

no.35
H24.11



社会医療法人社団 沼南会

沼隈病院
常石医院

おおぞら



まりデイサービス内海
開設して《2年》が過ぎました。
私たちの日常を紹介します!!

皆様の"自立"を応援します!

- *自分でやりたい事を選んで実施
- *望まれる限り動く事を支援
- *やる気・元気を引き出す

まりデイサービス職員一同

Contents

特集「足の外来・・あなたの足は大丈夫？」

P. 2-3

特集「気になるしみそばかす・・ありませんか？」

P. 4-5

イベント報告・・それぞれの活動

P. 6

来春「高齢者複合施設」オープン

P. 7

information

p. 8

*インフルエンザ予防接種 *facebook 始めました *生活習慣病教室 *職員募集



足健康チェック始めました！

足の外来

あなたの足は**大丈夫？**

～足のトラブルは靴から～

日時：毎週 木曜日
午前 9:00-12:30
午後 2:30-5:30

内容：処置
靴のフィッティング
中敷き作成
トレーニング指導



医師：太田院長



理学療法士：柏原康利

目的

二足歩行を行う人間にとって、足は唯一地面と接する部分です。歩くために靴は必需品ですが、靴を履くようになり足のトラブルが増えているという報告があります。足外来ではさまざまな足のトラブルを改善・予防するために、靴の正しい選び方・履き方から中敷きの作成、トレーニングの指導を行っています。

今回は合わない靴を履くことで起こりやすい足のトラブルと、正しい靴の履き方を紹介したいと思います。

合わない靴による足のトラブル

- ①扁平足
足首が不安定になることで土ふまずが低下し、疲れやすい足になります。
- ②開帳足
足の横幅が広くなり、足趾の付け根に痛みがでます。
- ③外反母趾
母趾に過剰なストレスが加わることで中足骨頭が変形します。
- ④陥入爪・巻き爪
足趾に圧迫が加わることでなりやすくなります。
- ⑤鶏眼(魚の目)・胼胝(たこ)
足に摩擦が加わることでなりやすくなります。

子どもにも同様に生じます。子どもの場合3ヶ月～6ヶ月で足のサイズが変わるため、その都度、靴を選んだ方がトラブルになりにくいです。



②開帳足



③外反母趾



⑤鶏眼(魚の目)・胼胝(たこ)

正しい靴の選び方

①靴のサイズ

足には足長と足幅、足周の3つの長さを計る必要があります。
足長はつま先に0.5～1 cm程度の余裕がある靴を選びます。
足幅は履いてみて少しきついぐらいの靴を選びます。
※靴のサイズは同じでもメーカーによって大きさが変わってきます。

②足の甲が止まるタイプの靴

足の甲を止めるためには、紐またはマジックテープの物を選びます。
足周が太い方は、紐のタイプを選び紐で調節できる靴がおすすめです。
足の甲を紐で締めることで足のアーチを作り、靴の中で足がずれないようにしっかり固定します。

③踵がしっかりしている靴

踵部分をつまんで型崩れしないものを選びます。踵を固定することで踵骨を安定し、歩きやすくなります。

④前1/3で曲がる靴

足趾が曲がり、使いやすくなることでしっかり蹴ることが出来ます。

⑤軽い靴よりある程度重量のある靴

重量があるほうが足が振り出しやすく安定します。

⑥素材で靴を選ぶ

柔らかい素材は足が不安定になりやすいです。ある程度硬く、しっかりした靴を選びます。外反母趾の方は、革の素材が伸縮性があり、痛みが出にくいです。

足にフィットしやすい靴例



足にフィットしにくい靴例



正しい靴の履き方

靴は踵と中足骨でしっかり固定して履きます。しっかり固定する事で靴の中で足がずれないようにします。

- ①つま先をあげ、踵をしっかりつける。
- ②つま先を立てたまま、つま先から両方の紐を同時に横に締める。つま先から3番目までの紐をしっかり締める。
- ③履き口の紐は軽くフィットする程度に締めます。踵がずれなければ正しく履けています。



正しい靴を選び・正しい履き方をすることでもトラブルが改善します。

靴のみでは改善が難しい場合に、中敷きの作成やトレーニングの指導を行います。

足にトラブルを抱えている方は、是非足の外来にご相談ください。



気になる『しみ・そばかす』…ありませんか？ 形成外科で受診できます！



こんにちは！肌寒くなってきました。
—紫外線。しみやそばかすのもとになる美肌の天敵。あなたはこの夏たくさん浴びましたか？
でも、大丈夫！！沼隈病院ではしみやそばかすに効く治療に取り組んでいます。
「ハイドロキノン外用剤」と「レーザー治療」です。今回はこれらについて取り上げようと思います。



江藤久志 医師

形成外科は身体の表層の外科です。外科的手段により正常な形に修復、再建し、形態面、機能面さらに精神面も含め満足な社会生活を送ることができるよう手助けすることを目的としています。

沼隈病院
形成外科 診療日

	月	火	水	木	金	土
午前	●	●		●		●
午後		●		●		

しみ・そばかすについて

しみやそばかすにはメラニン色素が関係しています。メラニン色素は細胞核を紫外線から守るために産生され、表皮角化細胞の細胞質内で核の上方に移動してきます。これが表に出てきたものが色素斑と呼ばれます。このメラニン色素のサイクルは2～3ヶ月と言われています。

色素斑には老人性色素斑・肝斑・炎症後色素沈着・単純黒子・雀卵斑（そばかす）・扁平母斑などがあります。当院では形成外科でこれらの診断をし、治療方法を考えていきます。



肝斑
(かんぱん)

紫外線が当たりやすい部分にできることが多く、茶色で盛り上がりはあらず、30代頃からでき始めるシミのことです。



老人性色素斑

30代後半から見られる女性特有のシミ。頬から目尻にかけて左右対称にできるのが特徴です。



炎症後
色素沈着

ニキビや傷、ヤケドによって炎症が起りメラニンが増え、色素沈着を起してできるシミです。



そばかす

小さな薄い茶色の斑点が鼻から頬にかけて多く見られるシミです。

帰国してからM先生のこと
が気になり、ノーベル賞医学・
生理学部門の発表をチェック
してきたが、M先生どころか
最後の所属が当時の3大癌研
であった受賞者は一人もいない。
考えてみると、この部門で研
究している人は、物理学や化
学部門での研究者に比べて遥
かに多い。言わばこの部門で
の受賞は砂漠で1円玉を捜す
ようなものである。さて、今
中国で反日運動が暴発してい
るが、政府に踊らされている
人達は気の毒。このような時
期での山中教授の受賞は日本
人に大きな自信を与えてくれ
た。東日本大震災でも世界に
示して賞賛された日本人の謙
虚さ、冷静さ、秩序を重んじ
る民族であることを誇りとし
て進みましょう。ただ、最近
は海外留学する日本人が減っ
て、中国や韓国から急増し
ていることは残念であり、決
して夜明けのラボが中国人に
取って代わられてはならない。
これは尖閣諸島問題よりはる
かに重要な課題である。将来
を支える政治と意識を盛り上
げねばならないと念じている。

病院でしか扱えない化粧品について

ハイドロキノン配合の機能性化粧品

セルニューHQ スティッククリア



しみやそばかすなどの気になる部分のポイントケアに適したスティック状クリームです。

セルニューHQ コンシーラー



ハイドロキノン2%、ビタミンE配合のコンシーラーカバー力は抜群です。

《受診後、注文となります》

ハイドロキノンについて

メラニン色素は紫外線に当たる皮膚を守る為にメラノサイトで作られます。これが過剰に作られるとしみやそばかすになるのですが、ハイドロキノンはこのメラニンが作られる過程に働く酵素の働きを抑制します。また、それだけでなくメラノサイトの数を減らす効果もあるので、しみやそばかすを予防するだけでなく、しみを薄くする効果もあります。

市販の美白化粧品の成分として有名なビタミンC、アルブチン、プラセンタ、コウジ酸などハイドロキノン以外の成分はメラニン色素の生成を抑制できますが、できてしまったシミへの効果はあまり期待できません。

レーザー治療について

沼隈病院では「Q スイッチ付アレキサンドライトレーザー」を使用したレーザー照射治療を行っています。

手順

カウンセリング

医師と本人による部位の決定

医師からの説明

レーザー治療開始

*シミなどでは1～3回の比較的少ない治療回数で完治します。太田母斑などの症例では5～10回以上の照射が必要です。治療間隔は1～3ヶ月開ける必要があります。



治療前



治療後

しみやそばかすが気になっている方は、ぜひ一度ご相談下さい。形成外科の視点から治療をおすすめさせていただきます。

【お申し込み・お問い合わせ】

全て予約制になっております。
江藤先生・外来看護師にご相談ください。

沼隈病院 TEL: 084-988-1888



記事：薬剤師 井上卓治

山中教授のノーベル賞

受賞に想う

名誉院長 平林光司

医学・生理学部門での受賞に歓喜した。拙文を寄稿する理由はこの部門での受賞がいかに難しいかを、私の体験からお伝えしたいからである。私は昭和41年から2年間、米国政府の基金で、Bufaloの癌研究所へ留学。そこで名古屋大から来ておられた45歳くらい上のM先生と出会い、彼が、本気でノーベル賞を狙っていることを知り、なかば物見遊山気分だった私は愕然とした。当時この研究所の退所時間は17時なのに、大半の職員は30分前から帰り支度をしており呆れていた。夜10時になると警備員が巡回にくる。私をみると「あなたは日本人ドクターですね、この時間に所内で働いているのは日本人とM先生のいるラボだけです。よ、あそこは夜明けまで明かりを消さない変わり者がいる」と。渡航先はあなたの行きたい研究所へ行かせてあげるからと、当時米国の3大癌研(Texas, NY, Buffalo)を薦められた。

それぞれの活動

ギターコンサート



10月20日、アランプラギタークラブの皆様によるコンサートが開催されました。今回はグループホーム入居者の方で編成された合唱隊も加わり和やかなコンサートになりました。入院患者様やご家族の方々など 100 名ほどの方がお越しくださいました。

敬老会・・・まりホーム内海



敬老会を行い、内海音頭保存会の方々が踊りを披露してくださいました。一緒に踊る入居者の方もいっしょに、とても楽しまれました。

沼隈病院ICLSコース開催



10月21日に第10回目となる沼隈病院ICLSコースを開催しました。ICLSコースとは、急に心肺停止が起こった初めの10分間でどういった処置を行うか、模型の人形を使用した丸1日かけたトレーニングの講習です。主に医師・看護師・医療の専門職の方が受講し、現在では研修医・内科の専門医では受講が必須となっています。今回も申Drをディレクターに院内外からの受講生12名とインストラクター18名の参加のもと、無事コースを終了でき、日本救急医学会にコースが認定されました。コースの運営は当院の救急蘇生委員会が中心に行いました。救急蘇生委員会では、患者様や利用者様の急な心肺停止に対応するため、全職員対象に心肺蘇生の講習を定期的で開催し、技術の普及に努めています。今後もこういった活動を続け、知識・技術の研鑽に努めていきます。

敬老会・・・グループホームぬまくま



常石ふれあいプラザで「ご長寿を祝う会」に参加しました。歌を聴いたりしてとても楽しく過ごしました。



季節ごとに入居者の方々と一緒に貼り絵をします。季節ものや童話のものなどいろいろ作っています！地区のイベントにも出展しています！！

人まちふくしフェスタなど、地域のイベントに参加させていただいています。様子はホームページで公開しています！！



事業拡大に伴い、多くの仲間を

職員募集

看護職員／介護職員／ケアマネージャー／社会福祉士
臨床検査技師／理学療法士／作業療法士／言語聴覚士

問い合わせ
経営管理部

☎084-988-1995

職員からのメッセージ。私たちの気持ちです。一緒に働いてみませんか？



- 氏名：山岡 絵梨
- 職場：リハビリテーション
- 勤務年数：6年
- 好きな言葉：臨機応変

私が6年前に入社したとき、『ST(言語聴覚士)』は当院で知られてはいましたが、職種として確立していなかったように思います。そのため、まず『ST』と言うものを知ってもらうため、どんな職種ともコミュニケーションをとることから始めました。その積み重ねで、多職種からのSTへの信頼関係が築け、今ではとても働きやすい環境作りができてきたように思います。当院のように職場環境が良いところでない、続けられない仕事だと思います。特にSTは女性が多いため、当院のような病院であれば、長く続けたいける仕事だと思います。



- 名前：久下本瑞恵
- 職種：看護学生1年生
- 勤務年数：5年
- 好きな言葉：天才は有限
努力は無限

私は今、沼隈病院で働きながら看護学校へ通っています。私のように、就職進学をした学生業務は、決められた間隔で各階を回り、学生が行える範囲での看護補助業務となります。5階手術室から、4階、3階入院病棟、2階介護老人保健施設、1階外来、それぞれの特性に応じた、多くの患者様、利用者様から多くのことを教えていただき、先輩看護師や他職員の方々には温かく見守られながら、日々過ごしています。

看護学生として、働きながら勉強することで、大変な事もありますが、学校で学んだ知識が、翌日の働く現場で、実際に使用されていたり、目の前で起こったりして、文字がリアルな体験となり、多くを経験できます。また、解らない事などは、1ヶ月に1回先輩看護師が、看護学生を集め勉強会を開催してくださったり、現場で働いている看護師の先輩方から、優しく教えていただいたりして、とても楽しく頑張っています！



注目！

奨学金制度

看護職・介護職及び医療関係を目指す方、奨学金制度があります。大学等への入学・在学をする方、働きながら資格を目指す方、応援します。

キャリア支援有り！資格取得応援！

実務経験を積むことで介護福祉士等への道が開けます。充実した教育体制・研修制度により、キャリア支援・資格取得を応援します。

福利厚生

遠方の方へは独身寮(主として看護師、看護学生)、子育てをしながら仕事を両立したい方には、託児所が設置されています。

職員旅行・忘年会・サークル活動
(駅伝・レガッタ・生け花教室など)

平成25年春 福山市沼隈町中山南に 高齢者複合施設 オープン



この度の新規事業のテーマは“地域との絆 繋ぐ発信拠点”です。

私達は、医療・介護を中心に、施設ご利用の方、地域の方も一緒に、世代を超えた交流や、様々な形での“ふれあい”を行いながら、“これからの地域”を共に繋いでいける施設となるよう考えています。

現在でも、地域の方や、多くの皆様に支えられ、開設準備は順調に進んでおります。

スタッフ一人一人が“一期一会”の精神を大切に、引き続き、開設準備をして参りますので、宜しくお願いいたします。

また開設に伴い、多くの医療・介護の“仲間”を募集しています。お気軽にお問い合わせ下さい。

電話084-988-1995

(担当：安本、森田迄)

- 3・4階 サービス付高齢者専用住宅
介護付(特定)
- 2階 短期入所生活介護
- 1階 居宅介護支援事業所
訪問事業
通所事業





インフルエンザ 小児インフルエンザ

予防接種 随時実施中!



費用

一般

1回 3,000円 (税込み)

福山・尾道在住の65歳以上の方

1回 1,000円 (税込み)

小児(1歳以上小学校6年生以下とします)

1回目 窓口負担額 2,000円

2回目 窓口負担額 1,500円

期間

10月1日~1月31日

インフルエンザワクチン接種については、健康保険の適用とはなりません。予めご了承下さい。

沼隈病院・常石医院



フェイスブック始めました!



Facebookを始めました。ホームページとは少し趣向を変えて掲載しています。現在は「発見」をテーマに日常の中で仕事や施設の発見を職員から投稿しています。

生活習慣病教室 ぜひ、ご参加ください!!

料理教室を開催します。



料理教室で参加者の方が作った料理です

骨粗鬆症予防のための

カルシウムの

多いメニュー



日時 12月22日(土) 10時30分~12時半頃(受付10時)

場所 沼隈病院 4階ハートフルホール

※材料費・参加費などはお問い合わせください。

沼隈病院 栄養管理室 084-988-1888

職員募集

見学は随時対応しています!

職場復帰をお考えの方、長いブランクのある方、しっかりサポート致します。託児所完備ですので幼いお子さんがいらっしゃる方も安心して働けます。

看護師、准看護師、介護福祉士、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、ケアマネージャー、社会福祉士、臨床検査技師

詳しくはホームページをご覧ください。

沼南会 経営管理部 084-988-1995

社会医療法人社団 沼南会

沼隈病院

TEL(084) 988-1888

常石医院

TEL(084) 987-0045

介護老人保健施設

訪問リハビリテーション・通所リハビリテーション(デイケア)

グループホームぬまくま

TEL(084) 987-4115

まり訪問看護ステーション

TEL(084) 988-0070

まり訪問介護ステーション

TEL(084) 988-1600

まり居宅介護支援事業所

TEL(084) 988-0065

社会福祉法人 まり福祉会

まりホーム内海

TEL(084) 986-2255

まりホーム熊野

TEL(084) 959-1166

まりデイサービス内海

TEL(084) 986-2200

求人のお問い合わせ

沼南会経営管理部

TEL(084) 988-1995

720-0402

FAX(084) 988-1996

福山市沼隈町大字中山南469-3 honbu@shounankai.com

ホームページ

沼隈病院 検索



【沼南会理念】

私たちは、医療・看護・介護のトータルサービスで、地域のみなさまが笑顔でいきいきと人生をおくることができるよう支援します。

【沼隈病院理念】

私たちは、急性期医療から在宅医療までのトータルケアで、地域のみなさまの健康と安全な生活を支援します。

【患者のみなさまの権利】

1. 個人の尊厳と安全で安心な医療を平等に受ける権利
2. インフォームドコンセントと自己決定の権利
3. 診療情報の提供を受ける権利
4. プライバシーの保護と機密の保持の権利



沼隈病院は、救急指定を受けた24時間診療の病院です。急病やケガの場合は休日や18時以降も受け付けております。

