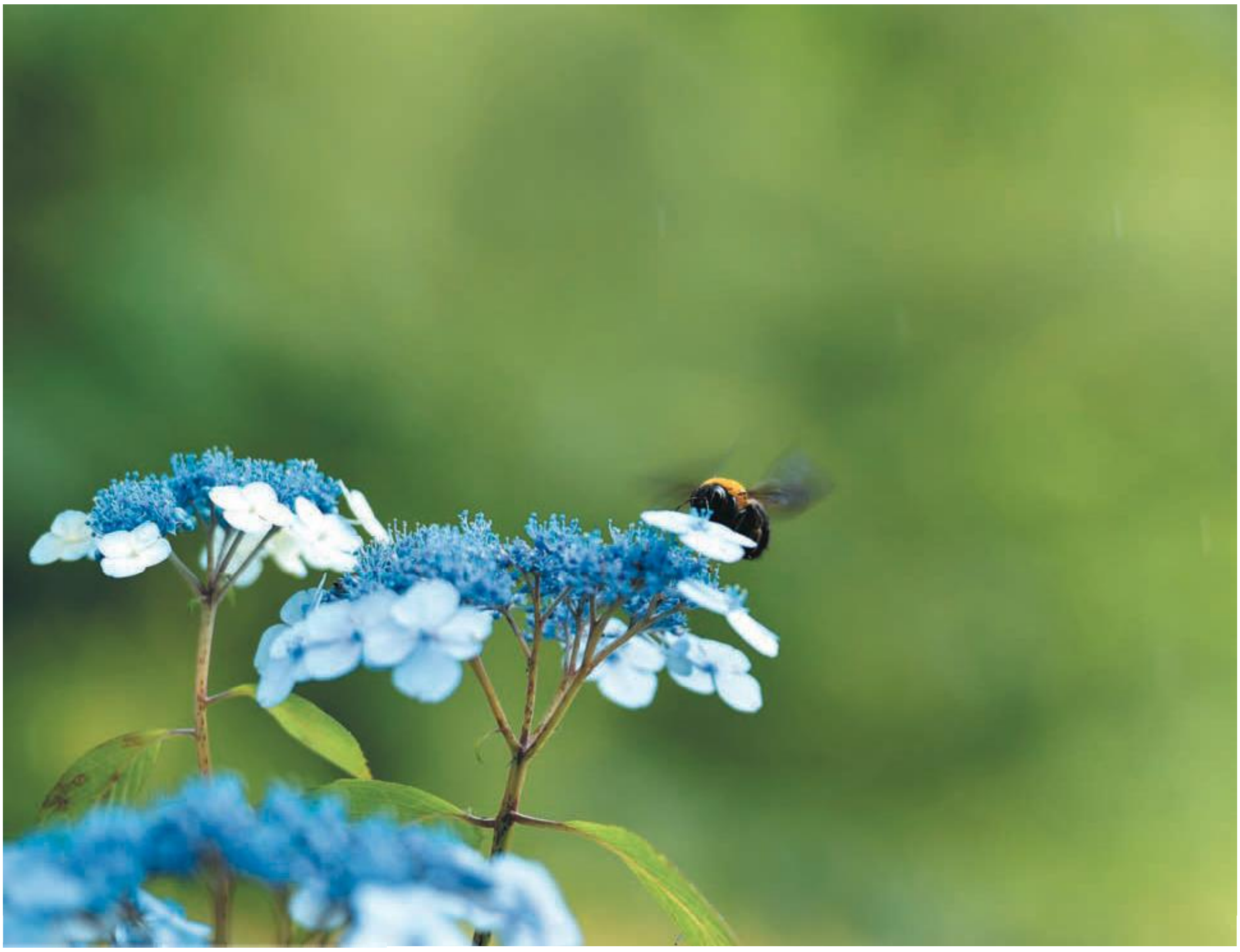
第209号

# 柿のれん

（発行者）
長野県厚生農業協同組合連合会
下伊那厚生病院
朔　哲　洋

（病院理念）　私たちは、地域の皆さんと共に、生活に密着した保健・医療・福祉を通じ、安心と満足の達成を目指します

ＪＡ長野厚生連　下伊那厚生病院　ホームページ　http://www.shimoina-hp.jp
Facebook　https://www.facebook.com/shimoinakousei/



（写真）紫陽花と熊蜂（下條村）

## 今月の内容

～皮膚科医師　菅谷恵美～
学ぼうシリーズ⑥水虫
ユニフォームが新しくなりました！
～健康管理センター　看護師　今川順子～
日本ＨＰＨネットワーク加盟
～地域住民の皆さんにも職員にも優しい病院を目指しています～
お知らせ
今月の外来診療医

**職員募集**

- 医師
- 薬剤師
- 看護師
- 看護助手
- 言語聴覚士
- 介護福祉士

お問合せはTEL0265(35)7511人事課まで

6月の壁面飾り（透析）

今すぐページにいいね！しよう

学ぼう!シリーズ⑥

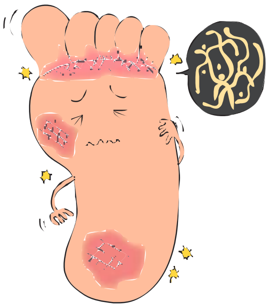
# 水虫

梅雨の季節となりました。湿度が高くなり、水虫になりやすくなる季節です。

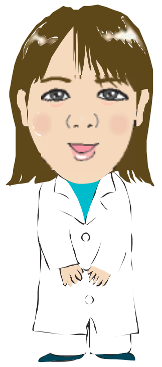
今回は水虫についてお話しします。

## 水虫とは？

水虫は、とてもポピュラーな感染症です。お父さんだけでなく、男女を問わず、若い人にもよくみられます。最近では、日本人の5人に1人が感染しているという調査結果も出ています。



水虫は「白癬菌』というカビの仲間によって起こる感染症です。「白癬菌』は皮膚の表面に存在する角層に寄生します。毛や爪も皮膚の角層が変化したものですので、この部位にも寄生します。



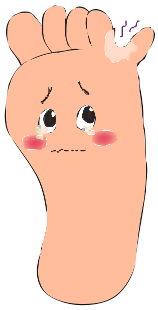
皮膚科医師　菅谷恵美

## 水虫の種類

水虫には次のような病型があります。

①趾間（しかん）型

最も多い病型で、足の第4番目（くすり指）と第5番目（小指）の指の間が白くふやけて皮がむけます。



白くふやけずに、乾燥したタイプもみられます。

②小水疱（しょうすいほう）型

土踏まずや足のふちの一部に赤みをもった小さな水ぶくれができます。

③角質増殖型

足底の全体、とくにかかとの角質が厚くなり、表面に細かいさつきを認めます。1年を通して症状はあまり変化しません。

④爪白癬

爪に「白癬菌』が入ると、爪が白濁して厚くなることがあります。

## 外用薬の塗り方

次に、水虫の外用薬の塗り方のコツをお話しします。

①1日1回、お風呂上がりが効果的です。皮膚が柔らかくなっていて、くすりが浸透しやすくなっているからです。

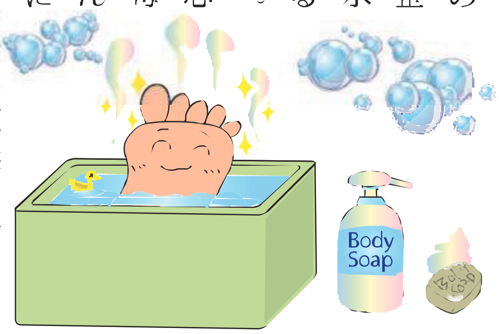
②患部より広めに塗りましょう。症状が出ているところよりも広い範囲に『白癬菌』はいます。足の裏全体から指の間まで、塗り残しなく塗りましょう。

③毎日塗り続けましょう。症状がなくなったようにみえても、「白癬菌」は生命力がとても強いので皮膚の中で生きていることがあります。すっかり症状がなくなっても1ヶ月くらいは塗り続けましょう。

## 再感染を防ごう

治ったら、再感染を防ぎましょう。「白癬菌」が付着しても、健康な皮膚の角層に侵入するまでに、1日ほどかかると言われています。つまり、「白癬菌」が皮膚に長

い間付着し続けて、高温多湿などの条件が整うと、水虫になるのです。清潔を心がけ、毎日石けんで丁寧に洗い、しっかり乾燥させる習慣をつけましょう。




家族に水虫の人はいませんか？一人だけ治療しても、他に水虫の人がいれば、再感染の危険性があります。家族全員で治療に取り組みましょう。

水虫かなと思っても、違う病気のこともあります。まずは早めに受診することをおすすめします。

# ユニフォームが新しくなりました

5月1日より5年ぶりに職員ユニフォームのリニューアルを行いました。

見た目の美しさや職員が動きやすい着心地も重視し、定番の白衣に加え色つきのカラースクラブも採用しました。

新たな気持ちで職員一同、最善の医療・福祉・介護が提供できるように頑張っていきたいと思います。

▲保健師・看護師

▲検査技師・放射線技師

▲介護職員

▲クラーク・助手

▲事務員

▲薬剤師

▲管理栄養士・調理師

▲リハビリ

# 日本HPHネットワーク加盟

## ～地域住民の皆さんにも職員にも優しい病院を目指しています～

健康管理課看護師　今川順子

当院は、「日本HPHネットワーク」に加盟しました。

「日本HPH（ヘルスプロモーションホスピタル）ネットワーク」は、患者・職員・地域住民の健康水準の向上を目指し、住民や地域社会・企業・NPO・自治体等とともに健康なまちづくり、幸福・公平・公正な社会の実現に貢献することを目的として活動をしています。

HPH Membership
Certificate
2019 – 2023

Shimoina Kosei Hospital
Shimoina-gun
Nagano, Japan

下伊那厚生病院は、平成31年4月に登録され、WHO（世界保健機構）の国際HPHネットワークにも同時登録されました。

地域住民の皆さんとの交流や健康づくりのお手伝いの一環として、各種イベント等への病院ブースの参加、平成30年4月から「地域講演会」として無料で医療スタッフを派遣しています。

今年度は、職員に向けた禁煙活動や腰痛予防にも取り組んでいます。

今後は、さらに地域の病院として住民の皆さんと共にある、信頼される病院を目指して頑張っていきます。

◀院長と健康管理センタースタッフ

## 今月の外来診療医（6月）

| | 月 午前 | 月 午後 | 火 午前 | 火 午後 | 水 午前 | 水 午後 | 木 午前 | 木 午後 | 金 午前 | 金 午後 | 土 午前 | 土 午後 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 内科1 | 朔 | | 朔 | 朔 | 朔 | | 箸井 | 箸井 | | | 交替 | |
| 内科2 | 細川 | | | | 細川 | | 細川 | | | 交替 | | |
| 内科3 | 山本 | 菅野 | 菅野 | | | 菅野 | | 菅野 | 菅野 | 交替 | | |
| 泌尿器科 | 保科 | 保科 | 保科 | 保科 | 保科 | 保科 | 保科 | 保科 | 保科 | 保科 | | |
| 整形外科 | | | | | | | 鈴木（第1.3.5） | | | | | |
| 脳神経内科 | | | | | | | 小平 | | 田尻・奥村（交替） | | | |
| 心療内科 | | | あづみ病院 | | | | | | | | | |
| 外科 | 横山 | | | | 横山 | （手術） | | | 横田 | | | |
| 皮膚科 美容皮膚科 1 | 菅谷 | 高木 | 菅谷 | | | 高木 | 菅谷 | （手術） | 菅谷 | 高木 | 菅谷 | |
| 皮膚科 美容皮膚科 2 | 高木 | 菅谷（予約制） | 高木 | | 高木 | 菅谷（予約制） | 高木 | | 高木 | 菅谷（予約制） | 高木 | |
| 耳鼻咽喉科 | 吉田 | 吉田 | 吉田 | 吉田 | 吉田 | 吉田 | 吉田 | 吉田 | 吉田 | 吉田 | | |
| 婦人科 | | | 山田 | 山田 | 山田 | 山田 | 山田 | 山田 | 山田 | 山田 | | |
| 循環器内科 | | | | | | | | 伊藤 | 伊藤 | | | |

＊土曜日は、第2・第4・第5休診　＊時間等詳細はホームページをご覧ください。＊循環器内科は、第1木・金曜日休診　＊心療内科は、第5火曜日休診