



【理念】

患者さまの立場に立ち、その方の終生にわたり健康を支え、質の高い診療と心地よい療養環境を提供します。

【基本方針】

- ★ 患者様のニーズと負担を考慮し、適正で効率的な医療を提供します。
- ★ 医療スタッフによる十分な説明と患者さまの選択に基づく開かれた医療を進めます。
- ★ 地域に根ざし、患者さまに終生かかわり合いを持つ医療を目指します。
- ★ 患者さま、職員にとって「心地よい環境」の向上に努めます。



《INDEX》

- | | |
|------|--------------------------------|
| P. 1 | 表紙 <コスモス> |
| P. 2 | 私の主治医 <爪白癬> |
| P. 3 | ナースコール <ストレッチング> |
| P. 4 | 骨粗鬆症 <ロコトレについて> |
| P. 5 | 歯周病（歯槽膿漏）について |
| P. 6 | リハビリだより <パンフレットのご紹介> |
| P. 7 | リハビリだより（つづき）・インフルエンザワクチン接種のご案内 |
| P. 8 | クリスマスコンサート 2023 |

私の主治医

皮膚科
藤井江利子

～爪白癬(爪水虫)～

爪白癬(爪水虫)は、白癬菌が爪の中やその下に侵入してしまうことで発症します。

日本では10人に1人が爪白癬にかかっているとも言われています。

最初は痛みありませんが、爪がだんだん変形してきて靴に当たって痛みを感じたりすることがあります。

一緒に住む家族にうつすことがあるので、医療機関を受診し、きちんと治療しましょう。

その際に自己判断で市販薬を塗られていると、正しい診断が難しくなることがあるため、塗らずに受診していただければと思います。

>>> 症状 >>>



【爪白癬の治療】

爪白癬の治療薬には、飲み薬と塗り薬があります。

飲み薬：塗り薬よりも治癒する人が多く、治癒までの期間を短くすることができます。

ただし、併用注意薬があるため、他の飲み薬をたくさん飲んでいる人は注意が必要です。

また、肝機能障害にも注意する必要があります。

塗り薬：軽症～中等症の方、飲み薬が使用できない方が対象です。

長期間、毎日根気よく塗り続けることが重要です。

かぶれには注意する必要があります。

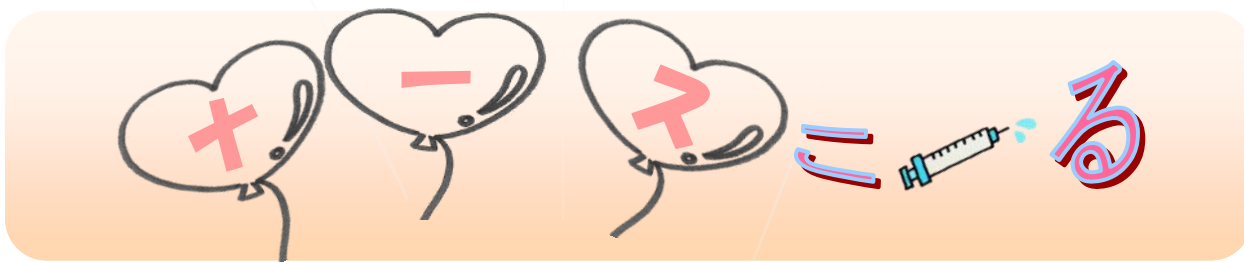
【治療期間】

症状や爪が伸びる速度によって異なりますが、治るまでに通常1年から1年半かかります。

自己判断でお薬をやめたりせず、定期的に通院し、治療を続けていきましょう。

【生活上のポイント】

- ① 毎日足をしっかり洗って、清潔にしましょう。
- ② ご家族とのスリッパや足ふきマットの共用は避けましょう。
- ③ 靴の中は湿気がたまりやすいので、毎日同じ靴を履かず、乾燥させましょう。



ストレッチング

寒くて家にこもりがちになるこの季節、屋内できるストレッチをして運動不足を解消しましょう。

ストレッチングとは

筋をのばす柔軟体操のことで、ストレッチングとは「伸ばす」という意味です。

ストレッチングの目的

・柔軟性（やわらかさ）を高める

日常生活の中で同じ姿勢が続き筋肉が硬くなると、腕や足が動かしにくくなります。このような場合ストレッチングをすることで筋肉が柔らかくなり腕や足が動きやすくなります。

・けがの予防

運動の前後にストレッチを行うことで、関節の動きをスムーズにし、運動で緊張した筋肉をリラックスした状態にすることができます。ストレッチを行うことはけがの予防につながります。

ストレッチングを行う際の注意点

- ・呼吸を止めない
- ・勢いや反動をつけない
- ・無理をしない（気持ちいい範囲内で行う）
- ・ストレッチして伸ばす部位を意識する。



* TVや雑誌、インターネットなど広く取り上げられているストレッチング。

自分にあった運動を出来るだけ無理なくとりいれて

寒い冬を乗り切りましょう！



骨粗鬆症



第 5 号

2023年7月

ロコトレについて

「ロコトレ」として推奨されている開眼片脚立ちやスクワットはバランスと下肢筋力の増強を図る運動なので、直接転倒予防につながると考えられています。

「ロコトレ」をはじめとする運動習慣をつけることで転倒を予防することが大切です。

ご自身に合ったトレーニングをはじめてみてはいかがでしょうか。

ロコトレ
1

バランス能力をつけるロコトレ

片脚立ち



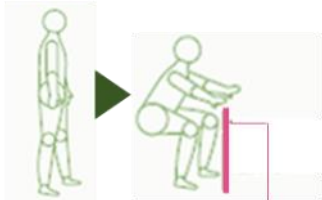
- ① 転倒しないように、必ずつかまるものがある場所に立ちます。
- ② 床につかない程度に、片脚を上げます。

左右1分間ずつ、1日3回程度行いましょう

ロコトレ
2

下肢筋力をつけるロコトレ

スクワット



- ① 足を肩幅に広げて立ちます。
- ② お尻を後ろに引くように、2～3秒かけてゆっくりと膝を曲げ、ゆっくり元に戻ります。



膝がつま先より前に出ない

5～6回で1セット、1日3回程度行いましょう

出典：日本整形外科学会ホームページ「取り組む：運動篇ロコトレ」

骨密度検査をご希望の方は、**整形外科 外来まで**



歯周病(歯槽膿漏)について

歯周病セルフチェック 次の項目の当てはまるものに、チェックしてみてください。

- 歯ぐきに赤く腫れた部分がある。
- 口臭がなんとなく気になる。
- 歯ぐきがやせてきたみたい。
- 歯と歯の間にものがつまりやすい。
- 歯をみがいたあと、歯ブラシに血がついたり、すすいだ水に血が混じることがある。
- 歯と歯の間の歯ぐきが、鋭角的な三角形ではなく、うっ血していてプヨプヨしている。
- とくどき、歯が浮いたような感じがする。
- 指でさわってみて、少しグラつく歯がある。
- 歯ぐきから膿が出たことがある。



《判定》

チェックがない場合

これからもきちんと歯みがきを心がけ、少なくとも1年に1回は歯科健診を受けましょう。

チェックが1~2個の場合

歯周病の可能性があります。まず、歯みがきのしかたを見直しましょう。念のため、かかりつけの歯科医院で、歯周病でないかどうか、歯みがきがきちんとできているか、確認してもらったほうがよいでしょう。

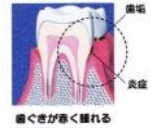
チェックが3~5個以上の場合

初期あるいは中等度歯周炎以上に歯周病が進行しているおそれがあります。早めに歯科医師に相談しましょう。



歯周病は静かに進む

I期 歯肉炎



歯ぐきが赤く腫れる

II期 軽度歯周炎



歯と歯ぐきの間に歯周ポケットができ、血や膿が出ることも

III期 中等度歯周炎



歯周ポケットの奥まで炎症が達し、歯槽膿漏が湧いて歯がぐらつく

IV期 重度歯周炎



歯槽膿漏が湧いて歯根が露出。ものが噛めず、歯が抜けることも

歯みがきをしたら血が出る、口臭が気になる、歯ぐきが腫れているなどの症状はありませんか？

こんな症状があれば、歯周病かもしれません。

歯周病は、ギネスブックに『人類史上最も感染者の多い感染症』と載っているくらい、大勢の人が患っている病気です。歯周病の原因は、歯の周囲についた汚れの中の『細菌』です。歯の周囲の汚れは、歯垢（しこう）とよばれ、歯垢が何日も除去されずにいると石のように硬くなり、歯石（しせき）と呼ばれるようになります。歯垢 1 mgの中には1億個もの細菌が含まれています。歯垢を歯の周囲の汚れと説明しましたが、実は歯垢は食べかすなどの汚れと言うよりも、細菌の塊なのです！

歯周病を治療するには、原因である細菌の塊である歯垢、歯石を除去する事が最も大切です。ところが、歯石は石のように硬いので、歯みがきでは除去することができません。

そこで、歯科医院で機械的に除去する必要があります。

当院では、P-MAXという超音波の振動で歯石を除去する装置を導入しています。P-MAXは従来の歯石を除去する装置よりも、たいへん細かい振動である超音波で歯石を砕き、霧状の水流で洗い流すので優しく歯石除去が行えます。

歯周病のことで気になることがありましたら、お気軽に歯科にいらしてください。

歯は人生を豊かにしてくれます。一緒に大切な歯を守っていきましょう。

しんとき
ご相談ください。

リハビリだより

パンフレットのご紹介

当院リハビリテーション課では、

症状改善や予防法として利用していただくため

「肩の体操」「腰の体操」「膝の体操」

「手首の骨折の自主トレーニング」と題した

パンフレットを作成しております。

今回はその中でも腰の体操の一部をご紹介します



○ 腰の体操 ○

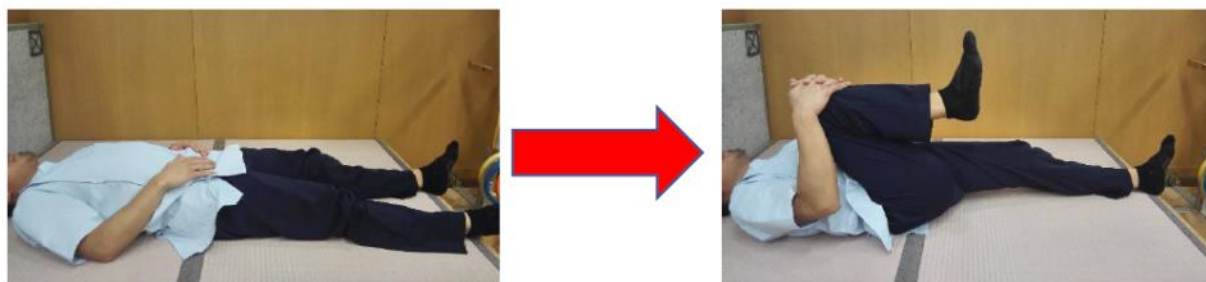
【ストレッチ】筋肉を伸ばした状態で10～20秒保持します。

① 膝だきストレッチ（その1：腰のストレッチ）



やり方	両方の膝を両手で抱えて、胸につけるようにして腰の筋肉をゆっくり伸ばします。
注意点	痛みがでない範囲で実施しましょう。

② 膝だきストレッチ (その2 : お尻のストレッチ)



やり方	片方の膝を両手で抱えて、胸に近づけるようにしてお尻の筋肉をゆっくり伸ばします。
注意点	抱えた膝とは反対の足が持ち上がらないように注意しましょう。 反対側も同様に行います。

自主トレ冊子は、当院ホームページ（<http://www.seiwakai-net.or.jp/daiichi/>）にてダウンロードが可能です。

また、リハビリテーションセンター入口付近にある図書コーナーにも設置しておりますので、ご自由にお持ち帰りください。

インフルエンザワクチン接種のご案内

受付時間：内科の診療受付時間内

平日14時から16時は待ち時間が比較的少ないです。

とくに月曜・水曜・木曜の14時から16時がお勧めです。

対象者：高校生以上の方

費用：倉敷市在住の満65歳以上の方 2,000円

県内在住の満65歳以上の方 各市町村の費用設定に対応

上記以外の方 4,400円(税込)

※予約制ではございません。

※接種をご希望の方は、お気軽に受付スタッフにお声かけください。

クリスマスコンサート 2023

2023年12月20日(水)

19時00分～20時00分

倉敷第一病院 1階外来ロビー

くらしき作陽大学学生の演奏によるクリスマスコンサートを開催します。

18時20分よりバザーも開催予定です。

みなさまのお越しを心よりお待ちしております。



今年も11月中旬からクリスマスツリーを北館
1階アトリウムに飾ります。来院される患者さま
やご家族さまに少しでも楽しんでいただければ
と毎年職員が準備・飾り付けを行っています。
ご来院の際は、ぜひご覧ください。

