不要です

人権を守る医療・介護をめざします

保健・医療・福祉のネットワークで対応します

岡山医療生活協会の4つのこころ

かりゆし

かりゆしとは沖縄方言で「縁起がよいこと」「めでたいこと」を表す言葉です。

発行日 2021年2月1日
発行者 岡山東中央病院
岡山医療生活協同組合
岡山市中区倉田677-1
TEL 086-276-3711
FAX 086-277-5556

QRコード

岡山東中央 検索

こすり合わせ皮膚の汚れを落とす

褥瘡ケア

れもん棟 看護師

「褥瘡」という言葉はどれぐらいの人が知っているでしょうか？「床ずれ」という言葉なら聞いた事があるかもしれません。なぜ褥瘡ができるのでしょうか？

体の同じ部分を長い時間圧迫する事で血流が悪くなり、皮膚やその下にある組織に酸素や栄養が行きわたらなくなりま

す。その結果損傷が生じた状態を褥瘡（床ずれ）といいます。

褥瘡は年齢に関係なくできます。自分で体の向きや位置を変えられない人など、発生要因が備わること誰にでもできてしまいます。褥瘡には浅いものから深いものがあり、できてしまったら治療が必要です。治療にはさまざまな方法があります。

私は2年前に、少し触るだけでとても痛みを生じる褥瘡の患者さんに出会いました。痛みが強い

ため、入浴してもきれいに洗えず、足の汚れがひどくなっていき、褥瘡も治らない状態でした。

患者さんの汚れをきれいにし、褥瘡を何とかしてあげたいという気持ちから、皮膚をこすらず、赤ちゃん用の弱酸性で低刺激の泡のボディソープを使用してみました。

(写真①)

(写真②)

(写真③)



▲ 褥瘡の傷口



写真②

▲ 傷口をボディソープで洗浄



写真③

▲ 傷口が塞がった状態

100歳おめでとうございます！

多賀 百合子さん

Happy Birthday!

100歳 おめでとうございます！

100歳まで生きるとは？

元気です！

ありがとうございます！

さくら棟

お正月の絵馬

さくら棟ではお正月企画として患者さん全員の絵馬を作りました。自分で書くことができない方には職員が聞き取り代筆をして絵馬を書きました。

ユニークな内容の絵馬から切実な絵馬まで様々で少しの時間ですが「お正月気分を味わえた」と声を

いただきました。ありがたい気持ちになりました。



2月 外来診療表

		月	火	水	木	金	土
内科	午前 9:00~12:00	重見	重見	眞鍋	大野	大野 西田	6日 ○ 20日眞鍋
	夜間 17:00~19:00			眞鍋 禁煙外来(予約)			
皮膚科	午前 9:00~12:00		高橋(阿)				
整形外科	午後 13:30~15:00				○ 初診受付14:00まで		

※予約外のかたは、できるだけ11時までにご来院ください。
※お問い合わせ等は、受付または外来看護師までお願いいたします。
※発熱のある方は、別のお時間で来院していただきます。
必ずお電話でご相談ください。

2月11日(木)・23日(火)は祝日のため休診させていただきます。

患者さんへお願い

★発熱、せき、息切れ、強いだるさ、味覚や嗅覚の違和感があるかたは、通常と別に診察をご案内しています。来院前に必ずお電話でお問合せください。



岡山東中央病院

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

無料低額診療
(医療費にお困りのかた)

お問合せ先

なんでも相談窓口

☎086-276-5278

SDGsクイズ ① 応募はがきからコメント紹介

クイズの答えが「水道水が飲める国が16カ国」…少なくなくて驚きました。こんなに世界が発達しているのに、僕たちは恵まれていると思いました。水道の出っぱなしに気がつけようと思いました。子供にも物の大切さ、食べる物の大切さをしっかり伝えていきます。

北区野田 T.Hさん

瞑想を日常に取り入れてみませんか？

「歩行瞑想」

事務課 水上 あや

No.5

今回紹介するのは歩行瞑想です。ゆっくり座って瞑想する時間がなくても、これならできるかもしれません。

これはそのものである「色（ルーパ）」と、起きてくる感情「名（ナーマ）」は別のものだと思えば、恵を身につけやすいという。思い込みや偏見、損得なしにあるがまま観ることができるようになると、世の中はとてもしンプルだと分かるものです。

【悩みの原因とは】

「あるがまま観る」ことは思いのほか難しいのです。人は何かを見ると判断や記憶と一緒に湧いてくるもの。例えば、1枚の懐かしい記念写真を見たら、その場所やその日の天気、感情まで思い出されるでしょう？

写真の思い出に浸る位ならいいのですが、人間関係はそうはいきません。相手に対する「好き嫌い」や、時には「損得」「良い悪い」の感情が湧いてきます。多くの悩みというのはこうした感情が原因で起きてきます。

【物と感情を分ける】
仏教の言葉に「名色分離智（みょうしきぶんりち）」というのがあります。

【気づきの瞑想→歩行瞑想】
歩行瞑想では、歩きながら足の裏や足を移動する感覚に気持ちを集中します。

① 右足が離れたのをちゃんと気づいて「離れた」とラベリング（名前をつけて意識すること）します。

② 右足を前に移動し終えたら「移動」とラベリング。

③ 足が地面に着き終わったら「着いた」とラベリング。

次は左足で同じことをし、ゆっくり歩きます。外での散歩なら「右」「左」だけ感じながら歩いてもいいでしょう。

連載コラム 24

保健師とまごが行く

つらい‘しもやけ’どうしてます…？

先日、息子が足の‘しもやけ’になり、「痛がゆくて眠れない…」となげいていました。見てみると足の指が腫れ上がっていました。皆さんは、どう対処していますか？

そもそも、しもやけの原因は温度差による血行障害です。一日の間で気温差が10℃以上ある時に起こりやすくなるそうです。温度変化で血管の収縮と拡張が繰り返されると、抹消の手足などの血流調節がしにくくなり、血行障害が起こります。その結果しもやけになるそうです。

では、ここで皮膚科医 高橋先生に聞いてみました。

Q1 靴下はゴムがゆるい方がいいですか？

A むくみのある方は、ゆるい方がいいと思います。保温できればよいですよ。

Q2 靴下カイロは有効ですか？

A 効果はありますが低温やけどには注意が必要です。

Q3 マッサージなどはどうですか？

A 入浴時や入浴後にマッサージするといいですよ。保湿クリームを使うとよいでしょう。循環改善作用のある保湿剤を処方することもできます。悩まないで皮膚科で相談してみてください。

そのほか、入浴時に保温効果のある入浴剤の使用や、温かい飲み物で体を冷やさないように注意しましょう。

後日、皮膚科を受診して‘しもやけ’を診てもらいました。気温差が10℃以上ある時は要注意ですね。体を温める工夫をしていきましょう。



お遍路紀行

こんにちは、岡山中央病院
介護士のゆかです。
この連載で四国と沖田新田の
札所をご紹介していきます。

お遍路ゆかが行く！ 知ってますか？ 沖田新田八十八ヶ所



寒さが身にしみる時季ですが体調を崩されていませんか？
今回はお寺紹介から離れましてお遍路の知識をお勉強していきたいと思っています。

まずはお遍路の歴史ですが、お遍路の始まりは約1200年前の平安時代だといわれています。讃岐で産まれた真言宗の

開祖、弘法大師は、たびたび四国で修行をされ八十八ヶ所の寺院などを選び、四国八十八ヶ所霊場を開創されたと伝えられています。その御大師様の霊場を巡礼することをお遍路といいます。

次にお遍路に必要な用品について。
お遍路では基本、白装束が基本ですが、洋服の上から「無大師遍照金剛」と御大師様のご宝号と同行二人（常に自分には御

大師様が共にいてくれる」と書かれた白衣を着ます。袈裟は必ず着用し、杖と納経帳、念珠も必ず持つてください。そしてまだまだ必要な物があります。お大師様とご本尊様にお経を奉納しなければなりませんので、経本も必ず必要です。蠟燭とお線香も仏様や御大師様にお供えする大切な物です。（蠟燭は後に来た方のお供えしやすいように隅から順番に供えます。ほかの方がつけた蠟燭の



火からもらい火は絶対だめです。最後に納札です。各霊場をお参りした際に本堂、大師堂にお参りをした証として納める札です。また道中お接待など受けた際にお礼として手渡す、古来よりの風習もあります。四国霊場を何周したかで色が変わり1〜4周は白、5〜6周は緑色、7〜24周は赤色、25〜49周は銀色、50〜99周は金色、100周以上は錦となります。（写真）他にも用品を入れるた