

先端医療から福祉まで「生きる」を応援します

# 恵 Keiju 寿

Vol.120  
2024年  
1月号

- 新年のご挨拶 理事長 神野正博
- 特集 冬のお悩み恵寿が解決します！





# 迎春 2024

あけましておめでとうございます

2023年は想定外の政治・経済の混乱、そして新たな国際紛争も引き起り、波乱含みの年でした。加えて、想定されていたとはいえ、地域が深刻な少子高齢、人口減少社会に突入してきたことを、私たちはひしひしと実感する年でありました。

2024年も、この傾向は変わるものではないと思います。しかし、私たちは下ばかりを向いているわけにはいきません。高齢化には、医療、介護や福祉といった垣根を利用者に感じさせない切れ目のないサービスをこれまで以上に進化させていかねばなりません。

少子化と人口減には、提供するサービスの集約化による効率的で質の高いサービスを図ります。また、働き手不足に対して、少ない人数でもゆとりを持って、かつ満足いただけるサービスを提供するためのDXやロボットの導入を加速させます。さらに仕事の作業分解による単機能・短時間労働者も募ります。

私たちの地域で推奨する『昇龍道』は名古屋から東海北陸道・能越道を上がり、龍頭の能登半島へ達するルートです。辰年の今年、龍が昇るがごとく、様々な苦境を逆手にとって、明るく楽しく前向きに事業を進めていきたいと思います。

今年も、どうぞよろしくお祈りします。

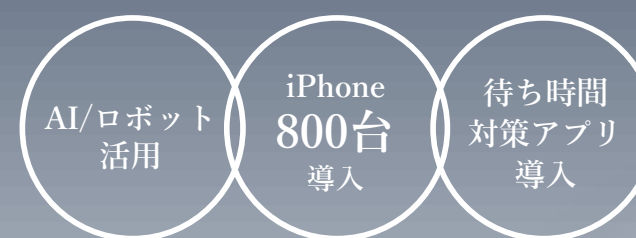
2024年元旦  
けいじゅヘルスケアシステム理事長  
神野 正博



## DXで未来の医療・介護をつくる

患者さんやご利用者の方々に寄り添える時間を大切にするために、董仙会では、DX（デジタルトランスフォーメーション）を進めています。2023年4月にはiPhone520台を恵寿総合病院に導入し、最新の技術を活用し患者さんの傍らで業務が行える体制（恵寿セルケア方式）を整えています。そのためナースコールへの対応が早くなったとお褒めの言葉を頂戴しています。

介護施設にもiPhone約300台やインカムなどを導入しご利用者の方々のお近くで業務ができるように体制を整えてまいります。人手不足をDXで乗り越え今まで以上に質の向上に努めます。



働き方改革  
サービスの質向上を実現



Special Feature

# 冬のお悩み 恵寿が解決します！

## 早めの対策で快適な冬に

寒さや乾燥で体調を崩しがち、お肌の調子が悪い…冬は、体調や気分が乱れやすく、さまざまな悩みを抱えている方も多いのではないのでしょうか。今回はそんな冬のお悩みを解決するヒントをご紹介します。



## 冬に多い皮膚疾患は「やけど」？

冬の時期は、暖房器具やお湯の使用で火傷の患者さんが増加します。また、電気毛布、ストーブの使用が原因の低温熱傷や温熱性紅斑の症状で受診する方も多くみられます。

低温熱傷や温熱性紅斑は長時間同じ部分に熱が当たることで起こります。気付かないうちに皮膚が赤くなったり、痛みがでたりすることもあるので、暖房器具を使用するときは適度に皮膚を休める時間をつくりましょう。



**Q** 冬の時期がベスト!な  
**A** おすすめの治療はありますか？

### しもやけ(凍瘡)

寒暖差で症状が出るしもやけは血行を良くする軟膏で予防できます。お悩みの方は症状が出る前にお気軽に皮膚科を受診してください。

皮膚アレルギーの原因を調べるためのパッチテスト  
皮膚にシールを貼る検査であるため、汗をかくと正しい結果が出ません。夏の暑い時期よりも冬に検査を行うのがおすすめです。金属アレルギーがあるか知りたい方は、この冬に検査してみるのはいかがでしょうか。

CHECK!

保湿ローションが  
抽選で当たる!



詳しくは本冊子の裏面を  
ご確認ください

# 01 乾燥肌

でお悩みのあなたへ

## Doctor's Profile

皮膚科科長

二ツ谷 剛俊 (ふたつや たけとし)

専門分野：皮膚真菌症/皮膚アレルギー

専門医・資格：日本皮膚科学会 認定皮膚科専門医/

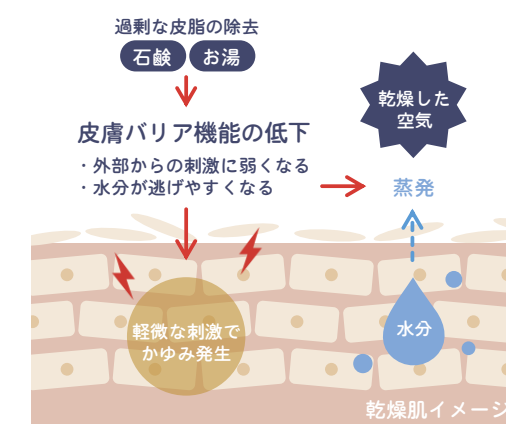
日本医真菌学会 認定専門医/日本フットケア・足病

医学会 弾性ストッキング・圧迫療法コンダクター



## 冬場のかゆみ・かさつき 原因は「乾燥肌」

肌に備わっているバリア機能が低下すると、肌の中の水分が蒸発しやすくなってしまいます。これが「乾燥肌」で、かゆみやかさつきの原因のひとつです。悪化すると手荒れや皮脂欠乏性湿疹などの肌のトラブルにつながります。特に冬は湿度が低くなりやすく、暖房で空気が乾燥しやすいので注意が必要です。



### comment

冬場は「保湿」がカギ。  
手洗いや消毒と一緒に  
保湿習慣もつけましょう!



## 肌を守るための3つの対策



### 保湿

保湿グッズでうるおいをキープ！  
クリームやローションはのびもよく  
ぬりやすいです。肌荒れが酷い  
ときや傷があるときは、刺激が少  
なく保湿性が高い軟膏がGood。



### 加湿

室内は外より乾燥しやすいので湿度計で  
チェックするのがおすすめです。  
湿度40%から60%を目安に、  
加湿器を使って湿度をコントロール  
しましょう。



### 入浴

熱すぎるシャワーや長時間の入浴は  
必要な皮脂まで落としてしま  
います。保湿成分入りの入浴剤は  
全身を保湿しながら温まること  
ができるので冬にぴったりです。

# 最近 運動

してないなあ...



## 02 運動不足 でお悩みのあなたへ

家にこもってほとんど動かずに1日が終わる、なんてことはありませんか。冬は寒さで体が硬くなって動きにくくなります。転びやすくなったり、肉離れなどのけがにつながったりすることも…。生活の中に運動を取り入れて、冬を乗り切りましょう！

### STRETCH 「ながら」で簡単ストレッチ！

#### 01 スクワット 1日10回×3セット

下半身には大きな筋肉が多いので、スクワットをすると血流がよくなり、冷え防止につながります。



**STEP1**  
両足を肩幅に開いて立ち5秒かけて膝をまげる

イスや机などにつかまって行いましょう



**STEP2**  
膝をまげた状態で2秒静止！反動をつけずに立ち上がる

膝がつま先より前に出ない内股にならないように注意！



**comment**  
ゆっくり時間をかけて行うのがポイントです！

**Staff's Profile**  
理学療法課 課長  
田中 秀明 (たなか ひであき)

#### 02 肩と肩甲骨の運動 1日10回×3セット

肩甲骨周りをほぐすことで、肩こりの予防にもなります。背筋が伸びて姿勢もよくなります。



**STEP1**  
タオルを準備！背筋を伸ばし両腕を頭の上にあげる



**STEP2**  
ゆっくりと肘をまげる

左右の肩甲骨を近づけるイメージで！



**comment**  
座っていてもかまいません。無理せず痛みのない範囲で！

**Staff's Profile**  
作業療法課 課長  
川上 直子 (かわかみ なおこ)

# 身体を動かしても手足が冷たい



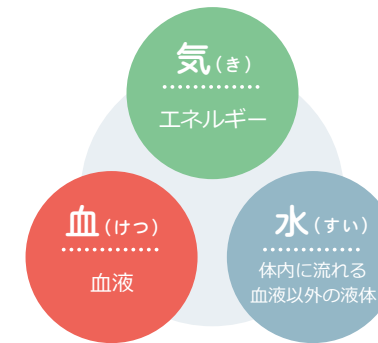
## 03 冷え症 でお悩みのあなたへ

ストレスや食生活、運動不足などが冷え症の一因として挙げられています。一見関係ないような、しびれ、めまい、疲労感などの症状も、元をたどれば冷え症が原因だった、というパターンもあります。体質や症状に合わせて治療することで効果が出やすくなります。

### 冷え症治療は漢方の得意分野！

体質改善には症状を根本から治療していくことを目的とする漢方がおすすです。

漢方には「気血水(きけつすい)」と呼ばれる考え方があり、3つの要素のバランスが崩れると不調につながると考えられています。



**comment**  
漢方外来は、患者さんの自覚症状にじっくりつきあう外来です

**Doctor's Profile**  
漢方外来  
小竹 源紀 (おだけ げんき)  
日本東洋医学会 漢方専門医  
日本リハビリテーション医学会  
リハビリテーション科専門医

### 冷え症のタイプと代表的な漢方薬



ほちゅうえつきとう 補中益気湯  
胃腸の働きを良くする

とうきしぎやくがごしゆゆしよきょうとう 当帰四逆加呉茱萸生姜湯  
血行を良くする/体を温める

とうきしゃくやくくさん 当帰芍薬散  
血行を良くする/水分代謝を整える

恵寿 Quality

漢方外来では、患者さんの状態や体質に合わせ生薬の組み合わせを調整した、“オーダーメイド”の薬を処方しています。予約なしでも受診可能です。お気軽にご相談ください！

漢方外来について



### えんげ 嚥下力アップで楽しい食事

#### キーワードは「パタカラ」!?

発音することで飲み込む力を鍛えられる魔法の言葉です

「パ」「タ」は唇と舌の筋力  
「カ」は食道につながるのどの奥を動かす筋力  
「ラ」は食べ物をものどに送る舌の筋力

大きな声で繰り返し  
嚥下力アップを目指しましょう！



#### さらに嚥下力をアップ！口の体操をご紹介します

1日10回×3セット  
食事の前に行うと効果的です！



楽しい食事に必要なのは「嚥下力」つまり、**飲み込む力**です。お手軽嚥下力アップ法をご紹介します！

**Staff's Profile**  
言語療法課  
荻下 千穂 (やぶした ちほ)

## ● Information ●

### わんこいん健診をはじめました！

予約や保険証の必要がなく  
各項目500円でお手軽に検査いただけます

※検査結果および説明は郵送にてお手元に届きますので  
医師による結果説明・相談はありません



### \\ 選べる6つの検査！ //

めまいがする	お酒飲みすぎ？	むくみが気になる
<b>貧血検査</b> 赤血球 ヘモグロビン ヘマトクリット 血清鉄	<b>肝臓検査</b> AST ALT γ-GTP	<b>腎臓検査</b> 血清クレアチニン eGFR
コレステロールを調べたい	血糖値が高い	痛風かも
<b>脂質検査</b> 総コレステロール 中性脂肪 HDL LDL	<b>糖尿検査</b> 血糖 ヘモグロビンA1c	<b>痛風検査</b> 尿酸

受付時間

**8:30-15:00** (土日祝日除く)

お問合せ

けいじゅサービスセンター  
**0767-52-2300**

検査の流れや詳細は  
恵寿総合病院HPをご確認ください



## 冬のプレゼントキャンペーン

Keiju Present Campaign

回答期間：2024. 1/1 (月) - 2/29 (木)

アンケートに回答した方から  
抽選でBatel 保湿ローションを **5** 名様に  
プレゼント！

注意事項 ※上記以外の目的で個人情報を使用することはございません  
※当選者の発表は商品の発送をもってかえさせていただきます

回答は  
こちらから



編集後記

寒さ対策で今年は足元を温められる某クッションを購入してみました。現在大活躍中です。小さな気掛かりでもひとつなくなるだけでこんなに変わるんだと違いを実感しています。今回の特集がみなさんの冬の悩み解決に役立てば幸いです。快適な冬をお過ごしください！



### けいじゅヘルスケアシステムとは

社会医療法人財団 重仙会と、社会福祉法人 徳充会の総称です。  
“先端医療から福祉まで「生きる」を応援します”をミッションに掲げ、境目のない総合的なサービスを提供します。

2024年1月  
発行：けいじゅヘルスケアシステム  
〒926-8605 石川県七尾市富岡町94番地  
Tel : 0767-52-3211 (代表)