

ふれあい

2017

9

No.366

牛久愛和総合病院 広報誌



『城ヶ崎海岸（伊豆）』 撮影：医事企画部 吉川 和美

シミのレーザー治療

形成外科 医長 平野 由美



顔のシミをレーザーでとると
いうことは、最近では一般的な
解釈で、レーザー外来を受診さ
れる患者さんは皆さんよくご存
じです。「だつて、お友達も違
うクリニックだけどレーザー治
療やっている人は結構いるの
よ。」そしてこう続けます。「で
も美容皮膚科とかどこに行けば
いいかわからないし、不安でし
ょ？」いつも来ている病院で出来
るんだつたら安心よね。」そん
な一般的なレーザー治療です
が、レーザー機器は用途に応じ
て種類があり、当院では炭酸ガ
スレーザーで治療を行っています。
ほくろ、アクロコルドン（首に
沢山ある小さなイボ）、汗管腫
瘍（目の下の粒々）など、幅広く
対応しています。炭酸ガスレー
ザーはいわば焼いてしまうのが
主力で、皮膚を焼くという行為
では、電気メスがあります。炭
酸ガスレーザー照射と電気メス
焼灼の違いは、熱が均一にあた
る（レーザー）か不均一にあた
る（電気メス）かどうかで、こ
れは傷の治りに大きく関わって
きます。炭酸ガスレーザーの方
が均一にきれいな皮膚に戻ります。
保険で形成外科の外来で行
っているのは老人性イボの電気
メス焼灼です。「ついでにこの
シミも焼いてほしい。」と言わ
れます。ですが、レーザーの方が良い
と説明すると、いまいちな顔を
されます。それは顔のシミと老
人性イボはよく似ているからで
す。茶褐色でどちらも日光
による老化です。ただ、シミは
隆起しないのに対して老人性イ
ボは隆起します。老人性イボは
取ってしまえば終わりですが、
シミはレーザー照射しても日焼
け止めをきちんとしないと同じ
形でまた出でます。レーザー
治療は目立たなくするだけで、



（目の下の粒々）など、幅広く
対応しています。炭酸ガスレー
ザーはいわば焼いてしまうのが
主力で、皮膚を焼くという行為
では、電気メスがあります。炭
酸ガスレーザー照射と電気メス
焼灼の違いは、熱が均一にあた
る（レーザー）か不均一にあた
る（電気メス）かどうかで、こ
れは傷の治りに大きく関わって
きます。炭酸ガスレーザーの方
が均一にきれいな皮膚に戻ります。
保険で形成外科の外来で行
っているのは老人性イボの電気
メス焼灼です。「ついでにこの
シミも焼いてほしい。」と言わ
れます。ですが、レーザーの方が良い
と説明すると、いまいちな顔を
されます。それは顔のシミと老
人性イボはよく似ているからで
す。茶褐色でどちらも日光
による老化です。ただ、シミは
隆起しないのに対して老人性イ
ボは隆起します。老人性イボは
取てしまえば終わりですが、
シミはレーザー照射しても日焼
け止めをきちんとしないと同じ
形でまた出でます。レーザー
治療は目立たなくするだけで、

皮膚のレーザー治療では他に
血管腫（乳児血管腫、単純性血
管腫など）、青あざ（太田母斑、
異所性蒙古斑など）があります
が、当院では扱っておりません。
レーザー外来は一般の形成外
科の外来では行っていません。
第2、4火曜日の午後14時から
予約制です。電話やCブロック
で予約できます。診察を含めて
保険は使用できませんのでご了
承ください。詳しい料金表は当
院ホームページ、院内掲示板に
ございます。

第64回 生活習慣病教室

「今まで元気に動ける身体を作ろう」
～介護予防の視点から～

◆理学療法について

◆理学療法について
理学療法とは、運動や電気、温熱等の物理的手段を用いる治療法です。運動機能を高め、社会的テーマにもなっています。（健康寿命・健康上の問題がなく、自立した生活が

◆健康寿命を延ばす

治療法をいいます。運動機能が低下した状態にある人に対し、運動機能を回復させ生活の質を向上させることを目指的としています。そのために、理学療法士は、どこに原因があるのかを推察し、目的に応じた具体的な方法の提案および実践を行います。

医療や介護は無限にある資源ではありません。なぜなら、高齢化が進むと働き手が減ってしまうからです。そのような状況下で先の課題を実現するためには、ボランティアや福祉サービスを充実させるのももちろんですが、健康新体作りが最も大事になるので

○体重
適正体重（B.M.I 18・5～24・0）であるかを調べます。B.M.I が低すぎると筋力低下や低栄養状態が疑われ、高すぎても肥満で生活習慣病のリスクを高める要因になります。

○立ち上がりテスト
10cm、20cm、30cm、40cmの台から立ちあがることができない否かで下肢筋力を調べます。両腕を胸の前で組み、両足または片足で実施します。

その他にも、片足立ちが安定して保てるかといった方法や、正しい姿勢を意識することも筋力維持の一つに繋がります。良い姿勢を保つためには、脚の筋力だけでなく、お尻やお腹の筋力も関係してきます。その為、これらの筋力が低下すると、背中が曲がる等、姿勢に変化が現れます。鏡で確認してみましょう。

1回40分以上)

- ・適度に行う（負荷と休憩）
- ・目標を設定する
- ・日常生活の中で取り組む
- ・自分に合った方法で継続する
- ・環境を変える

◆健康寿命を延ばす

政府は、2025年を目指して、「地域包括ケアシステム」の構築を目指しています。これは、可能な限り住み慣れた地域（在宅）で元気に暮らせるよう地域で支援をしていく体制のことを指します。また、今後の課題として、寿命よりも健康寿命を延ばすことを掲

◆セルフチェック

まずは、自身が現在どのよう
な状態なのかを知ることが
重要です。「筋力の低下」が将
来的な介護リスクの指標にな
り、日々チェックしていくこ
とが大切です。そのためのセ
ルフチェック方法を紹介します。

《目安》

↓ 日常動作自立	↓ 階段昇降を含めた 日常動作自立	↓ 正常歩行	↓ 日常生活動作自立 (両足)	↓ 40cm (両足)
↓ 片足	↓ 20cm (両足)			
↓ 40cm				

- ◆筋力低下を予防する運動
- ・柔軟体操（ストレッチ、関節運動）
- ・屈伸運動（スクワット）
- ・レジスタンストレーニング
（機械、重錘）
- ・階段昇降
- ・ウォーキング（週3回以上、

A cartoon illustration of an elderly man and woman jogging side-by-side. The man is on the left, wearing a green t-shirt and grey sweatpants, with his right arm bent and hand near his shoulder. The woman is on the right, wearing a pink t-shirt and grey sweatpants, also with her right arm bent and hand near her shoulder. They both have smiling faces and are looking forward.



○ 体重 適正体重（B.M.I 18・5～24・0）であるかを調べます。B.M.I が低すぎると筋力低下や低栄養状態が疑われ、高すぎても肥満で生活習慣病のリスクを高める要因になります。

○ 立ち上がりテスト

10cm、20cm、30cm、40cmの台から立ちあがることができ
る否かで下肢筋力を調べます。
両腕を胸の前で組み、両足ま
たは片足で実施します。

その他にも、片足立ちが安定して保てるかといった方法や、正しい姿勢を意識することも筋力維持の一つに繋がります。良い姿勢を保つためには、脚の筋力だけでなく、お尻やお腹の筋力も関係してきます。その為、これらの筋力が低下すると、背中が曲がる等、姿勢に変化が現れます。

1回40分以上

日時…平成29年7月19日（水）14時半～15時半
場所…牛久愛和総合病院 B館2階大ホール
講師…リハビリテーションセンター

和田 拓 理学療法士

春秋園だより



日中の暑さはまだまだ厳しい昨今ですが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

今回は、四階で行っている園芸についてご紹介させて頂きたいと思います。園芸を行っている場所は当施設の玄関を出てすぐの所で、ミニトマトやナス等を栽培しています。五月に苗の状態から始めます。毎日利用者の皆様と一緒に水やりを行い、約ひと月程で実がなり始めました。「美味しそうだなあ。大きいな。」と、実が成長していく様子を見ながら感嘆の声を漏らされていました。

今年の夏はお天気が良かった事も手伝い、七月には程良く色付いた実がたくさんついていて、「袋持調理レクリエーションにおいても利用者の皆様と一緒に行い、ナスやトマトを切つたり味付けをしたりと、大切に育てた食材を美味しく食べたい」という一心で、皆様集中して調理して下さいました。出来上がった料理を「頂きます」と皆様で召し上がり、「美味しく出来たね。ごちそう様でした。」と、笑顔で話して下さいました。

今後も利用者の皆様と様々な事に挑戦し、多くの出来事を共感していきたいと思います。

(春秋園入所スタッフ一同)

日中の暑さはまだまだ厳しい昨今ですが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

今日は、四階で行っている園芸についてご紹介させて頂きたいと思います。園芸を行っている場所は当施設の玄関を出てすぐの所で、ミニトマトやナス等を栽培しています。五月に苗の状態から始めます。毎日利用者の皆様と一緒に水やりを行い、約ひと月程で実がなり始めました。

「白衣の天使」と思う方もいれば、「きつい仕事している人」という方もいらっしゃるでしょう。しかし、なかなかその実際はわからない部分もあると思うので、看護師ってどんな仕事?を紹介したいと思います。



つて来て、入
れて帰る。」
といつた利
用者様の声
も聞かれま
した。無事に
収穫する事
が出来、四階
の調理レク
リエーションにて皆で
一緒に食べましょう、という事に
なり、いよいよその時がやってま
いりました。

職種紹介コーナー

看護師

看護副部長 林 かおる

糖尿病教室の
お知らせ

10月11日(水)

糖尿病について (河邊医師)

10月18日(水)

冬の過ごし方 (看護師)

10月25日(水)

糖質と食物繊維
(管理栄養士)

◆ 時間..14時30分

◆ 場所..C館1階からだ情報館

事前予約不要、参加費無料です。興味のある方は、ぜひご参加ください。

みなさまは看護師と聞くと、どのようなイメージをお持ちでしょうか?

「白衣の天使」と思う方もいれば、「きつい仕事している人」という方もいらっしゃるでしょう。しかし、なかなかその実際はわからない部分もあると思うので、看護師ってどんな仕事?を紹介したいと思



看護師は、医師の診察や手術などのお手伝いする「診療の補助」という仕事と入院中の患者さんの身の回りのお世話をす る「療養上の世話」とい う仕事をしています。そ の働く場はさまざまです。例えば、骨折りや外来、手術室など で入院する患者さんがあつたケアを提供しています。例え ば、牛久愛和総合病院 看護師みんなが患者さん にとつて「白衣の天使」 でいられるよう日々精進 してまいります。



また、美味しくものを見続けるためにも定期的に受診し、口腔内を清潔にし、おくことの必要性を再認識できた講習会でした。（院内感染対策室・岩淵）



編集だより

今年の夏は雨や曇りの日が多く、連日ぐずついた天気が続いています。猛暑続きも困りますが、このまま夏はおわり??と思うと少し寂しいですね。（A・S）

特に口腔内細菌の関与する疾患には、少なくとも一度ぐらいは経験しているのではないかと思いません。う蝕や歯周病などを放置しておくと最悪の場合、全身にまで悪影響を及ぼすことが知られています。口腔内細菌について知識を深め、口腔衛生の重要性を感じることが出来たのではないかと思います。

（福利厚生委員会）

今年度前期の講習会は「口腔の感染症」として当院、歯科口腔外科部長の山崎善純医師に全職員を対象に実施していただきました。

7/5・7/18
対策講習会（前期）
日時：平成29年7月5日（1回目）
平成29年7月18日（2回目）
テーマ：「口腔の感染症」
講師：歯科口腔外科部長 山崎 善純医師

7/5・7/18
対策講習会（前期）
日時：平成29年7月5日（1回目）
平成29年7月18日（2回目）
テーマ：「口腔の感染症」
講師：歯科口腔外科部長 山崎 善純医師

かっぱ祭り

7/29



病院理念 我々は医療全般は基より、3つの柱「救急医療」「予防医療」「高齢者医療」を通じて地域住民の皆様に最高の医療・福祉を提供すると共に、職員一同自己研鑽に励みます。

病院概要

病床数 489床（一般391床 医療療養型55床
地域包括ケア43床）

施設

敷地 59,449.60m² 駐車場 1151台



日本医療機能評価機構認定病院
医療法人社団 常仁会

牛久愛和総合病院

〒300-1296 茨城県牛久市猪子町896番地
Tel 029-873-3111 Fax 029-874-1031
ホームページ <http://www.jojinkai.com>

関連施設

総合健診センター

Tel 029-873-4334

健康増進施設 スポーツリラックス

Tel 029-874-8791

介護老人保健施設 春秋園

Tel 029-870-3100

診療科目

【一般外来】

総合診療科（内科）、消化器内科、糖尿病・代謝内科、循環器科、呼吸器内科、血液内科、腎臓内科、神経内科、リウマチ科、小児科、総合外科、救急科、甲状腺・内分泌外科、乳腺科、消化器外科、内視鏡科、形成外科、整形外科、産婦人科、脳神経外科、眼科、耳鼻咽喉科、泌尿器科、皮膚科、歯科口腔外科、透析外来（シャント外来）、禁煙外来

【専門外来】

整形外科（股関節、脊椎、スポーツ、肩関節、膝関節）
小児科（小児循環器、小児心理）
循環器科（心臓血管外科）
皮膚科（レーザー）
外科（そけいヘルニア）
形成外科（下肢静脈瘤）

