

# ふれあい曾山医院

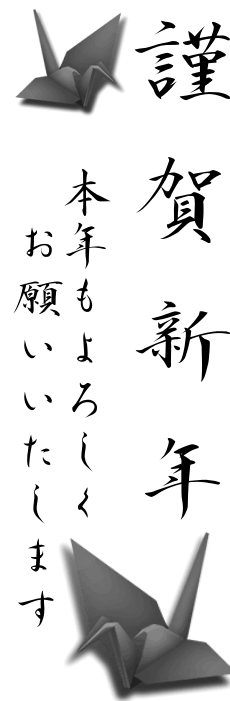
2005年1月号(第34号)

発行人：曾山 信彦

津名郡津名町志筑1391-9

Tel: 0799-62-5566

http://www.h6.dion.ne.jp/~soyama



## ■介護支援専門員技能向上講座を修了して

〔曾山 信彦〕 当院に

とつて患者様を診療することに加えて、もう1つの役割は介護保険の利用者様と共に高齢者の尊厳を守るケアを考えることにある。

医師として、ケアマネージャーとして、このような思いで昨年一月から一年間をかけ、毎月一冊のテキスト学習と演習問題の提出を行い、年三回、東京の医師会館で行われる講習会に出席し、本講座を修了した。

①リハビリテーションとは単なる機能回復訓練ではなく「人間らしさの回復」とえ心身機能の回復が難しくても、できる事は自分でやりたい。その人らしさを。あくまでご本人が主役。そして専門家がサポート。

②ICF(国際生活機能分類)でリハビリテーションをプラス思考で考える。訓練人生ではない。リハビリ室で「できる活動」を向上させ、実生活で「している活動」に連携する。

③痴呆は超スローテンポの世界。あたりまえのことをゆつくりと向きあうことでご本人の病識や求めているものが聞き出され、安心していただける。

住み慣れた所でその人らしく安心して暮らせるように。医療と介護の原点にもどって、明るく前向きに、ケアチームで取り組みたいと思います。



## 乾燥肌とかゆみについて

冬にはいろいろな肌のトラブルが起こります。そのなかで最も多いのは、かゆみです。気温が低いために体の新陳代謝が低下することに加え、空気も乾燥することによってこうしたトラブルが多くなります。



## 日常生活上の注意

### 老人性皮膚掻痒症

年齢を加えてくると、皮膚の機能が低下してきます。具体的には皮脂(皮膚のあぶら分)と、発汗が少なくなります。そのため、湿気の多い夏はしっとりしていても、乾燥する冬になると肌がかさかさしてかゆみがでやすくなります。「かゆみ」を感じる部位は、主に膝から下の伸ばす側(すね)と大腿部に生じます。ときに背中や腹部にも起こり、次第に全身に及ぶと夜間に「かゆみ」が強くなり、睡眠が妨げられることも多いようです。

### アトピー性皮膚炎

アトピー性皮膚炎の患者様の肌は、健康な人に比べると皮膚の防御機能が弱いのが特徴です。皮膚の炎症を予防するには日常のスキンケアが特に重要です。皮膚を清潔に保ち、水分と油分を補給することで、皮膚をよりよい状態に保つことができます。

以上のように、入浴、暖房、食生活といった生活習慣を改めていくことで効果的に肌のトラブルを改善、予防することができるでしょう。

何かご不安な事がございましたらお気軽にご相談ください。(看護師 谷岡尚子)

### ●入浴

- ①1日に何度も入らない。又、熱い湯に長く入らない。
- ②ナイロンタオルやブラシなどで身体を洗わない。
- ③風呂上りの水分を取る時はバスタオルなどを引っ掛けるだけで自然に乾かす。
- ④体を洗う際に石鹸は傷つけるので乾燥肌用の洗浄剤を使う。
- ⑤湯船に硫黄浴剤の入れすぎに注意する。糠袋を入れるのはよい。

### ●暖房

- ①過度の暖房やコタツは皮膚を乾燥させるので注意する。
- ②電気毛布は乾燥を助長させるので使わない。
- ③加湿器の使用を勧める。
- ④室温は低めに設定する。

### ●運動と休息

- ①いつも適度な運動を規則的にして弾力性を維持するようにする。
- ②疲れないように適度な活動と休息をした方がよい。

### ●食べ物

- ①辛い食べ物はかゆみを引き起こすので、食べ過ぎないようにする。
- ②アルコール飲料もやはりかゆみを増す原因となるので、ほどほどにする。