

皮膚のトラブルでお困りはないですか？

皮膚・排泄ケア認定看護師 福間 幸子

◆皮膚・排泄ケア認定看護師とは？

ちょっと聞きなれない言葉だと思います。簡単に説明しますと、主に、下の4つについて専門的な知識と技術を持っている認定看護師です。



現在は褥瘡（床ずれ）や傷で困っている患者さまや、排泄に関する悩みのある患者さま、また現場の医療スタッフからの相談にのっています。

また、入院患者さまに限らず外来患者さまやご家族の方の相談も行っています。

毎週曜日 午後 ストーマ外来 を完全予約制で行っています。

ストーマケア以外でも随時相談に応じますので、外来看護師にご相談ください。

◆ワンポイントアドバイス

●冬に見られるお肌のトラブルの多くは乾燥肌が原因になっています。皮脂膜がはぎ取られると皮膚は乾燥していき、なおかつ、体の水分も外に出ていってしまいます。入浴時、ナノタオルでごしごししないようにしたり、熱いお湯は避け、石けんはよく泡立てて刺激の少ないものを選ぶようにしましょう。入浴後は保湿剤を塗ると乾燥肌の予防ができます。また、入浴後すぐに保

湿剤を塗るのが効果的です。
●オムツを使っていらっしゃる方、もしくはそのご家族の方へ。
お尻のトラブル予防をご案内します。
①濡れたオムツを長時間あてておかない
②おしりを拭くときタオルやティッシュなどでごしごし擦らない
③水分（尿や水様便）をはじくようなものを予防的に塗りましょう
(油分ではなくサンナーや、特殊なクリームになっているリモイスパリア)
※当院売店・コミュニティーケアセンターにあります



◆ストーマ外来の受診方法

日 時：毎週曜日 午後1時30分から4時30分まで（祝日を除く）
場 所：※完全予約制につき事前にお問い合わせください。

担当 医 師：武内

担当看護師：福間（皮膚・排泄ケア認定看護師）

1. 当院に通院している患者さま

どの科を受診されてもストーマ外来の受診ができます。現在受診している科の医師、または看護師にご相談ください。

2. 他院で手術を受けられた方

病院へ直接お電話で相談、ご予約ください。直接、ご相談に来られてもかまいません。予約には保険証・その他医療証 紹介状をご持参ください。※紹介状が無い場合でも受診して頂けます。

予約受付：043-486-1155

栄養科通信

食事で体を温めよう！～冷え症対策の食事～

最近では冷暖房設備が整った環境や過度のダイエットなどにより、冷え性を訴える人が増えてきていると言われています。特に女性では過半数以上が「冷え」で悩んでいるとも言われます。これは「女性ホルモン」の影響によるものが多く、女性ホルモンの乱れが血管の運動障害を起こす「冷え」などの症状を引き起こしやすくなります。「冷え性」を防ぐためには運動や入浴などで血行をよくすることも必要ですがそれ以外に食事の改善も必要となります。

東洋医学では食べ物には体を「冷やす食べ物」と「温める食べ物」があると言われています。どちらかというと、暖かい地方や夏に採れる野菜・果物（トマト・胡瓜・ナス・白菜など）は体を冷やす作用があり、逆に寒い地方や冬に採れる食べ物（生姜・ネギ・ニンニク・唐辛子・じゃが芋・ごぼうなど）は体を温める働きをしてくれます。冬至にはかぼちゃを食べますが、かぼちゃは体を温める効果があり、風邪予防としてもぜひお勧めです。

ただし、食事の上では栄養を過不足なく摂ることが一番大切です。体を冷やすからといって食べないと栄養のバランスが片寄ってしまいます。食べ方や調理方法を変え、体を冷やす食べ物でも生のサラダなどで食べるのではなく、スープや温野菜などにすることによって体を冷えなくすることができるのです。

がぼちやれんこんのグラタン レシピ（2人前）

材料
ベーコン…一枚
かぼちゃ…4cm角
れんこん…1/3個
ゆで卵…2個
こしょう…少々
ねぎ…一本
バター…小1
ホワイトソース缶…1/2缶
塩…少々
少々
(A) 固形ブイヨン…1/2個
水…1カップ

作り方
①ベーコンは長さ3cm、かぼちゃ・れんこんは食べやすい大きさに切る。ゆで卵は縦4つ割りにする。長ねぎは長いまま直火で表面をあぶり焼き色をつけ4cm長さに切る。
②かぼちゃを電子レンジで加熱する。なべにバターを溶かし、ベーコン、かぼちゃ・れんこんを入れて炒める。バターがないなら、ねぎ、Aを注ぎ、煮立ちしたらホワイトソース缶を加え、塩、こしょうで味を調える。
③グラタン皿にバター（分量外）を塗り、②を流し入れる。とけるチーズを全体にふり、200度のオーブンで10~15分焼く。

栄養成分（1人分）
◎カロリー：282cal ◎塩分：2.5g
◎たんぱく質：14.7g

管理栄養士 五十嵐祐人

聖隸 さくら通信

Seirei Sakura Tsushin
Nov.5.2010
vol. 76

聖隸

25
未来が変わる。日本が変わる。
11月号



10月15日（金）、地震防災訓練を行いました。訓練は「トライアンフ」を取り入れ、緊急時に迅速な対応が出来るよう病院全体で訓練いたしました。

*一緒に働きませんか？／緩和ケア市民公開講座開催のお知らせ
聖隸コミュニケーションセンターからお役に立つ商品情報
＊頭痛の漢方 *皮膚のトラブルでお困りはないですか？
＊各科外来担当および診療内容 *ストレス対処法（後編）
＊栄養科通信「食事で体を温めよう！～冷え症対策の食事～」

聖隸佐倉市民病院

Tel.043-486-1151 Fax.043-486-8969 http://www.seirei.or.jp/sakura/

一緒に働きませんか？

聖隸佐倉市民病院では看護師を募集しています。
充実した教育体制と柔軟な勤務形態、多様な福利厚生制度であなたのキャリア開発を支援します。お気軽にご連絡ください。また、身近に看護師として就職・復職をお考えの方いらっしゃいましたら、ぜひご紹介ください。
問合せ先：聖隸佐倉市民病院 経営事務課 ☎043-486-1151（代表）

緩和ケア市民公開講座開催のお知らせ

当院では、地域に密着した活動を展開し、交流を深めたため、一般市民向けの医療・健康に関連した公開講座を開催しています。
今回は第70回となり、地域の方々や、医療従事者の方々に緩和ケアについての関心を深めて頂きたまに、下記内容で開催します。
入場は無料です。お時間がある方はお申込みの上、是非ご来場ください。
●日時：毎月第1土曜日（祝日を除く）開場：14:00~16:00（開場13:30~）
●場所：聖隸佐倉市民病院6Fホール ●テーマ：癌と向き合う～地域に支える～
●講師：山崎 韶郎先生（ケアタウン小平クリニック院長）
●対象：一般市民・医療関係者（定員100名）
●お申込：☎043-486-1154 聖隸佐倉市民病院「市民公開講座係」まで

聖隸コミュニケーションセンターからお役に立つ商品情報

【ウェットキーピングとモアブランのご紹介】
高齢者に多くみられる口腔乾燥（ドライアイス）。口腔内の不快感をはじめ、自浄作用の低下により歯垢や舌苔の付着が増加し、虫歯や口臭が発生しやすくなります。そこで、口腔乾燥の対策として、モアブランとウェットキーピングをご紹介します。

■製品の特長 —————
☆モアブラン
ソフトな感触のため、わずかな刺激でも痛みや出血をともなうようなデリケートな口腔粘膜のケアに適しています。保湿ジェルを塗るのに最適です。

☆ウェットキーピング
口腔内にうるおいを与えるジェルです。
アップル味とパイナップル味があります。

■ケア方法
モアブランにジェルをつけて、口唇・頬の内側・唇の内側・上顎・舌の順に保湿します。

聖隸コミュニケーションセンター佐倉店にて、モアブラン525円、ウェットキーピング1,470円で販売中です。是非お立ち寄りください。

●聖隸コミュニケーションセンター佐倉店 ☎043-486-1585

各科外来担当および診療内容

各科の担当は医師などの都合により変更させて頂くことがあります。詳しくは外来の掲示案内、またはホームページをご覧下さい。

■月に一度、保険証の提示をお願いいたします。

■受付時間 8:00～11:00（但し、午後診療の診療科につきましては15:30まで受け付いたします）

●診療に関するお問い合わせへ直通）043-486-8111

●予約受付・変更………直通）043-486-1155

●月～9:00～17:00（土は12:00まで）

●夜間受付………代表）043-486-1151

■ホームページ http://www.seirei.or.jp/sakura/

総合内科 月 火 水 木 金 土

初 診 交替制 森本 小川（患） 川瀬 中田（宏） 中田 交替制

○必要に応じて専門外来へ紹介いたします。

腎臓内科 月 火 水 木 金 土

初 診・再 診 鈴木 鈴木（藤井） 藤井 中田（宏） 中田（患） 鈴木 一

消化器内科 月 火 水 木 金 土

初 診・再 診 齋藤 一 住吉/佐藤 佐藤/齋藤 住吉 一

内分泌代謝科 月 火 水 木 金 土

初 診・再 診 佐々木 一 佐々木 石川 佐々木 藤原 一

循環器科 月 火 水 木 金 土

再 診 [午前] 横山 長谷川（患） 濱 横山 横山 神田（患） 一

ベースメカ外來[午後] 一 一 一 一 横山 一

不整脈外來 一 一 一 一 中村 一

完全予約制[午後] 一 一 一 一 一

健診後外来 月 火 水 木 金 土

初 診・再 診 一 一 一 一 久保田 一

神経内科 月 火 水 木 金 土

完全予約制[午前] 永室 小川（患） 一 一 小川（患） 一

呼吸器内科 月 火 水 木 金 土

完全予約制[午後] 一 一 一 西村 一

メンタルヘルス科

月 火 水 木 金 土
完全予約制 中里 一 一 横原 一 一

和漢診療科

月 火 水 木 金 土
完全予約制 笠原 [午後] 一 一 小川恵子 小川（真）

緩和医療科

月 火 水 木 金 土
完全予約制[午後] 関谷雄 一 一 川島 関谷雄 一

リウマチ膠原病外来

月 火 水 木 金 土
初診・再診 [午後] 一 一 一 一 繩田 一

肩こり外来（バッククリニック）

月 火 水 木 金 土
完全予約制[午後] 一 一 一 一 中田 一

小児科

月 火 水 木 金 土
初診・再診 [午後] 一 一 一 一 繩田 一

形成外科

月 火 水 木 金 土
初診・再診 [午後] 一 一 宇井 宇井 宇井 一

リハビリテーション科

月 火 水 木 金 土
初診・再診 [午後] 一 一 一 一 高橋 一

脳神経外科

月 火 水 木 金 土
初診・再診 富田 一 一 角南 一

泌尿器科

月 火 水 木 金 土
初診 有田 小池 大島 一

眼科

月 火 水 木 金 土
初診・再診 谷合 谷合 高橋 高橋 一

皮膚科

月 火 水 木 金 土
初診・再診 野老 一 木村 一

血管外科

月 火 水 木 金 土
初診・再診 [午後] 田代 田代 一

乳腺外科

月 火 水 木 金 土
初診・再診 川島 川島 木下 川島 一

耳鼻咽喉科

月 火 水 木 金 土
初診・再診 野畠 佐々原 一

放射線治療科