

当院では特殊外来として「糖尿病外来」を火曜日から土曜日に行っております。成人病として増え続けている病気です。そんな病気には負けないようまた、病気予防の参考に次のようなお話をあげてみました。最近非常に注目されていることですので、糖尿病の方もそうでない方も御参考までにお読み下さい。

■フットケアの話

近年糖尿病者の増加に伴い糖尿病性足病変の発症率が増加しています。それらは痛みやしびれ感などが日常生活を阻害するだけでなく、小さい傷から皮膚がケガレ、バイキンが入って感染を起こすことにより足が腐り、最後は切断しなければならないという最悪な事態を招きます。そこで近年注目されているのが「フットケア」といふものです。

「フットケア」ってなに?といふと、「フット」=foot[足]「ケア」=[養生]するに足の手入れのことです。日本ではまだあまり知られていない「フットケア」は18世紀初頭のフランスで、当時の貴族たちに大流行したのがハイヒール。女性はもちろん男性までもが履いていたとの事です。それにより足のトラブルが頻出…当然といえば当然ですが、そこで登場するのが「足治療師」です。これが「フットケア」の始まりでした。アメリカなど古くから靴で生活している国などは、足専門の医師がおり、ドイツでは国家資格として認められています。そして近年日本でも足は「第二の心臓」と呼ばれ、「健康は足から」など非常に注目されています。

足は靴、靴下の中で蒸れやすくまた、摩擦を多いたりますので汚れやすく傷つきやすい所があります。糖尿病患者さんは、傷の治りが遅くバイキンの繁殖を防ぐ力が弱くなります。それに加え糖尿病化が進みやすく、血行が悪くなるので体の末端まで酸素や栄養が十分に行かなくなります。また合併症でもある神経障害のため特に足の先端に著しく痛みを感じませんので気づいたことになかなか気づきません。気づいたときには、とても悪くなっていたことになりやすいのです。ですから意識して普段から自分の足をよく観察して、手入れをしておくこと「フットケア」が大切な事です。

それでは毎日のようにチェックしていけばいいのでしょうか、自分の足を自分の目でチェックしましょう。(目の悪い方は御家族に見てもらってください。)

- A. チェックポイント
 ①足は変形していませんか? ②足の皮膚の色は?

- ③つめの変形は? また色は?
 ④赤くなって腫れたりしていませんか? ⑤傷やケガはないですか?
 ⑥タコやウオノメはないですか? また乾燥していませんか?
 ⑦水虫はないですか?
 B. 予防と対策

- ①次に挙げる自覚症状のある方は要注意です。(末梢神経に障害がおきています)
 ・安静時や睡眠中によく足がふる。
 ・足に虫がはっているように感じる。
 ・足が痺れたり痛んだりする。
 ・手足や足先がやたらはてたり冷たく感じる。
 ②乾燥している皮膚には軟膏を塗り保護しましょう。
 ③タコやウオノメは圧迫や摩擦の刺激が原因で、踵や指や足の裏に出来やすくなっています。素人判断で切ったり削ったりしないで下さい。痛みが無くても病院スタッフまでお申し付けください。
 ④爪は真横に真直ぐ切ってください。巻き爪の予防になります。
 ⑤軟膏について。タバコの煙の中には一酸化炭素が含まれ、これが血液中のコレステロールに悪影響を与え、動脈硬化を進行させるので膿疽(えそ)を招く恐れがあります。暑い湯気には気を付けましょう。

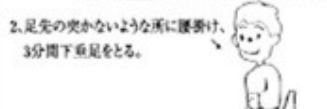
- ⑥足の清潔に気を付けましょう。ぬるま湯や皮膚に刺激のない石鹸でよく足を洗ってください。洗ったあとは指の間の水分を十分ふき取り常に乾燥させておきましょう。また入浴の際には熱湯に気を付けてください。足は神経障害があると熱さを感じにくいのでヤケドの原因となります。

- ⑦低温火傷(ていおんやけど)に気を付けましょう。コタツやカイロ、アンカなどは低温でも直接皮膚に当たるとヤケドを起こします。就寝時には、靴下を履くなどの工夫をしましょう。また部屋全体を暖める方法も考えてみましょう。

- ⑧靴は正しいサイズのものを選びましょう。サイズが合っていないと足の変形や外反母趾(がいはんしゅじ)、靴ずれなどを起こしたりします。靴ずれの予防には靴下を履くといふ事です。(木綿やウールの生地)また、重ね履きよりも少し厚手の靴下を履くようにしましょう。その靴下ですが、毎日清潔なもので白色のものを履いて下さい。ゴムで足首を圧迫するものやナイロン製のものはあまり適切ではありません。最近では15本指のソックスが売っていますが、それは足の指の間の汗を吸ってくれるので

- 非常に清潔だそうです。
 ⑨ケガに注意しましょう。もしケガをしてしまったら、まず流水でよく洗い、一般的処置としてインジンやマキロンで消毒します。むやみに軟膏などを使用すると傷が悪化する可能性があるため清潔なガーゼや絆創膏を当てておきましょう。(応急処置として)その後、必ず病院で医師の処置を受けて下さい。
 ⑩運動療法をしましょう。足の先が冷たい人や爪の色が悪い人には、血の流れを良くするために「パーガータ体強」がお勧めです。

「方法」
 1.足を椅子などの上に1分間高く挙げろ。
 2.足先の突かないような所に腰掛け、3分間下向き足をとる。
 3.両向きになり6分間水平を保つ。



以上の1→3を3回繰り返します。

糖尿病性膿疽(とうりょうようせいそ)を予防していくには、日頃から「フットケア」が大切です。病院はそのような病気を治療するところですが、何よりも「病気にならない」にこしたことはありません。ですから日頃より自分の足の管理と病気の予防を自分自身で行い、元気に日常生活を送って頂きたいと思っております。そのために私達医療スタッフも皆様のお役に立てよう頑張りたいと思います。

今回は「フットケア」についてご紹介しました。いかがでしたでしょうか?次回夏も病気の話ををご紹介しますのでお楽しみに。

【広報係より】
 毎週に入り多忙な毎日をご過ごされている皆様に、我々の広報誌をお読みいただけて本当にありがたく思っております。今回も皆様のお役に立てるような記事などを掲載いたしましたのでどうぞお楽しみください。



FUKUSHIMA INFORMATION 2002 WINTER



地域に密着した良心的な医療を提供する事を使命としています。

■発行 医療法人永寿会
福島病院
 〒114-0013 大塚5-55-4-22
 TEL:03-6803-2910
 FAX:03-6803-2918
 E-mail:info@fukushima-hp.jp
 http://www.fukushima-hp.jp
 ■発行日/平成14年12月

理念
 24時間いつでも誰でも気軽に利用できる、
 地域に密着したコンビニ型病院(皆様病院)をめざす。

基本方針
 正確な診断に基づいて最適な医療機関での治療をめざす。幅広い患者のニーズに細かく対応して、患者だけでなく従業員自身も安心して知人や身内を紹介できる病院をめざす。

日本医療機能評価機構

■当院は日本医療機能評価機構認定病院です。

「みたて」と「うで」
 福島病院は病院の理念として、24時間いつでも誰でも気軽に利用できるコンビニ型病院を目指すことを挙げております。このことを実際に行う上で最も必要なことは、患者さんに出来る限り早く的確な診断をつけることであると考えます。昔から医師の評判には「みたて」と「うで」の2通りの評価があります。これは医師の診断(みたて)と治療(うで)の技術に対する評価です。最近の若い医師の志向は専門医志向がほとんどであり、いわゆる「みたて」と「うで」で言えば「うで」を磨くことに重点が置かれ、「みたて」が軽視されているように思われます。福島病院のような地域に密着したコンビニ型病院で第一線にいる医師にとっては「うで」よりも「みたて」の重要性に目覚めから痛感させられます。「みたて」が良ければ「うで」の良い医師にいつでも紹介して治療を受けてもらえます。その意味では「みたて」を良くすることに、言い換えれば診断技術を磨くことや診断機器の充実が力を入れることが私たち福島病院の使命であると考えております。

入院患者さんアンケート報告(H14.5~10)

病院についての御意見

- 放射線科について、機械を見ているだけで不安だったが笑顔と優しさで救われました。
- 入浴と喫煙が出来ることが楽しかった。その設備があることが嬉しい。
- 私の母は「鼻注」をしています。以前に入院した時に看護士さんが味気ない鼻注の袋に可愛いイラストを書かれたことで陰気な病室が明るくなったと感じて嬉しくなりました。それ以来私もイラストを書き続けたいです。ありがたじゅう! 鼻から管により流動性の栄養物を入れること
- 病院食は思ったよりバラニティーに富んでいて良かった。
- 婦長さんから手足の動かしかたで体強くなる説明を聞き感動しました。

様々な御意見ありがとうございました。皆様の御意見を参考に日々努力していきたいと思っております。御協力ありがとうございます。

新入職員紹介

■久 岡 久 美
 H14 7月11日入職(看護師)
 ■森 博 史
 H14 8月11日入職(医師)
 ■岡 本 幸
 H14 9月17日入職(看護師)

新入院・救急搬送数報告

新入院	救急搬送
平成14年	平成14年
5月 132名	5月 83名
6月 118名	6月 62名
7月 132名	7月 63名
8月 126名	8月 56名
9月 119名	9月 73名
10月 133名	10月 62名
合計 760名	合計 399名

診療時間帯のご案内	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前	1 診 小林 (岡ト一)	池 測	小 林	森	岡ト一	岡ト一
	2 診 辰 巳	池 測	池 測	辰 巳	池 測	栗
	3 診 南	南	南	栗	南	(糖尿病)
午後	1 診 福 島	川 畑(糖尿病)	福 島	福 島	各 医 師	各 医 師
	2 診 福 島	岩 崎(循環器)	森	森	各 医 師	各 医 師
	3 診 各 医 師	各 医 師	各 医 師	各 医 師	各 医 師	各 医 師
夜診	1 診 藤 岡	辰 巳		小 林	栗	
	2 診 各 医 師	南		池 測	南	
	3 診 福 島	中 井		各 医 師	各 医 師	

