

患者さんと柏病院を  
つなぐ広報誌

VOL.30

2023

(12月)

# かけはし



転倒を予防しよう

2人主治医制のご案内

特集 …… 皮膚科/スキナーテア

## 転倒を予防しよう

「私は大丈夫だろう」「私には無縁だ」と考えていても、加齢の影響により筋力や注意力の低下からつまずいて転んでしまうことがあります。骨折などの大きなケガをしないよう、予防することが大切です。

下記の問いに思い当たるものはありますか？

- 体調が悪く寝て過ごすことが多い
- ふだんから立ちくらみやめまいが起こりやすい
- 入眠後、夜中トイレに1回でも起きる
- 睡眠薬や痛み止めを飲んでいる ※一つでも当てはまる方は要注意!!



## 簡単にできる筋力トレーニング方法

※下記の運動は担当医師にご相談の上、正しく行いましょう。

なお、運動を行うにあたり痛みが出現するなど何か問題がありましたら運動を一時中止されますようお願い致します。

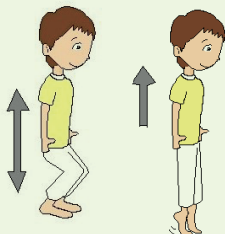
難しい  易しい

【立ってできる運動】 【座ってできる運動】 【寝たままできる運動】

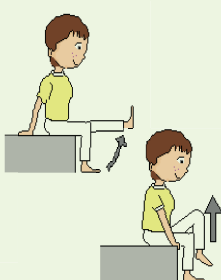
かかとあげ運動です

ひざのばし運動です

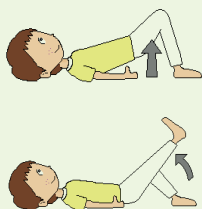
おしりあげ運動です



スクワットです



足踏み運動です

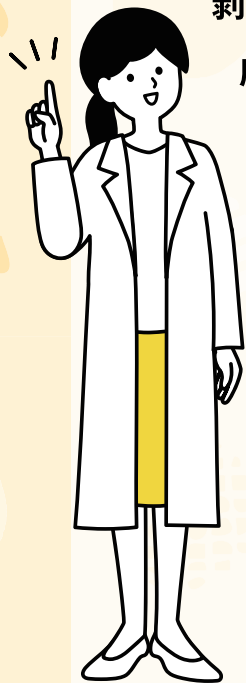


足あげ運動です

一つのメニューあたり10回程度から、一日2セット以上、無理せず、毎日続けることが大切です。

## 「スキナーテア」という言葉をご存じでしょうか？

摩擦やずれの力で皮膚が裂けたり、はがれたりする皮膚損傷のことを言います。スキン(=皮膚)、テア(=裂ける)です。皮膚が薄く、もろくなっている高齢者の四肢に生じやすく、腕によく内出血ができる、腕がむくんでいる、長期間ステロイドや抗凝固剤を内服している、低栄養状態の方などに多く見られます。例として、医療用テープを剥がす際に一緒に皮膚が剥けた(摩擦)、皮膚がベッド柵に擦れて剥けた(ずれ)などが挙げられます。薄くなった皮膚を戻すことはできないので対策が重要です。摩擦やずれで生じるので、皮膚をあまり露出させず刺激を与えないようにする、擦れにくくするように保湿をして皮膚を滑らかな状態にしておく、入浴時なども含めて意識的にこすらないようにすることなどが大切です。



スキナーテアを  
知ってください!



## 2人主治医制のご案内

「2人主治医制」とは、患者さんを中心として地域の「かかりつけ医」と当院の医師が互いに連携し、共同で継続的に治療を行うことです。

### かかりつけ医



- ①初期治療
- ②日頃の健康管理
- ③慢性的な病気
- ④経過の観察、普段の診察



### 慈恵医大柏病院

- ①高度かつ専門的な検査・治療
- ②入院を要する治療・検査・手術
- ③病状が急変したときの救急医療



●地域の「かかりつけ医」と当院の医師が「2人主治医」として、患者さんの病状や治療経過などの情報を共有し、役割分担しながら協力して患者さんを支えます。

●当院での治療で症状が安定ののちは、再び「かかりつけ医」にて治療を継続していただきます。

●緊急時や詳しい検査などが必要となった場合は、「かかりつけ医」から当院へ速やかにご紹介いただきます。

東京慈恵会医科大学附属柏病院

〒277-8567 千葉県柏市柏下163番地1

TEL.04-7164-1111 (代表)

<http://www.jikei.ac.jp/hospital/kashiwa/>

