

令和元年10月



かけはし

Vol.

17

記事特集

- p 2 病気のおはなし
- p 3 ～口唇ヘルペス編～
- p 4 わが街健康プロジェクト参加
- p 5 高齢者の認知症についての勉強会
- p 5 ひまわりサロンに参加
- p 6 あかりの Cooking 教室
- p 7 言語聴覚士のお仕事
- 藤原まさあきの
俺にも一言いわせて～な



病気のおはなし～口唇ヘルペス編～

皮膚科医師 神原 宏枝

口唇ヘルペスとは、くちびるやその周囲にチクチク、ピリピリするような違和感や軽い痛みを伴う水ぶくれができる病気です。

《口唇ヘルペス》（写真1）

風邪で熱がでたあとによくみられるため“熱の華”などとも言われています。

この病気は単純ヘルペスウイルスが原因で起こります。単純ヘルペスウイルスには主にくちびる、顔面など上半身に発症する1型と、性器を中心とする下半身に発症する2型があります。



©社団法人日本皮膚科学会
（写真1）口唇ヘルペス（再発型）



©社団法人日本皮膚科学会
（写真2）ヘルペス性歯肉口内炎と
顔面ヘルペス合併（初感染）



©社団法人日本皮膚科学会
（写真3）口唇ヘルペス（初感染）

1型ウイルスの初感染（写真2・3）はヘルペス性口炎など水疱がたくさん出て重い症状の場合もありますが、たいていは症状が出ません。そして、一度感染すると生涯にわたり神経節に潜み、**発熱や疲労など様々な原因（表1）**で体の抵抗力、免疫機能が低下しているときに潜伏ウイルスが増殖し口唇ヘルペスなどとして再発を繰り返します。

（表1）

口唇ヘルペス再発の原因

- | | | | | | |
|-------|-------------------------|------|-------|-----|-----|
| ○発熱 | ○疲労 | ○紫外線 | ○ストレス | ○外傷 | ○老化 |
| ○胃腸障害 | ○抗がん剤・副腎皮質ホルモン剤・免疫抑制剤治療 | | | | |
| ○歯科治療 | ○悪性腫瘍などの病気 | | | | |

再発の場合は水ぶくれの数は少なく、症状が出る範囲も狭くなります。
水ぶくれは約2週間でかさぶたが出来て治ります。再発の頻度は数年に1回の場合もあれば、年に数回起こる事もあります。

症状が出ている時期はウイルスを大量に排泄していて、他人との接触(キスなど)、自分自身の患部に触れて他の部位に感染する可能性(眼の角膜ヘルペスなど)もあります。患部に指が触れた場合、きちんと手洗いしなければ数時間は感染の危険があります。石鹸でしっかり手洗いを行い、治療の軟膏も指ではなく綿棒を用いて塗るようにしましょう。タオルやコップは共用しないようにしましょう。

治療は、軽症の場合は抗ヘルペス薬（アシクロビル・ピダラビン）外用療法、初感染や中等症の場合は抗ヘルペス薬（アシクロビル・バラシクロビル）内服、重症例や免疫不全者では抗ヘルペス薬（アシクロビル・ピダラビン）の点滴静注を行います。

また、年6回以上再発を繰り返す場合は一定量の抗ヘルペス薬を毎日続けて内服する場合もあります。抗ウイルス薬はウイルスの増殖を抑制するものでウイルスを殺す作用は無いため、症状が出始めたら出来るだけ早めに治療を開始するのが大切です。

また神経節に潜むウイルスには効果はありません。栄養バランスの良い食事、十分な睡眠・休息をとり、疲れやストレスをためないことが再発予防につながります。

気になる症状が出始めたら早めに皮膚科を受診しましょう。

皮膚科診察時間表

皮膚科	月	火	水	木	金	土	日
9～12時半	○	—	○	—	○	—	—

診療は予約患者様優先となります。（2回目の診察から予約がとれます。）
予約外の患者様は待ち時間が長くなる場合がございますのでご了承ください。

写真提供：日本皮膚科学会

わが街健康プロジェクト。 に参加



8月23日に倉敷市民会館にて第24回わが街健康プロジェクト。の講演会が行われました。

わが街健康プロジェクト。は、倉敷市を中心とした25の医療機関が共に活動するプロジェクトです。地域の皆様に地域医療連携について考え広めていただけることを目指し活動しています。講演会は年4回開催されており、今回第24回は当院外科部長 山崎泰源先生による「知っていますか？鼠径ヘルニア～病気の概要と新しい手術法について～」と、児島居宅介護支援センター所長 石合瑞恵さんによる「お家に帰ろう～思いを伝え、皆で最期まで支える～」でした。

当日は150名の方が参加されており、皆さま熱心に講演を聴かれ、講演後は積極的な質疑応答もあり、健康や医療に対しての関心の高さが伺えました。

また、当日は健やかブースが開かれており、当院からは看護師の古賀幸子、管理栄養士の安藤あかりが参加して、健康・栄養相談を行いました。病院全体で取り組みに参加しています。

当院は外科部長山崎泰源先生によるヘルニア外来を行っております。今回のわが街健康プロジェクト。の講演について参加者の方からは、「病気の原因についてイラストをもちいて説明があったため理解が進んだ。また治療法についてもメリット・デメリットの説明があり、医療に関する知識にふれる良い機会になった」「おじいちゃんがヘルニアでどういう風になっているのか過程が理解できてよかった」等の声をいただきました。

ヘルニアについてのご相談は随時受け付けておりますので、お気軽にお声掛けください。



地域連携室 田邊 絵理奈

ヘルニア外来 診察時間 15～18時半	月	火	水	木	金	土	日
	○	○	○	—	—	○	—

高齢者の認知症についての 勉強会開催

8月27日に当院にて岡山赤十字病院脳神経外科部長・当院脳神経外科医の神原啓和先生による「高齢者の認知症について」の勉強会を開催しました。勉強会の内容としては、「脳の働き」「代表的な4つの認知症の原因とその特徴的な症状」「認知症の診断・治療」「高齢者の認知症の関わり」についてわかりやすくお話していただきました。



各認知症の種類では、初期は認知症の特徴的な症状が認められる。長期経過になるにつれて症状が混在されいろいろなパターンの症状が出現し、認知症を予防するには早期発見・早期治療が最も近道である。早期発見は「言ったことを何回も繰り返す記憶の保持ができなくなる」「身近なひとで何か問題になったことを思い出し不安になり恐ろしい観念が強くなる」「環境の変化、新しいことが起きると落ち着きがなくなる」等の症状が認められるようになれば、まわりのひとが気づいてあげ、専門病院もしくはかかりつけ医に相談・診察をするよう促してあげることが大切である。

治療としては薬物療法と、生活指導、認知行動療法・回想法・作業療法等認知リハビリテーションといった非薬物療法がある。これらの療養は認知症を根治することは難しいが、そのひとの症状に応じた療養を適応することで日常生活動作の自立度を高めることができ、またQOL（生活の質）向上へと繋がっていく。

認知症になったひとは自分の人生をリュックサックに背負って生活しているのでケアする上で大切なことはそのひとが望む相手になること。そのためには「そのひとの気持ちにふれる」→「願いに気づく」→「そのひとの望むことに応える」という過程をふみながらそのひとを理解していき信頼関係を築いていくことが重要である。

先生が最後に「当分の間は認知症の根治療養は現れないと思いますが、このような現状ではご本人・ご家族・介護者・医療者・地域の人々が無理なく、幸せに暮らせる方法を考えていくことが高齢者の認知症に対するかかり方と考えます」とおっしゃっていました。

これからもより一層職員一同、認知症になったひとの理解を深めていき、そのひとに望まれるケアができるよう日々研鑽していきます。

リハビリテーション科 鎌田 正司

ひまわりサロン開催



9月14日（土）にシーホーム向日葵にてひまわりサロンを開催いたしました。

当日は、当院管理栄養士の安藤あかりより食事のポイントについてと、当院言語聴覚士の藤田真由より健康に楽しく美味しく食べ続けていくための話をさせていただきました。さらに、当院リハビリスタッフによるタオルを使った体操を行いました。普段あまり聴くことのない“食”についての講演を皆さん熱心に聴き入っておられ、食事や食べ続けていくためのポイントを感じ取っていただけたと思います。

次回のひまわりサロンは10月19日（土）13：30から、琴浦高齢者支援センターより「骨粗鬆症を防ごう!!丈夫な骨の作り方」です。是非、ご参加下さい。



地域連携室 田邊 絵理奈

〈鮭のマヨネーズ焼き〉



材料 -2人分-

- ・鮭 2匹
 - ・玉ねぎ 1/4個
 - ・れんこん 100g
 - ・しめじ 50g
 - ・ひらだけ 50g
 - ・えのき 20g
 - A

- 卵黄 2ヶ分
 - マヨネーズ 大さじ2
 - 牛乳 大さじ4
 - 塩・こしょう 少々
- ※パセリ(あれば)

作り方

- ①れんこんを食べやすい厚さに輪切りする
- ②きのこ類を手でほぐしておく
- ③玉ねぎを薄切りにする
- ④アルミホイルに玉ねぎを敷き、上に鮭を置く
- ⑤れんこんときのこ類を盛り付ける
- ⑥トースターを300Wに設定して20分焼く
- ⑦Aを混ぜ合わせる
- ⑧一度取り出しAを流し入れ、500Wで5分焼く
- ⑨焼き色が付けば完成

〈具たくさんドレッシングの冷やっこ〉



材料 -2人分-

- ・トマト(大) 1/2個
- ・大葉 4枚
- ・ピーナッツ 大さじ1
- ・豆腐 300g
- ・お好みのドレッシング 大さじ4

作り方

- ①トマト・大葉・ピーナッツは、粗めにきざんでおく
- ②ドレッシングを①に混ぜ、豆腐にかければ完成

〈白菜のコンソメスープ〉



材料 -2人分-

- ・白菜 1/8ヶ
- ・コンソメ 1ヶ
- ・白ゴマ 少々
- ・水 300ml

作り方

- ①白菜を食べやすい大きさに切る
- ②鍋に水を入れて、白菜がやわらかくなるまで加熱していく
- ③コンソメを溶かし、白ゴマをふれば完成

* 今回の大きなポイント *

～普段のドレッシングに一工夫を～

少し余った野菜(玉ねぎ・トマト・きゅうり等)と、香りや食感のアクセントとなる薬味(大葉・みょうが・ネギ・ゴマ・のり・ナッツ類)をバランス良く混ぜると、普段そのままサラダ等にお使いのドレッシングが、さらに美味しく**レベルUP**↑↑焼いたお肉や魚にかければ主菜のソースとしても大活躍!手軽に少しずつ野菜が摂取でき、ゴマやのり・ナッツ類など、少量でも栄養価が高いものを取り入れることで不足しがちな**ビタミン・ミネラルの補給**につながります。入れる野菜や薬味、ドレッシングの種類で組み合わせは無限大!お好みのドレッシングを作ってみてはいかがでしょうか??

* 献立のポイント *

秋～冬は魚が美味しくなる季節ですね!冷たい海水の中で泳いでいる魚は脂がのってとても美味しいです。しっかりと魚を食べましょう!また、冬に収穫されることが多い**淡色野菜**は**ビタミンB群・ビタミンC(水溶性ビタミン)**が豊富に含まれており、水との相性が◎。汁物や煮物にして加熱した水分も一緒に食べることで、水に溶出した**水溶性ビタミン**も摂取することができます。秋といえば“**きのこ**”ということで、ホイル焼きにきのこを入れました。『きのこはうま味成分のグアニル酸がたっぷりですよ～』そして鮭の下に野菜を置くことで、鮭の脂が野菜に移ってより一層美味しく食べることができます。



管理栄養士
安藤あかり



当院は2007年に言語聴覚療法室が開設されて13年目となり、近年高齢化が進むなかで、摂食嚥下機能療法のニーズが高まってきています。そんな中この6月より新しく言語聴覚士が加わり、より一層患者様のQOLの向上とニーズに応えていけるようがんばっていききたいと思います。

新人よりひとこと

6月より働かせていただいております。まだまだ足りない所ばかりですが、笑顔を忘れず日々全力で頑張ります。よろしくお願いします。



佐藤 優花

嚥下内視鏡検査（VE検査）開始しました

職員の増員により、嚥下内視鏡検査（VE検査）を7月より開始することとなりました。この検査は医師を中心に言語聴覚士・看護師が一緒になって行っていきます。

検査の目的としては、食事中にむせる・うまく飲み込めない患者様や誤嚥性肺炎を起こしてしまう可能性のある方の飲み込みの状態を、視覚的に確認するために行います。

方法としては、内視鏡装置を用いて鼻から細い観察用の管を挿入した状態で食べ物や飲み物を摂取し、嚥下（飲み込み）の観察・評価をします。検査後に画像をみながら誤嚥や咽頭残留（飲み込んだ後に喉に食べ物が残る）がある場合、食事姿勢・食形態・飲み込み方法等を検討していきます。その結果をもとに、私たちSTは他職種と連携を取りながら指導・訓練を実施していきます。

VE検査を行うことにより、摂食嚥下障害でお困りの方への食生活の改善・維持の支援に役立てていきたいと思っています。



藤原まさあきの

俺にも一言いわせて～な。

皆さん、まだまだ暑い日が続きますね。

前回お伝えしたダイエット器具の成果ですが、2ヶ月後に測定した腹囲は±0cmでした（正確に言うと+0.3cmかも・・・苦笑）

器具を装着しているから安心して暴飲暴食した結果です。やはり自分自身の努力は必要ですね～。

これから食べ物が美味しい季節になりますので、ダイエットは一旦中止して美味しいものを沢山食べ、幸せ気分一杯になりたいです♪



児島聖康病院診療時間表

※脳神経外科は第2・4火曜日が診療日です。

※禁煙外来は月～水・金・土曜日の15～18時半までの診療です。

	診療科目	月	火	水	木	金	土
午前	総合診療科 (9～12時半)	山崎泰源	坪井副院長	山崎泰源	山崎院長 坪井副院長	坪井副院長	山崎院長
	皮膚科 (9～12時半)	神原宏枝	🌸	神原宏枝	🌸	神原宏枝	🌸
午後	総合診療科 (15～18時半)	山崎院長	高橋一剛 八木千晶	坪井副院長 藤井壽之	🌸	赤井正明 畑七々子	岡山大学
	ヘルニア外来 (15～18時半)	山崎泰源	山崎泰源	山崎泰源	🌸	🌸	山崎泰源
	脳神経外科 (14～17時)	🌸	神原啓和	🌸	🌸	🌸	🌸
	整形外科 (13時半～16時)	🌸	🌸	🌸	🌸	🌸	森正樹
	泌尿器科 (16～17時)	🌸	🌸	🌸	🌸	🌸	非常勤医師

児島聖康病院からのお知らせ

外来診療休診日

10/14(祝)

10/22(祝)

休日当番日(9:00～17:00)

10/20(日)

11/17(日)

12/15(日)

12/29(祝)

ひまわりサロン

毎月第2土曜日 13:30～

場所: シーホーム向日葵

※10月は日程変更あり

医療法人社団五聖会

児島聖康病院

〒711-0906

岡山県倉敷市児島下の町 10-374

TEL 086-472-7557

FAX 086-472-1143

http://www.seikoh-hp.or.jp

mail info@seikoh-hp.or.jp

医療法人社団五聖会

向日葵

〒711-0906

岡山県倉敷市児島下の町 10-374

デイサービスセンター向日葵

TEL 086-473-7736

グループホーム向日葵

TEL 086-473-7756

訪問看護ステーション向日葵

TEL 086-472-3312

ケアプランセンター向日葵

TEL 086-473-8876

〒711-0903

岡山県倉敷市児島田の口 7-1-16

シーホーム向日葵

TEL 086-477-4165

ヘルパーステーション向日葵

TEL 086-477-4165

MAP

● 交通機関でお越しの方

- ・JR 瀬戸大橋線「JR 児島駅」から徒歩約30分
- ・下電バス「下之町」下車、徒歩約5分
- ・JR 瀬戸大橋線「JR 児島駅」よりタクシーで約10分



● 自動車でお越しの方

- ・児島ICから車で約10分
- ・水島ICから車で約15分