



目次

- ◆ケミカルピーリング.....1
- ◆老化について.....2
- ◆食事でアンチエイジング.....2
- ◆褥瘡（床ずれ）予防のポジショニングとは③.....3
- ◆看護部紹介Ⅲ(本館3階).....3
- ◆外来担当医表&お知らせ.....4

編集・発行

医療法人 厚生堂 長崎病院  
 広島市西区三篠町1丁目11番12号  
 TEL (082)237-3271(代)  
 FAX (082)239-1657  
 URL <http://www.nagasaki-hp.jp>

# ケミカルピーリング

医師 身原 京美



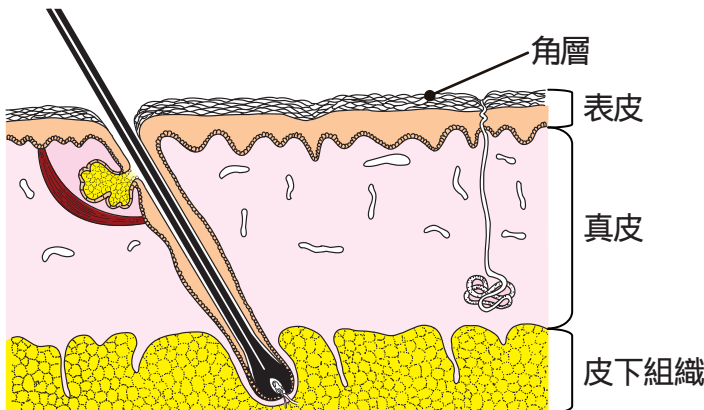
ケミカルピーリングとは、「化学物質を用いて皮膚を損傷させ再生させる」治療方法で、欧米では一世紀以上前から主に若返り療法として発達してきました。

日本では、若者のニキビ、中高年者のシミ、くすみ、小じわ、あるいは脂性肌の引き締めなどの治療法として最近普及してきており、当院でも主に30%グリコール酸を用いたピーリングを施行しています。

今回はグリコール酸を用いたピーリングを中心に、ケミカルピーリングについてお話をさせていただきます。

ケミカルピーリングは、用いる薬剤によって皮膚への影響が異なり、それは主に皮膚のどの深さまで薬剤が到達するかによって決定されます。

	薬剤が達する皮膚の深さ	使用薬剤例
最浅層ピール	角層	30%グリコール酸
浅層ピール	表皮	70%グリコール酸
中間層ピール	表皮と真皮	トリクロロ酢酸
深層ピール	真皮深層	フェノール



当院で施行している30%グリコール酸によるピーリングは、上表のように皮膚の最外層である角層に主に作用します。角層を剥離させ、毛穴の角栓を遊離させます。また、長期に使用することにより、メラニン

を減少させ、コラーゲンを増加させる作用も期待されます。

ピーリング後、すぐお化粧品もして帰って頂けますし、個人差もありますが、顔が赤くなったり腫れたりして人前に出にくくなるダウンタイムがほとんどないのが特徴です。

効果をよく発揮するのは以下の症状です。

1. ニキビ
2. クスミ
3. シミ、シミの一種である肝斑、ソバカス、やけどの後の色素沈着
4. ちりめんジワ
5. 肌のカサカサ、毛穴の開き など

ケミカルピーリングには、薬剤の浸透性を高める働きもあり、美白剤の効果を高めます。肌のきめを改善し、肌触りが大きく改善されます。くすみがとれることにより、肌の色が明るくなり、毛穴の開きも目立たなくさせる効果も期待できます。

ピーリング後は、3～7日ほど皮膚が乾燥し刺激に弱くなるため、こするようなことや、刺激の強い化粧品（アルコールを含んだものやスクラブ剤など）の使用、髪のパーマ、毛染め、プール、ドライサウナなどは避けて頂く必要があります。

また、シミやシワの予防に対しても重要なことですが、ピーリング後は特に紫外線に注意が必要です。

ピーリングの効果を高めるためには、ご自宅でのスキンケアもとても大切です。特にアフターケア製品として角質ケアを目的とするグリコール酸含有製品が重要で、ピーリング後の使用をおすすめしています。

ピーリングで皮膚に関する悩みを全て解決できるわけではありませんが、中にはピーリングが効果を発揮する場合があります。当院ではダウンタイムの少ないマイルドなピーリングを取り入れておりますので、興味のある方は、担当医身原の時間に受診して下さい。施行は予約制で、施行時間は30分程度です。保険適応はなく、自費で1回8,000円です。

人は老化が進むと、視力、聴力、筋力、反射・反応、バランス感覚などの低下が顕著に現れてきます。それによって引き起こされるのが“転倒”です。骨密度の減少により骨が脆くなっているため、転倒すると、手首・肩・股関節・背骨などを骨折することが多くみられます。

腕の骨折では日常生活は可能ですが、股関節の骨折の場合、治療のため寝ていることが多くなります。長期安静にしていると、筋力や認知機能の低下が進行し、寝たきりになることも多々あります。

そこで今回は、転倒の予防法について簡単にご紹介します。

転倒を予防するには、下肢筋力とバランス感覚を強化することが大切です。具体的には、腸腰筋(股関節を曲げる筋肉)、大腿四頭筋(膝を伸ばす筋肉)、中殿筋(体を水平に保つ筋肉)の強化などが挙げられます。(右図参照)

最初は何かに掴まっても構いませんが、慣れてきたら、掴まらずに行いましょう。バランス感覚の強化にもなります。

これらは、ご家庭でも簡単に行えますので、左右20回を目安にお試しください。

## 老化について

理学療法士 住井 靖貴

家屋環境の整備も重要です。階段や廊下に手摺を設置し、わずかな段差も解消し、滑りやすいマット類は敷かないようにしましょう。夜間に足元を照らす、足元灯などを設置するののも一つの方法です。

老化というのは、遅速の差はあっても生命あるもの全てに不可避なもので、元に戻すことは難しい事ですが、老化現象とうまく付き合うことによって、随分と生活活動の状態が改善することも事実です。

転倒に注意しつつ、世の移り変わりを長く楽しんでいくことができればと思います。

## 下肢の筋力強化

腸腰筋

椅子に腰掛け、片足ずつ太ももを上げて足踏みをする。



大腿四頭筋

椅子に腰掛け、しっかりと膝を伸ばす。伸ばしたまま3つ数え、下ろす。



中殿筋

起立し、体が傾かないように片足を外に挙げる。挙げたまま3つ数え、戻す。



## 食事でアンチエイジング

管理栄養士 森井 圭

いつまでも若々しく…それは外面だけではなく内面から美しく、健康的であることです。そこで大切であるのが日ごろからの生活習慣。その中でも食生活にちょっと注目をあててみましょう。

今日、何を食べましたか？

あなたが食べたものはやがて身体の一部となり、行動する・考えるエネルギーとなります。

それでは、どんな食事にしましょう。焼肉？ハンバーガーにフライドポテト？油がたっぷりですね。カップラーメン？ポテトチップス？これも油や食品添加物がたくさん含まれています。

想像してみてください。このようなものばかりでつくられている身体は美しく健康的といえるでしょうか？

主食(ごはん・パン・麺など) 主菜(肉・魚・卵・大豆製品など) 副菜(野菜・海藻など)をバランスよく揃え、全身に栄養をめくらせてあげましょう。

あなたのその「一口」大切にしてください！



## 褥瘡(床ずれ)予防のポジショニングとは③

看護師長 上野 京子

今回は、体位変換時に使用する物品・用具の種類(素材)について、どんなものを使用すればよいからお話しします。

褥瘡の予防・改善のためのポジショニングは、体位変換時に起こる『圧』と『ずれ』をいかに小さくするか、また圧分散のよい体位づけ(ポジショニング)を行うことが大切です。

体位変換を必要とされている方の、痩せ、関節拘縮、浮腫(むくみ)などの身体的条件を把握する。

### 安全性

素材自体の影響から、2次障害を起こさない、身体損傷が起こらない、寝具を介して感染などを起こさない

### 安楽性

疲労しない、良好な寝心地、季節や患者の状態により蒸れなどを起こさない

### 形状

厚み、形状保持力

経済性、耐久性

以上を考慮し、物品・用具の種類(素材)を選択しましょう。

### ビーズ

体重を受けると、中身が移動して厚みがなくなり、形状変化しやすいので体位維持が難しい。

### 羽毛

軟らかさから圧を吸収する反面、高さを出すことができないので、圧を分散・除圧できにくい。

### タオルケット

タオルケット表面のループが摩擦係数を高める。長時間使用すると形が崩れ、高さが得られにくい。

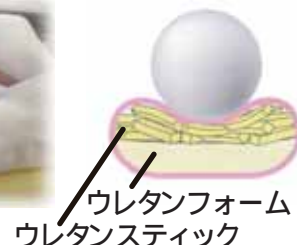
### ポリウレタン・チップ

羽毛と同様に素材の軟らかさから接触面積が増大するが、体重を十分に受け止めにくいこともある。

### ウレタンフォームスティック

軟らかい素材である。接触面積を考えながら使うと除圧・分散が図られやすい。

普段使われている方、これから使おうとされている方は物品・用具の種類を参考としてみてください。また当院でも、物品・用具の説明および取り扱いもしていますのでお気軽にご相談ください。



## 看護部紹介Ⅲ(本館3階)

看護師長 二宮 泉美

本館3階病棟は介護保険適応病棟です。看護師8名、看護補助7名、ケアマネージャー1名、看護学生3名の19名で、34名の患者様へ看護・介護を提供しております。

患者様の平均年齢は84歳で、まさしく高齢化社会を反映しています。

当病棟の特徴としては、広いホールがあり2ヶ月に1回のレクリエーションは、本館2階～4階までの患者様が集まり、広島大学の「霞アンサンブル」による演奏、エリザベト音楽大学の学生さんが参加してのコーラス、ボランティアによる踊りなどが行なわれます。その他にも、患者様のお誕生日会、豆まき、七夕会、運動会、敬老の日のお祝い、クリスマス会など、行事に合わせての催しもあり、皆さん楽しんでおられます。

また年4回程度、かづきれいこさんのボランティアグループによる、リハビリメイクも行なわれ、また違った美しい顔に患者様も明るい気分になられるようです。

職員皆で力を合わせ、患者様にとっても、職員にとっても明るく・楽しく・快適な病棟づくりを目指しています。



レクリエーションの様相

--- 外来担当医表 ---

( )内は専門外来		月	火	水	木	金	土
午前	1 診 内科	住田	長崎	長崎	山根 (内分泌)	長崎	原(均) (内分泌)
	2 診 内科	松本	木戸	中尾	住田	安武	住田 杉原
	3 診 皮膚科・熱傷	信藤	身原	身原	安永	原(武)	信藤 身原
午後	1 診 内科	安武	安武	木戸	杉原	杉原	安武 木戸
	2 診 内科	大下 (神経内科)		宮地 (神経内科)		箱田 (免疫)	
	3 診 皮膚科・熱傷	大谷 (熱傷)	長崎 (熱傷)	大谷 (熱傷)	身原	身原	長崎 (熱傷)

~ 診療時間 ~  
午前 8:30 ~ 12:00  
午後 2:00 ~ 5:30

熱傷(やけど)は全日診療しています。  
皮膚科は■で塗ってある日のみです。  
金曜 午後2診: 第1,3のみです。  
土曜 午前2診: 第1,3 《住田》  
          第2,4,5 《杉原》  
土曜 午後1診: 第1,4,5 《安武》  
          第2,3 《木戸》  
土曜 午前3診: 第1,3,5 《信藤》  
          第2,4 《身原》

都合により、急遽担当医を変更する場合がございますのでお問合せください。(082 237 3271代 外来受付まで)

# おしらせ

## 後期高齢者医療制度がはじまります

平成20年4月から75歳以上の方、一人ひとりに被保険者証が交付されます。

入院中の方・外来受診される方は、必ず保険証をご持参ください。

各種手続きや制度については、広島県の広域連合または市区町村の窓口へお問合せください。

## 大腸ファイバー検査

便通が気になる方、健康診断で便潜血が陽性だった方など、是非ご相談ください。

毎週木曜日に消化器専門医が検査を行っています。

お問合せ: 長崎病院 外来 082 237 3271(代)

## 糖尿病教室

3月28日(金) 14:00 ~ 15:30

場所: 三篠公民館

内容: 栄養士による調理の実演

4月12日(土) 13:30 ~ 15:00

場所: 長崎病院 6階厚生堂ホール

内容: 運動療法について(健康運動実践指導者) 食事療法とは(管理栄養士)

お問合せ: 長崎病院 糖尿病教室担当  
082 237 3271(代)

## 長崎病院のめざす「地域医療」(「包括医療」)

### \* 健康増進

トータルヘルスセンター HOPE  
(厚生労働省指定 運動療法施設)  
082-238-1756

### \* 予防医学

成人病予防センター 人間ドック・健診施設  
(人間ドック・健診施設機能評価認定優良施設)  
082-239-1600

### \* 治療

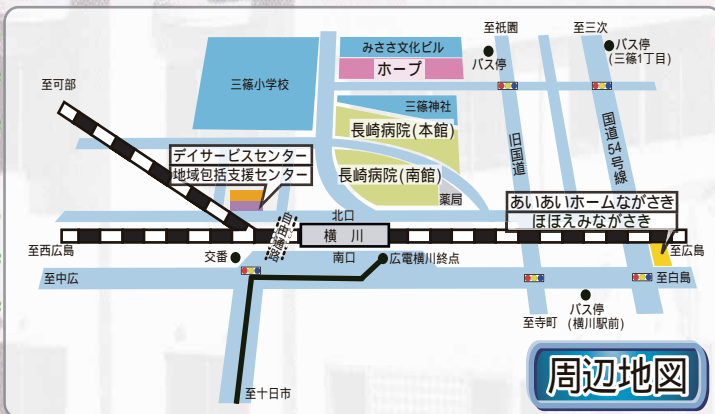
救急医療指定病院  
内科(循環器・呼吸器・糖尿病など)  
皮膚科・熱傷センター  
082-237-3271(代)

### \* 社会復帰

リハビリテーション(理学療法・言語療法)  
082-237-3271(代)

### \* 療養

介護療養型医療施設  
広島市中広地域包括支援センター  
082-509-0288(担当: 沖本・佐古・大塚)  
居宅介護支援センター  
082-230-8181(担当: 井手岡・水川・久保田・西岡)  
訪問ヘルパーステーション  
082-230-8181(担当: 原)  
デイサービスセンター ながさき  
082-230-8181(担当: 安永)  
訪問看護ステーション ながさき  
082-296-1361(担当: 久保田真理子)  
グループホーム あいあいホームながさき  
082-532-6636(担当: 荻原・才崎)  
デイサービスセンター ほほえみながさき  
082-532-6630(担当: 荻原・風呂山)



周辺地図