

健やかな暮らしのために **すてっぷ**

STEP

Take
free



特集

暮らしに寄り添う

スキンケア

遠州病院 褥瘡ハイリスク回診メンバー

健康をつくる
情報誌

2025.

12

vol.577

 **JA 静岡厚生連**

JA 静岡厚生連は 2025 国際協同組合年に賛同しています



国際協同組合年

協同組合はよりよい世界を築きます

特集 暮らしに寄り添うスキンケア

「健やかな肌で、毎日をもっと快適に」

皮膚は身体の中で最も大きな臓器であり、私たちの体を守る大切なバリアです。外気の乾燥や紫外線、細菌などから身を守るだけでなく、体温調節や感覚の働きも担っています。そんな肌を健やかに保つために欠かせないのが「スキンケア」です。

季節の変わり目は

肌トラブルのサイン

秋から冬にかけて空気の乾燥が進み、肌の水分が奪われやすくなります。「最近、肌がかゆい」「粉をふいている」「唇が荒れて痛い」などの声が増えるのもこの時期です。特に高齢者や乳幼児は皮膚が薄く、乾燥による影響を受けやすいため注意が必要です。

洗浄について

肌の表面を守っている角質は、役目を終えるとターンオーバーにより脱落します。角質には古くなった皮脂や細菌、排泄物等がくっついており、こうした汚れを除去することで皮膚を健やかに保つことができます。

石鹸やボディソープに含まれる界面活性剤には、汚れを浮かして取り除き、汚れを再びくっつくにくくする作用があります。しかし洗浄力が強い場合には皮膚のバリア機能を保つ皮脂膜を必要以上に取りすぎてしまう恐れがあります。乾燥やかゆみの原因になることがあります。特に生後3か月以降の乳幼児や高齢者においては皮脂分泌が少なくなるため、刺激の少ない弱酸性（低刺激性、保湿成分入りの記載があるなど）の製品を選ぶことをお勧めします。

洗浄するときは、38〜40度程度の熱

すぎない温湯を用いて洗浄剤をよく泡立ててから行いましょう。きめが細かくふわふわした弾力のある泡で洗浄すると、泡（ミセル）の力で肌表面の汚れを浮かせることができ、皮膚に必要な皮脂膜を過度に取り除かず保つことができます。

ナイロンタオルやブラシは角質を傷つけてしまう恐れがあるため、手や柔らかいタオル、手ぬぐい等を使うようにします。また、身体を拭く時も皮膚を擦るのではなく皮膚をおさえるようにすることをお勧めします。

保湿剤について

乾燥対策の基本は「保湿」です。保湿を行うことで角質層の水分は保たれ、皮膚のうるおいを保つことができます。保湿剤には、エモリエント効果を持つ製品とモイスチャライザー効果を持つ製品があります（図1）。エモ

リエント効果は皮膚からの水分蒸散を防止し皮膚を柔軟にし、モイスチャライザー効果は皮膚に水分を与えることで皮膚バリア機能を保ちます。乾燥が強い時には、まずセラミドやヘパリン類似物質などのモイスチャライザー効果の高い保湿剤を塗布して水分保持機

遠州病院 皮膚・排泄ケア
特定認定看護師

褥瘡ハイリスク
回診メンバー

牧野 祐希

図1

種類	作用	成分	製品例
モイストチャイザー効果	水と結合し、角質層に水分を補給する	尿素	ウレパール、ケラチナミン
		ヘパリン類似物質	ヒルドイド、ピーソフテン
		セラミド	キュレル、コラーージュD、メディパワー
		ヒアルロン酸	アクセーヌ、ADコントロール
		ビタミンA	ユベラ軟膏、ザーネ軟膏
エモリエント効果	皮膚の表面を覆って水分の蒸散を防ぐ	ワセリン、プロペト	白色ワセリン、プロペト軟膏
		天然オイル	スクワラン、ホホバオイル、オリーブオイル

能を高めた後に、油脂性の保湿剤（エモリエント効果の高い）を塗布するとより効果的です。

保湿剤を塗布する時間も重要です。入浴後は肌の水分が蒸発しやすいため、可能であれば入浴後15分以内に保湿剤を塗布することが大切です。保湿剤には、ローション、クリーム、軟膏など様々な種類がありますが、乾燥が強い部分には油分の多いクリームや軟膏を選ぶと効果的です。

保湿剤の塗り方

軟膏の場合グリーンピース大を2個分、ローションの場合10円玉1個分を掌のひらにのせ、2枚分の範囲に、皮溝に沿って横方法に塗布するのが効果的です。



ローションの場合

軟膏の場合

スキンケアと合わせて

心掛けたいこと

これまで肌に対してのケアについて述べましたが、肌以上に身体内部へのケアも重要です。

・こまめな水分摂取

身体の内側から水分補給をすることも肌のうるおいを保つには必要です。

・栄養バランスの良い食事

肌のうるおいの素となるタンパク質やビタミン類を摂取しましょう。

・適度な運動と睡眠時間の確保

肌のターンオーバー機能を整え、肌が健やかに保たれます。

・部屋の加湿

空気が乾燥すると肌も乾燥します。湿度50〜60度を維持するのが望ましいです。

よくある質問 Q & A

Q 肌がかゆい時、つい掻いてしまいます。どうすればいいですか？

A かゆみの原因は乾燥やアレルギーなど様々ですが、まずは保湿をしつかり行いましょう。改善しない場合は皮膚科へ受診をお勧めします。

膚科への受診をおすすめします。

Q マスクで肌が荒れてしまいます。対策はありますか？

A 肌に優しい素材のマスクを選び、こまめに取り替えることが大切です。洗顔後の保湿も忘れずに行いましょう。

Q 保湿剤を塗るとヒリヒリする時があります。そういった時はどうしたらいいですか？

A 入浴後で皮膚が温まっている時に再度塗布してみることをおすすめします。部屋の湿度や皮膚の乾燥の状態と保湿剤の性状との相性が一時的に合っていない可能性も考えられますので、ローションタイプの製品を使っていた場合はクリームタイプの製品を試してみるとよいかもしれません。保湿剤を塗布した箇所が赤くなる、日ごとに痛みが増す場合は皮膚科への受診をお勧めします。

おわりに

スキンケアは、特別なことをしなくても日々のちょっとした習慣で大きな効果が得られます。肌の調子が整つと気分も明るくなり、毎日の生活がより快適になります。これを機にご自身やご家族の肌の状態を見直してみましょう。

うちde 体操 At Home Exercise!

無理なく続けて、
自然なくびれを
一緒に目指しましょう

遠州病院リハビリテーション科
廣住 明香莉



くびれを叶える

美ボディエクササイズ

お腹まわりをすっきり見せたいけれど、ハードなトレーニングはちよつと...という方も多いのではないだろうか。実は、無理をしなくても日常に取り入れやすい運動で、自然と体は変わっていきます。

お腹がたるむ主な原因は筋力や代謝の低下、姿勢の崩れです。腹筋が弱まると内臓を支えにくくなり、下腹部が出やすくなります。

体幹を意識した動きは、お腹を引き締めて姿勢を整える効果も期待できます。少しずつ続けることで、気づいたら「なんだかスッキリしたかも」と実感できるはず。今回は、誰でも簡単にできるくびれエクササイズをご紹介します。

STEP 01

プランク

体幹（お腹や背中）を鍛える基本のトレーニングです。肘とつま先で身体を支え、頭からかかとまでを一直線に保ちます。

- ①うつ伏せになり、両肘を肩の真下に置く。
- ②つま先を立てて体を持ち上げ、お腹に軽く力を入れる。
- ③自然な呼吸を続けながら、20-30秒を目標に2-3セット行う。

Point! 慣れてきたら時間を少しずつ延ばしましょう。

腰が反ると腰痛の原因になるため、お腹を締めて背中をまっすぐ



つま先立ちが辛ければ、膝立ちから始めましょう。



STEP 02

ツイストニータッチ

お腹まわりをスッキリさせたい方には、この運動がぴったり。ウエストの筋肉をしっかり刺激してくれます。

- ①仰向けに寝転がる。
- ②息を吐きながら、体をひねって手で反対側の膝をタッチ。
- ③息を吸いながら、元の姿勢に戻る。反対側も同様に行う。
- ④左右で1回として、10-15回を目標に2-3セット行う。

Point! 腰や首に負担がかからないように、ゆっくり丁寧に動かしましょう。



呼吸を止めずに、リズムよく続けましょう。



まとめ

くびれづくりに近道はありませんが、少しの努力を続けることで体は自然に変わります。毎日の中に“動く時間”を取り入れて、心地よい変化を楽しみましょう。焦らず、自分のペースで続けることが、美しくしなやかな体へのいちばんの近道です。

病院に聞いてみました

アレルギー体質です。アナフィラキシーを
起こすのではないかと心配です。
症状や対処方法を教えてください。



原因と対策を知って
適切に処置しましょう！



回答者

中伊豆温泉病院
健康管理課 保健師
高橋 八重子

アナフィラキシーとは

アナフィラキシーは、アレルギーの原因物質（アレルゲン）が体内に入ることによって短時間のうちに全身に強い過敏症状が出る状態を指します。全身に複数の症状が同時に現れ、時間の経過とともに急速に悪化していきます（図1）。

さらに、アナフィラキシーの症状のうち、ショック状態（血圧低下や意識障害など生命の危機的な状態）に陥っている状況をアナフィラキシーショックといいます。

アナフィラキシーの症状

皮膚	全身のじんましん、赤み、強いかゆみ
粘膜	唇、舌、口内が腫れる
呼吸器	呼吸困難、ぜんめい（ゼーゼー、ヒューヒューという呼吸音）
循環器	血圧低下、失神、失禁
消化器	強い腹痛、繰り返す嘔吐

図1

誘因

アナフィラキシーは食物によって引き起こされることがほとんどです。その他に薬品（薬剤）や蜂毒が一般的に知られています（図2）。

	食物アレルギー	薬剤アレルギー
子ども	鶏卵、牛乳、小麦、木の実 など	特に ●造影剤 ●血液製剤
大人	上記に加えて野菜、果物、甲殻類 など	●抗腫瘍薬 ●抗菌薬 など

※そのほか、そば、落花生などにも注意が必要。

図2



対処方法

アナフィラキシーの症状が現れたら、すぐに救急車を呼んでください。過去にアナフィラキシーを起こしたことがあり主治医から指示を受けている人は主治医の指示に従います。また、アドレナリン自己注射薬を処方されている場合は、命を守るために医師の指示に従い速やかに使用してください。

アレルギー体質の人はアナフィラキシーが起こるリスクが高いといえます。医療機関を受診し血液検査や皮膚テストなどで原因物質（アレルゲン）を特定し日常生活の中で注意してください。

次回のテーマはアイフレイルです

参考文献：NHKきょうの健康2023年5月号



JA静岡厚生連では、病気や介護、子育てなどに関することの相談にお応えする窓口として、各病院・施設に「よろず相談窓口」を設置しております。
ご相談には、看護師やケースワーカーなどの専門職員が対応いたします。詳しくはこちら▶



相談
無料



病院の「栄養科」を知っていますか？

何をしているの？

入院中の患者様に提供する病院食を作っています。

食事には「一般治療食」と「特別治療食」の2種類があります。

一般治療食…特別な栄養制限がない食事。嚥下機能に合わせ、ゼリー状やペースト状、一口大サイズなどの形態に調整された食事を含む。

特別治療食…疾患に応じて、カロリー、たんぱく質、脂質、塩分などを制限した食事。



管理栄養士	入院患者様に提供する病院食の献立を立て、食材の管理 入院患者様の栄養管理計画の立案、患者様の栄養指導
栄養士	特別治療食の調理、盛り付け、食事の最終チェック
調理師	特別治療食・一般治療食の調理、盛り付け
調理員	盛り付け、配膳の手伝い

職員からひとこと

特別治療食の調理や配膳の確認など行っています。
調理師さん達と協力しながら和気あいあいと楽しい職場です。



遠州病院
栄養士

野菜の下処理、調理、盛り付けを日々分担して行っています。
患者様に「美味しい」と感じていただける食事を提供するお仕事です。



遠州病院
調理師

患者様に添った献立作成から栄養管理を行い、他職種と連携しながら日常生活のサポートが出来る、やりがいのある仕事です。
食事に関わる部署なのでローテーション勤務になりますが、残業が少ない職場です。



中伊豆温泉病院
管理栄養士

遠州病院では**栄養士**と**調理師**を募集しています。中伊豆温泉病院では**管理栄養士**を募集しています。

遠州病院の栄養士・調理師の問い合わせ先

J A 静岡厚生連遠州病院 総務課
Tel. 053 (401) 0080 E-Mail: soumujinji@ken.ja-shizuoka.or.jp

中伊豆温泉病院の管理栄養士の問い合わせ先

静岡県厚生農業協同組合連合会 管理部 人事課
Tel. 054 (284) 9856 E-Mail: k-jinji@kou.ja-shizuoka.or.jp

SNS 各種
やっています！

Instagram



Facebook



YouTube



最新情報更新中！
ぜひチェックしてみてください！

静岡厚生病院

9/29月

寄贈いただきました

J A 静岡市女性部助け合いグループの皆様より新聞紙で作ったゴミ箱を頂き、静岡厚生病院の岸山看護部長から感謝状をお渡ししました。

新聞紙には消臭・吸湿効果があり、再利用することでSDGsにもつながります。頂いた品物は、各病棟で有効に利用させていただきます。



J A 静岡厚生連

10/21火

医療対策について県へ要請

県下J Aグループが行う県知事への政策要請の一環として、J A 静岡厚生連から静岡県健康福祉部長へ医療対策についての政策要請を行いました。

今回は、地域医療体制の維持に向けた支援と診療報酬制度の見直し、光熱費や食材費等の高騰に対する支援と増額など7項目について要請しました。



介護老人保健施設 きよみの里

10/18土

きよみ祭

きよみの里職員が「ダンシングヒーロー」「東京のバスガール」、するが看護専門学校の教員と学生が「キラキラみかん体操」を披露しました。

利用者や来場者もお菓子釣りをしたりJ A しみず女性部さんが作った野菜や花を買ったりして楽しみました。



遠州病院

10/26日

災害訓練

遠州病院は救護病院に位置付けられています。大規模災害が発生した際、多くの被災者を受け入れるため、浜松市より派遣要請のあった医師会・歯科医師会・薬剤師会・看護協会等が病院敷地内に救護所を設営しトリアージ、治療を行います。

災害時の運用確認や、医療関係機関、行政機関等との連携を検証しました。



外来診療担当医師一覧表

今月は外来診療担当医師一覧表の掲載がありません。
各病院の一覧表は下の二次元コードを読み取るとご覧いただけます。

遠州病院



静岡厚生病院



清水厚生病院



中伊豆温泉病院



健康食彩
レシピ今月のテーマ
減塩食

料理のPoint

減塩食の汁物のポイントは、具を沢山にして汁を少なくする事です。生の野菜はかさばりますが、煮込んで加熱調理すると、芯に近い部分も柔らかくなり、スープに溶け出したカリウムも活用できます。鮭の切り身を使い、主菜のスープ煮に仕上げました。加工品に含まれる塩分量にも注意しましょう。

清水厚生病院 管理栄養士
天方 則子

塩分摂取と高血圧は大きな因果関係があります。高血圧は動脈硬化や心筋梗塞などの原因になります。塩味以外に「酸味」や「香り」、うまみ食材を活用しましょう。

鮭の簡単スープ煮

調理
時間 20分栄養価
(1人分)カロリー
180kcalたんぱく質 14.1g
脂質 10.0g
塩分 0.44g

材料 (4人分)

- | | | | |
|----------------|------|--------------|------|
| • キャベツ | 1/4個 | • 水 | 2カップ |
| • たまねぎ | 1/2個 | • チキンコンソメ・顆粒 | 6g |
| • にんじん | 1/4本 | • 黒こしょう | 少量 |
| • しめじ | 1袋 | | |
| • 生鮭 (切り身・骨なし) | 240g | | |

作り方

- ①キャベツ・たまねぎはくし形に切る。にんじんは乱切りにする。しめじは小房に分ける。
- ②鮭は一口大に切る。
- ③鍋にaを入れ、①を加え、最後に②を並べる。蓋をして中～弱火で約15分間煮込む。
- ④③の火を止めて食器に盛り付け、黒こしょうをふりかけて味を調える。



過去のすてっぷで紹介したレシピをcookpadで公開しています。
右の二次元コードよりアクセスして、ぜひ調理してみてください! ▶▶



アンケート

下のアンケートにお答えいただいた方の中から抽選で、農協全国商品券をプレゼント! 農協全国商品券は、県内ファーマーズマーケット等で使えます。

- Q1 本誌をどこで手に取りましたか?
- 1 病院 2 JA 3 その他()
- Q2 今月号でよかった記事は?
- 1 表紙 2 特集 3 体操 4 Q&A
- 5 News & Topics 6 レシピ
- Q3 読んでみたい記事は?
- Q4 ご意見・ご感想

応募方法

ハガキで応募

ハガキに必要な事項を記入してお送りください!

OR

アンケートフォームから応募

右の二次元コードを読み取って簡単応募! ▶▶▶

《締め切り12月24日※》

当選者の発表は、発送をもってかえさせていただきます。
※ ここで寄せられた個人情報は厚生連広報事業、記念品の発送以外には使用いたしません。

422-8006
静岡県駿河区
曲金三丁目
JA静岡厚生連
すてっぷアンケート
12月号係

1. 郵便番号
2. 住所
3. 氏名
4. 電話番号
5. 年齢
6. 職業
7. アンケートの回答



すてっぷのバックナンバーはこちら▶▶

