



中部メディカル 訪問看護ステーション

中部メディカル新聞 第71号

平成31年4月
第71号

利用者さま、ご家族さまへ情報をお届けします

か し へいそくせいどうみやくこうかしょう 下肢閉塞性動脈硬化症



先月27日、大相撲春場所で10勝を挙げた関脇・貴景勝（千賀ノ浦部屋、兵庫・芦屋市出身、平成8年8月5日生まれ、22歳、身長175cm.）が大関昇進を果たしました。平成に誕生した大関の中で初の170センチ台だそうです。やはり勝利には下半身が大事です。

1度 冷感・しびれ

足の血行が悪くなり、運動後に「冷感」「しびれ」が起こります。

2度 間歇性跛行

足のだるさや痛みで歩けなくなり、少し休むと歩ける。

3度 安静時疼痛

安静にしているにも足に痛みを感じるようになる。

4度 潰瘍や壊死

足の先端など皮膚の潰瘍や壊死が生じます。

動脈硬化で足の動脈に狭窄や閉塞が起こり、しびれや痛み、歩行困難、潰瘍や壊死が生じる病気を「下肢閉塞性動脈硬化症（ASO: Arteriosclerosis obliterans）」といいます。

足に動脈硬化症があるということは心筋梗塞や狭心症、脳梗塞などの病気を引き起こすリスクがあります。足の治療だけでなく全身の健康管理にも気を付ける必要があります。左表のフォンテイン（Fontain）分類は、進行と主な症状の指標です。

リスクファクター（危険因子）

喫煙、糖尿病、高血圧、脂質異常症

治療

運動療法、薬物療法（抗血小板薬、血管拡張剤）、経皮的血管形成術（バレーン法、ステント法）、外科的治療（血栓内膜除去術、バイパス手術）

日常生活上の注意

手足を保温する。長時間の正座やしゃがみこみは避ける。深爪を避け、足の皮膚を清潔に保つ。肥満にならないよう体重を維持する。

（熊澤・理学療法士）



中部メディカル新聞は皆さまの情報をお待ちしております

中部メディカル新聞 第71号（2019年4月）発行日／2019年3月31日 編集・発行／中部メディカル 訪問看護ステーション



看護師 Quiz みちくさ



今年のお花見はいかがでしたか？
今回はお花見・桜に関する○×クイズです。

- 江戸時代、桜は縁起の良いものだった。（○・×）
- 桜花粉症がある。（○・×）
- 川沿いに桜が多く植えられているのは、足を滑らせた人が川に落ちるのを防ぐためである。（○・×）



（山中・看護師）



中部メディカル 訪問看護ステーションの理念

- こころを大切に （ご本人とご家族のこころを大切にします）
- 連携を大切に （地域のケアチームと親密で良好な関係を築いていきます）
- スピードを大切に （出来る限り早く対応して信頼されるステーションを目指します）



訪問看護、訪問リハビリについてのご質問ご相談のお電話、メールをお待ちしております。ホームページからもお問い合わせできます

中部メディカル 訪問看護ステーション



〒463-0048 名古屋市守山区小幡南三丁目 17-31 B-3
TEL 052-792-9802 FAX 052-792-9803
携帯 080-5298-9513
E-mail chubucare@arion.ocn.ne.jp
HP <http://www.chubu-med.com>
事業所番号 NO.2361390186



中部メディカルのスタッフ便り



チャレンジラン



3月9日に **名古屋シティマラソン 2019のチャレンジラン** に子どもと参加しました。

雲ひとつない快晴に恵まれました。ナゴヤドーム敷地内特設コースの **1周 1km** のコースを体力に応じて周回し、**45分以内** でフィニッシュします。今年で **2回目** のチャレンジです。

ナゴヤドームは翌日に **ウィメンズマラソン** を控えており、マラソン大会の様子を感じられわくわく感の中スタートです。**ドアラ**が登場しスターターを務めてくれました。スタートと同時に子どもに先に行かれてしまいましたが、ペースを守り4週走り終わりました。**途中給水コーナー** もあり本格的なマラソン気分を味わえました。

ゴール後はボランティアの方たちとタッチし「**頑張ったね。お疲れ様。**」とねぎらいの言葉をかけて頂きました。去年と同じ4週でしたが、今後の目標は大きくウィメンズマラソン！とは言わず **10Km マラソン** にしておきます♪

(伊藤・看護師)



「爪水虫とは？」



皆さんは、**足の爪** が白かったり黄色く濁っていたりはいませんか？爪が変形している、ボロボロになっている、分厚くて爪切りがしにくい・・・

それは、**爪水虫** かもしれません！爪水虫は、他の人に感染してしまいます。大切なご家族の為に、しっかりと治療することが大事です。自分の爪を見て、爪水虫かもと思った方はこの機会にしっかりと治療しましょう。

〈爪水虫の治療〉

① 足を清潔に保つ

毎日念入りに足を洗いましょう。一本ずつ指を開きながら、せっけんを使ってしっかりと洗浄します。なんといっても、**清潔**が第一です。

② しっかり乾燥させる

お風呂でしっかり洗浄したあとはタオルでていねいに拭き、患部を **乾燥**させます。

③ 塗り薬を正しく使う

薬は皮膚が柔らかくなっているお風呂上がりに塗るのがオススメです。患部を中心に、**広め**に塗りましょう。

★**治療期間**は、爪が伸びるスピードと関係があるようです。通常、**半年から1年**。爪の伸びが遅い方は、**1年以上**と時間がかかります。

(中村・看護師)



スタッフのほっと一息



今回は千種区にある「**ボンジュール**」さんを紹介합니다。創業 **40年以上** の老舗の洋食屋さんで幅広い年齢の方に人気です。ランチメニューも豊富で全てのランチにデザートもついています。

日替わりランチ は **880円** にも惹かれましたが、家では作らないものにしようと思い、**カニクリームコロッケ (国産生マツバガニ入り)** **1,080円** を注文しました！サクサクとした衣にふわふわのカニクリームで、「**とろける**」とは、こういうことなのだと思います♪とてもマネできません！お近くにお出かけの際は、ぜひ食べてみてください♪ 皆さんのおすすめのお店情報、お待ちしております♪

(三宅・看護師)



私の18のピリフ9 挨拶

あいさつ



4月になり **新元号** も発表され気持ちも新たに何か始めるのもいいですね。

日頃何気なくしている **挨拶** も少し意識して丁寧してみると、よい印象になり暖かな気持ちで1日が過ごせそうです。

私たちは **お辞儀** の角度や **別れ際** の姿にも意識して挨拶できるように気をつけていきたいと思っています。

(熊澤真・専務)

