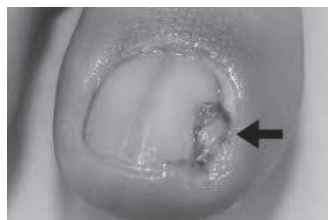


知って得する

梶原診療所 内科医 神田 光悦

陥入爪の手術療法

感染して、過剰肉芽ができてしまうと、手術をお勧めします。一度、過剰肉芽ができる、爪側縁先端が刺激して、なかなか治りません。



過剰肉芽

【手術法の比較】

- 1.楔状切除術:爪を取り除いた後、縫合する。再発率が高い。術後の疼痛により、しばらく、歩行困難。
- 2.フェノール法:爪を取り除いた後、縫合はせず、薬品で処理します。簡便で、再発率低く、疼痛も軽度です。フェノールで神経も処理されるので、術後の痛みがほとんどありません。

フェノール法 使用薬剤の特徴

①フェノール:腐食作用・蛋白凝固作用により、組織を固めるので、出血を防ぐ。

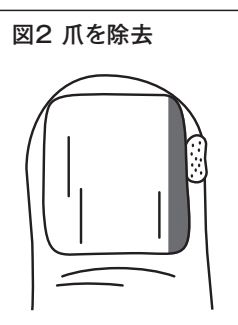
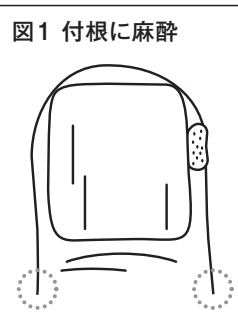
②無水エタノール:

余分なフェノールの中和。蛋白凝固作用で出血しにくい。

2つの薬品を使用します。

【手術方法】

- 1.麻酔薬（キシロカイン）で、指の付け根、外側と内側2箇所（図1○部分）に麻酔薬を注射します。▶これが、この手術で、一番痛いところです。
- 2.指の付け根を止血のため、ゴムバンドで絞めます。
- 3.陥入している爪を、爪の縁から、3～5mmの範囲で爪甲と爪母の間を剥離し爪をハサミで、爪を切除し、取り除きます（図2）。
- 4.取り除かれた傷部分は、フェノールで3分30秒、



その後、エタノールで処理します（図3）。この処置で、爪が生えてこなくなります。

5.肉芽の部分は、出血しやすいので、フェノールで充分処理します。

【手術後はどうするか】

- ①自宅では、自分で消毒。
- ②患部は、なるべく露出し、乾燥に努める。
- ③外出時は少量のガーゼで、患部にホコリが入らないようにする。
- ④就労・就学翌日から可能。
- ⑤足を踏まれないよう注意する。
- ⑥患部の入浴は3～4日後に可能。きれいな湯で流してから、タオルで拭いて、消毒。

1週間後再診して、感染がないことを確認すれば終了となります。術後、痛みも殆どなく、自分で傷の消毒だけでいいので、通院し続けなくて良く、忙しい方には持ってこいです。



図3 フェノール処理

在宅の窓

Vol.100

「在宅」とはどんな意味に捉えるでしょうか。「自宅に在る」とは当たり前を感じるかもしれない。私達の仕事では「在宅医療・在宅介護」のように病院・施設で行っている事を自宅で行うという意味合いが含まれています。当たり前前の生活が急に変わってしまった時、人は大きな不安と対峙することになります。さらにその先を見つめることに消極的になってしま

皆さんは、「参加体験型学習」ってご存知ですか？
ふれあいファミリークリニックでは、8月4日土曜日夜午後、お隣のファミリーマート薬局みやぎさんと共催にて「夏休みキッズクリニック2018」が行われました。

「乳幼児の熱中症対策」
特に体温調節機能が発達していない乳幼児は、大人より熱中症にかかりやすいと言われていますので、より一層の熱中症予防・対策を行う必要があります。

その対策

●水分を多めにとろう

新陳代謝が活発なため、汗や尿として身体から出て行く水分量が多く、脱水を起しやすい。水分を多く含む食事や、定期的な水分補給が必要。

●熱や日差しから守ろう

自律神経の働きが未熟で、放熱や発汗による体温調節がうまくいかない。

●地面の熱に気を付けよう

背が低かったり、ベビーカーの利用などで大人よりも地面に近い環境で過ごすことが多く、地表からの熱を受けやすくなります。

●暑い環境に置き去りにしないように

乳幼児は自分で移動することが出来ない。暑い環境に放置することは危険です。特に車内に置き去りにすることは絶対にやめよう。

●室内遊びも油断しないように

日差しがない屋内では大丈夫だろうと油断しないで、体温調節がうまくいかなって徐々に悪化します。こまめに水分を摂ること。排尿回数をチェックしましょう。

キッズ
メディカル
vol.73

寿命が延びている事や医療の進歩により、退院後の時間の過ごし方が問われる時代になってきています。「終活」を考える前に、在宅で健康な時から活き活き暮らす「活活」について考えてみてはいかがでしょうか？元氣な時から生命の炎の灯し方を描く作業は、その後の時間に於いても意味ある時間にする糧となるでしょう。

（リハビリテーション部 作業療法士 平沼 直之）

2018年度
第1回理事會
開催日6月24日

2018年度
第2回理事會
開催日7月5日

①5月度経常剰余▲448万円
②6月加入46名 増資1、232千円
③6月患者数 外来97% 在宅往診106%
④夏期賞与支給
⑤池田理事退任 後任に百瀬専務理事就任
⑥理事会体制確認

2018年度
第1回理事會
開催日6月24日

2018年度
第2回理事會
開催日7月5日

①池田専務理事退任 後任として百瀬理事が代行

2018年度
理事会
から

連載①⑥
クレドと地域での活動
ふれあいクレド・チームより

一般的な医療機関の法人理念としてよく挙げられることの1つに、質の高い医療を通して地域に貢献します、という内容があります。どんな貢献なのか想像できるでしょうか？医療機関の中で質の高い医療を行うことはもちろん大切なのですが、地域に出てどのような活動をして貢献するのか、医療機関の職員と地域の住民がどのように関係性を作っていくのか、などの職場の外に目標を向けた活動も大切です。

医療生協の3つの社会的役割をご存知でしょうか？「医療生協入門」には、「1」明るいまちづくりをすすめる（2）ひとびとの協同と健康をはぐくむ（3）ひらかれた保健医療をリードする、の3つが挙げられています。

東京ふれあい医療生協には長年にわたって築いてきた職員と地域組合員との関係性があり、地域活動に強みがあります。職員と地域組合員の声から作り上げた「ふれあいクレド」では、ひとりとりが主役になること、連携のわをつくること、地域に貢献する組織づくり、平和で安心できるまちづくり、を掲げています。職場でも地域でも自分が主役になってできることを考えながら連携して活動していかなくては、地域に貢献できる職場や組織ができあがり、未来につながる良いまちづくりができる、ことを目指しています。

2018年6月総代会のアンケートでは、「ふれあいクレド」を知っている方の割合は9割に高まってきました。



今後は、日々の生協活動や業務活動の中で「ふれあいクレド」の内容を利用していただけると幸いです。ご協力を宜しくお願いたします。

（医師・渡辺章記）

組合員作品コーナー ⑪



「あじさい班」
西巻幸子さん、
稲橋良子さんの
作品です。
中央のベストは「カスベリ編み」という編み方で少しずつ編み続け、4か月で完成しました。あじさい班は毎月第1・第3水曜日の10時からさくらの部屋で活動しています。

絵手紙・写真・手芸作品を毎月交互に紹介していきます。

東京ふれあい医療生協
2か月間チャレンジ
10月スタート!
参加費無料
組合員チャレンジメニュー 5コース

- ①なんでも運動コース 説明会 講師 健康づくり委員会 9月18日 14時～ ふれあいセンター 目標 週3日以上 できる範囲での運動を行いましょう!!
- ②脳いきいきコース 説明会 講師 首都大学東京 山田 拓実教授 9月27日 14時～ 日刊スポーツ2階 脳いきいき5カ条(食事・動く・楽しむ・知的活動・しっかり)を実践し規則正しい生活を習慣づけ、脳の活性化を図ります。
- ③すこしお減塩生活コース 説明会 講師 梶原診療所 西本 明医師 9月21日 14時～ ふれあいセンター 目標 1日塩分6g!! 生活の中で少し塩分に気を付けることから始め、無理なく達成!
- ④お口の健康コース 説明会 講師 北区歯科衛生士 井上 先生 9月22日 14時～ ふれあいセンター 目標 毎日 しっかり歯磨きやあいうべ体操を行い8020(80歳でしっかり歯を20本保つ)を目指せるように生活習慣を改善します。
- ⑤スッキリ快眠コース 説明会 講師 東京都心のクリニック 井上 雄一先生 9月21日 14時～ ふれあいセンター 目標 スッキリ快眠!! 生活習慣を見直すようにアドバイスを行います。

上記5つのコースから選んでください。(複数可)

キッズチャレンジメニュー 5コース

- ①お手伝いコース 家族の一員としてお手伝いをしよう。家族の一員としてどんなお手伝いができるかな?
- ②早寝早起朝ごはんコース 規則正しい生活を身につけて、朝ごはんもしっかり食べられるようにしよう!!
- ③毎日しっかり歯磨きコース 毎日しっかり歯をみがいて、むし歯さんバイバイ!!
- ④もぐもぐ(よく噛む)コース しっかり、ゆっくり噛むことで元気いっぱいになれるよ!!
- ⑤家族と一緒になんでもコース ①～④のコースを家族と一緒に参加しよう!家族丸ごと健康チャレンジ!! 家族でテーマを決めて参加しよう! 例)本の読み聞かせ・天気の良い日は外遊び・散歩・ラジオ体操・朝のあいさつなど

★資料(チャレンジカレンダー等)に関しましては、9月中旬に郵送にて対応させていただきます。
★期間中に①～⑤から1つ又は複数選んでチャレンジしてみよう!
★後日配布するチャレンジカレンダーに出来た事を色で塗ってみよう。

申込先: 生協本部(1階組織部)

☎03-3911-2005

宮の前診療所

☎03-3800-7111

また右記
QRコードからも
お申込みが可能です



班・サークル活動紹介 ⑫

趣味のサロン「絵手紙教室」

第2・第4月曜は、ふれあいセンターB(月曜日予約が取れない場合は火曜日のかあさんの茶の間の時間)に開催しています。



何気なく始まった絵手紙、それでも、もう4年……。最初は2～3人でしたが、今では座りきれない程になりました。お絵描きの好きな方、道具は揃えています。手ぶらでどうぞ。