



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

令和元年 10月  
第 77 号

利用者さま、ご家族さまへ情報をお届けします



## 带状疱疹後神経痛とは

10月には豊かな収穫を迎える季節でもあります。急に冷え込む日が増える月でもあります。油断していると体調を崩しやすいので、早めに衣替えをして健康に気を付けましょう。

**带状疱疹後神経痛**  
(PHN : postherpetic neuralgia) とは、带状疱疹の合併症としては最も頻度が高く、水疱などが消失し、治癒した後も続く痛みで、6ヵ月後でも1割程度あるそうです。

症状は、焼けるような痛み、刺すような痛みというものです。ほかにも、ヒリヒリ、チカチカしたり、触れるだけで痛みを感じたりする状態(アロディニア)もよく見られます。

### 生活上の注意点

#### 入浴

お風呂で身体が温まり血液の循環が良くなると痛みが和らぐことがあります。

#### 保温

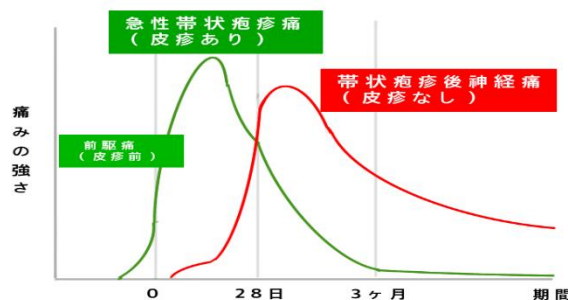
寒さが痛みを増強する場合があります。冬には寒さから身体を守り保温します。夏はエアコンの冷気が直接当たらないように注意が必要です。

#### 刺激

衣服が擦れただけでも痛みが増す場合があります。皮膚の過敏な部分を包帯やアンダーウェアなどで保護したうえで衣服を着るよう工夫する。

#### ストレス

疲労やストレスが痛みを増す原因になることがあります。睡眠時間を増やすこと、十分な栄養や水分を摂るようにしましょう。



(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77号 (2019年10月) 発行日/2019年9月30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



今回は花の名前当てクイズです。

ヒントを参考にして考えて見て下さい。皆さんはいくつ正解が分かりますか？

### 第1問 向日葵

ヒント：この花の種はハムスターの好物、黄色くて背の高い花です。

### 第2問 仙人掌

ヒント：昔は石鹸の代わりに使われて汚れなどを落としていたそうです。

### 第3問 土筆

ヒント：春になったら地中からニョキニョキ生えてきます。

### 第4問 鳳仙花

ヒント：ひらがな5文字、夏のガーデニングに人気の花です。

(中村・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17-31B-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

### 豊川 稲荷

先日、豊川市に行く事があり、今まで行きたくてもなかなか行けなかった**豊川稲荷**に行ってきました。本殿でお参りを済ませ、**千本のぼり**と**きつね塚（霊狐塚）**がある奥の院参道を散策。



木が生い茂り 8月中旬の暑さなかでしたが風はひんやりと冷たかったです。

豊川稲荷と言えば「**いなり寿司**」。総門前にお店を構えている「**門前そば山彦**」さんの看板メニュー「**いなほ稲荷寿司**」をテイクアウトしました。いなほ稲荷寿司は**ヒジキ・人参・椎茸・くるみ・たけのこ**の5種類が入った**五目いなり**です。ここ山彦さんは注文後に握った握りたての寿司を詰めてくれます。

味がしっかりしていてやみつきになりそうなおいしかったです。“**わさび稲荷**”も購入しましたがピリっとわさびがきいていて大人の味でした。もちろんおいしかったですよ。他にも多くの店があるので次は違う店の“**おいなりさん**”を食べてみたいです。おすすめの店があれば教えてください。

(松本・管理者：看護師)



## \*アンガーマネジメントについて？



雑誌やメディアなどで今話題の**アンガーマネジメント**はご存じでしょうか。

アンガーマネジメントは**怒りの感情**と上手に付き合うための心理トレーニングです。

人に優しくなれない社会の背景にあるのは、価値観の多様化です。世代や生まれ育った環境によって価値観は異なるものの、自分と相手のどちらが正義かと闘ってしまう人が多いようです。そもそも怒りは自分の「**こうあるべき**」という価値観や理想が、そうならなかったときに生まれる感情です。自分の“べき”に固執しすぎると、他の人の価値観が受けいれなくなって怒りは増すばかりです。

怒りのピークは長くて6秒。6秒をやり過ごす方法として

### タイムアウト

誰かと言い争いになったとき、いったんその場を離れてリセットする方法です。深呼吸やストレッチを行い、気分をリフレッシュしましょう。

### コーピングマントラ

怒りを感じた瞬間、怒りが静まるような言葉を自分に言い聞かせる方法。例えば好きなタレントや食べ物の名前、「**次はいいことがあるはず**」等明るい気持ちになるような言葉を6秒間くり返す。

他者の“べき”にも理解を示す姿勢をとった上で、アンガーマネジメントにトライするのも良いのではないのでしょうか。

(伊藤・看護師)



## スタッフのほっと一息

今回は名城線の砂田橋駅近くにある『**天ぷらやじま**』さんを紹介したいと思います。

天ぷら屋さんは敷居が高く感じられなかなか行く勇気が無かったのですが、ランチならお得に楽しめるということで行ってきました。私が注文したのは**天ぷらセット**1000円です。セットの内容は**自家製豆腐、小鉢1種、天ぷらの盛り合わせ、赤だし、白飯**。

天ぷらの盛り合わせにはえびが2本と野菜の天ぷらがあり、最後にはデザートが出てくるので私にとってはとても満足のいく内容でした。夜も2000円の御膳と3000円台～5000円台のコースなどいろいろ選べます。

ちょっとした特別感を味わいたい時に試してみるのはいかがでしょうか。

(山中・看護師)



## 私の18のビリーフ3目標



10月に入り早いもので今年残り3ヶ月をきりました。令和元年の年でもあり心機一転何かしたいと思われた方も多いことでしょう。一日の**目標**を決めてテーマを明確

にすることで達成感を感じることができます。

小さな目標一つから決めて毎日を意欲的に過ごせるよう頑張っていきましょう。

(熊澤真・専務)

