

## 「年頭挨拶」

代表理事会長 時崎 栄

新年明けましておめでとうございます。本年もよろしくお願い申し上げます。

さて2025年問題まであと少しとなりました。65歳以上が国民の3人に1人、75歳以上が5人に1人という人類が経験したことのない超高齢化社会となります。国では平成24年に社会保障と税の一体改革の関連法案が成立、平成25年には持続可能な社会保障制度確立の改革推進法案が成立し改革の全体像や進め方が示されました。昨年4月には「医療機関の機能分化・強化と連携」において、病床報告制度をもとに各県で地域医療構想に掲げる将来像を描きだすとされました。また伸び続ける社会保障費自然増を1400億円削減する方針に基づき、高齢者に耐え難い負担増を迫るとりまとめ案が提出されております。

この様な状況の中、佐野厚生総合病院では昨年5月地域医療支援病院の認定を取得、病床の機能分化と連携を図り両毛地区基幹病院として医療機能の強化を図り、近隣215の医療機関と前方・後方の連携を推進して、地域医療の更なる強化・拡大を目指しております。

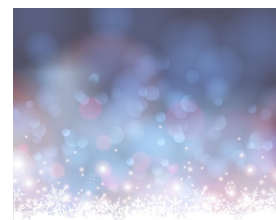
そして佐野厚生連では佐野厚生総合病院、訪問看護ステーションかたくり、特別養護老人ホームきんもくせいを中心に、保健・医療・介護を通じ地域住民の健康を守り、地域にとって信頼される厚生事業、豊かな地域社会の繁栄に努めて参る所存でおりますので、皆様のご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます

結びに、新しい年を迎え、皆様におかれまして最良の年でありますようご祈念申し上げ挨拶と致します。



### 【第55号内容】

- 「年頭挨拶」
- 「乾燥肌とかゆみとナイロンタオル」
- 「クリスマスコンサートを開催して」
- 「胃腸にやさしい食事」



## 「-乾燥肌とかゆみとナイロンタオル-」

第4回 皮膚科 田村 政昭



かゆみは痛みと並んで耐え難い不快な感覚の一つです。「痛みよりもかゆみの方が辛い」という患者さんの声も耳にします。

かゆみの原因は様々ですが、時に内臓疾患（肝臓病、腎臓病、糖尿病など）による場合があります。しかし、冬の季節で最も多いのが『乾燥肌』によるものです。乾燥肌は汗や皮脂（ひし）等の分泌が不足することにより生じます。また湿度の低下がさらに乾燥肌を助長します。皮脂は皮膚の脂（あぶら）であり、皮膚の表面にある角質（かくしつ）を覆ったり、角質と角質の間を埋めたりしています。角質は細菌や異物、アレルギーの原因となる物質（アレルギー）が体の中に侵入するのを防ぐバリアの機能を持っています。皮脂が減ると、角質が剥がれてカサカサになり、角質の隙間から異物やアレルギーが侵入し、かゆみの神経を刺激してかゆくなるのです。

ナイロンタオル（あかすり）を使用して、「たくさん垢（あか）がとれた」と言う人がいます。しかし、その垢は汚れではなく、まさにこの角質であり、角質を自分の手で剥がして、皮膚のバリアを破壊しているのです。その結果、さらにかゆみは増してしまいます。またナイロンタオルで擦ることにより鎖骨や肩甲骨などが黒ずむこともあります。

人間で最も汚れが付着しやすい部位の一つが、汗や皮脂が多く、露出している顔です。みなさんは顔をナイロンタオルで洗いますか？おそらくナイロンタオルで顔を洗っている人はゼロに近く、多くの人が手で優しく洗っていると思います。最も汚れやすい部位を手で洗っているのですから、衣服で覆われた体や四肢を洗うためにナイロンタオルは必要ありません。石けんを泡立てて、手で洗いましょう。手の届かない部位は綿のタオルや柔らかいスポンジで洗ってください。そして、洗った後は不足した皮脂を補うために保湿剤を塗りましょう。

ぜひ今日から実践してみてください。



## 「クリスマスコンサートを開催して」

病院患者サービス推進委員会 山口 舞



12月15日、佐野厚生総合病院8階多目的ホールにおきまして、患者さんや家族、地域の皆様等多数の方を対象としたクリスマスコンサートを開催し、多くの方にお越しいただきました。

ピアノ演奏：細田秀一さんは、東京芸術大学卒業（ピアノ専攻）同大学院修了。ベルリン国立芸術大学を最優秀で卒業。イタリアのフィナーレ・リグレ国際音楽コンクールにてディプロマ賞受賞。帰国後、リサイタル、オーケストラの共演、伴奏、講演など幅広い活動をされています。バイオリン演奏：神山みどりさんは東京芸術大学音楽学部器楽科バイオリン専攻卒業。カナダ・バンフにおけるファイน์・アーツアカデミーに参加し、ロラン・フェニヴェッシュ氏に師事する。FMラジオ出演やソロ、室内楽コンサートの他学校訪問コンサートなど行っています。声楽演奏：島田瑛子さんは、東京音楽大学声楽演奏家コース卒業。大学院修了後、イタリア・フィレンツェにて留学。オペラでは、チェントロリリコ「天国と地獄」ユリディス役などに出演。佐野市民合唱団ボーカル女声トレーナーを行っています。このような素晴らしい3名の先生方に演奏して頂いたのはヴィルディ作曲「乾杯の歌」を始め、クライスラー作曲「美しきロスマリン」など全7曲。3名の演奏に多目的室内は、ピアノやバイオリンの音色と美しい歌声が心地よく響き渡り会場は一気にクリスマスムードになりました。そして最後のアンコールでは、クリスマスメドレーを演奏して下さいました。参加して頂いた患者さん方からは大きな拍手と笑顔があふれ、とても楽しい時間を過ごされた様子でした。患者さんの中には、「病院で素晴らしい演奏や歌声を聞いて感動した。病気が治ったようだ。」という方や、コンサートプログラムを記念に持ち帰られる方もいました。また来年も患者さんや家族、地域の皆様が、楽しい時間を過ごして頂けるようなクリスマスコンサートができるよう頑張りたいです。



## 「胃腸にやさしい食事」

栄養科 管理栄養士 押山 美千代



寒さが一段と厳しくなってきました！インフルエンザも大流行ですね。こんな寒い季節で、風邪などの病み上がりの方や、年末年始を終え食べ過ぎ飲み過ぎで胃腸の疲れている方もいるのではないのでしょうか？そんな時、いったいどんな食事をしたらいいのかな～と悩む方も多いかと思えます。そこで今回は消化に良く胃腸にやさしい食べ物を紹介します。自分自身のしんどい時や、いざと言う時の家族の看病などにも、知っておくと便利です！

### 「消化を助ける」3つの基本

#### ① 温かいメニューで！

胃腸が弱っている時は、温かいメニューをとるようにしましょう！温かい食べ物を食べることで、胃に負担をかけず体温も上昇し改善が早まります。

#### ② 柔らかく調理！

胃腸に負担をかけない為に、食材は繊維を細かく切り、よく火を通しましょう！お粥やうどん、クタクタに煮た野菜スープなどが特におすすめです。

#### ③ 少量ずつ食べよう！

一度にたくさん食べずに、少量ずつ小分けに食べるようにしましょう。1日に5～6回食に分けると負担を軽減しつつ栄養をとることが出来ます。

※消化に良い主食：おかゆ・軟飯・食パン・煮込みうどん

※消化に良い野菜：ほうれん草・小松菜・大根・かぶ・キャベツ・レタス・オクラ・山芋・南瓜・じゃがいも・里芋

※たんぱく質では：卵類（茶碗蒸し・温泉卵）・湯豆腐・鶏ささみ・白身魚・はんぺん

※果物では：バナナ・メロン・すりおろしりんご・桃

※デザート類：ゼリー・ヨーグルト・ウィダーゼリー

※飲み物：白湯・水・経口補水液・スポーツドリンクこれらは常温で飲むようにしましょう！

### 胃腸にやさしい簡単レシピを紹介します！ <キャベツとかぶのソテースープ仕立て>

#### ◎材料（2人分）

キャベツ・・・1/8個 かぶ・・・2個 かぶの葉・・・20g にんにく・・・1片  
オリーブオイル・・・小さじ2 水・・・300ml 顆粒スープの素・・・小さじ1  
塩・こしょう・・・各少々

#### ◎作り方

- 1.キャベツはくし切りに切る。かぶは皮をむいて4～6等分のくし切り、かぶの葉はざく切りにする。
- 2.にんにくは包丁の背でつぶす。
- 3.鍋にオリーブオイルとにんにくを入れて熱し、1を中火～強火で表面に焼き色がつくまで焼く。
- 4.水と顆粒スープの素を入れて蓋をし、5分ほど煮たら、塩・こしょうをして味を整える。



#### 広報委員

- ・奥澤星二郎(医師)
- ・羽角安夫(事務)
- ・提箸広典(事務)
- ・広瀬恵美(事務)
- ・山脇富士野(看護)
- ・高橋忠幸(事務)



新しい年を迎え、みなさん体調管理は遅れがでようか。も、病院広報誌「怒の心」どうぞよろしくお願い致します。さて、昨今の医療制度については、少子高齢化や医療費の増大を受け、根本からの制度変更・改革が不可欠と思われまます。国民皆保険制度を見直しや混合診療拡大等々、高齢者等の医療費負担増加などを耳にし胸が痛い、みならず、これらも、みならず、医療機関としてよろしくお願致します。

編集後記