

ざいたく かぜ 在宅の風

～在宅医療の新しいかたち～

ご自由にお持ちください

第29号

平成28年2月発行



冬の乾燥対策

2月は最も寒い月で、空気も乾燥しています。加湿せずに暖房を使うと乾燥がひどくなり、乾燥肌の状態になります。

★温度と湿度★

インフルエンザウイルス対策を考えると、温度も湿度も高いほうが良いのですが、高温多湿の室内環境はカビの原因にもなって危険です。湿度50%、温度20℃をキープすることが、理想的な数値となります。

★乾燥肌対策★

乾燥肌は水分が蒸発している状態です。水分蒸発を防ぐためには、保湿剤を使ったスキンケアが有効。保湿剤には水分の蒸発を防ぐものと皮膚の水分を保持するものがあります。保湿剤は、うまく塗ることができていないと十分な効果を得ることができません。

★保湿剤の効果的な塗り方★

※医師からの指示がある場合には、そちらに従って使用してください。

①入浴後すぐに塗りましょう！

お風呂から上がると5分もしないうちに皮膚の乾燥が始まります。まだ少し湿っているうちに全身に保湿剤をつけましょう。

②十分な量を塗るようにしましょう！

保湿剤はたっぷり塗るようにしましょう。保湿剤の持続効果は思ったほど長くなく、少量では十分な保湿効果が期待できません。



編集後記 2016年も気がつけば1ヶ月が過ぎました。立春は正確には春が立つという意味で、立春を迎えた頃から気温の底はピークを過ぎ春めいた気温や天気になっていくということだそうです。今年は立春以降、雪も少なく暖かい陽が射すことが多いですね。寒がりな私も、かまくらをつくったりスキー場へ行ったり冬を楽しむことができました！（伊藤）

発行：医療法人社団伍光会 北村山在宅診療所

〒999-3702 東根市温泉町2丁目5番3号

電話：0237-41-0583 Fax：0237-41-0584

<http://www.denenchoufuin.net/kitamurayama/>



昨年中は格別のご厚情を賜り厚く御礼申し上げます
本年も何卒よろしくお願い致します
皆様のご健康とご多幸をお祈り申し上げます

♪スタッフ紹介♪

～ごあいさつ～

9月から入職しました総務の遠藤昌利と申します。現在はドライバー業務をメインとして医師・看護師を患者様のもとへ送迎しています。安全第一を心がけて仕事をしていきますので、よろしくお願いいたします。



2月9日、山形市医師会館にて行われた「村山緩和ケア研究会」に参加させて頂きました。

現在当院にて訪問診療をさせて頂いている患者様のケースで、担当ケアマネジャー、訪問看護ステーション、紹介元の先生、そして当院がそれぞれの立場・役割や関わり方についての発表と、意見交換をしました。

医療機関、訪問看護、ケアマネジャーとそれぞれの役割がありますが、在宅療養を送る上で、主役はあくまでも患者様ご本人であり、またそれを支えているのはご家族様です。ご本人、ご家族様の意向を汲み取り、ご自宅でいかにその人らしい生活ができる様、多職種で連携・協力していく事の重要性を改めて考える事ができました。

我々だけでは至らない部分もあるかもしれませんが、今後も関係機関と連携・協力をしながら、顔の見える関係を大切にし、患者様それぞれへの思いを尊重し、より良い在宅生活ができる様サポートしたいと思います。
(看護師 中根)

