

おしえて栄養科っ!

魚のお好み焼き風



普通のお好み焼きよりも高たんぱくでヘルシー★血糖値が気になる方、筋力低下が気になる方へオススメです♪

<材料・4人分>

白身魚(たら) 4切
キャベツ 120g
人参 20g
卵 1/2個
長いも 40g
小麦粉 20g
サラダ油 大さじ1

<トッピング>

お好み焼きソース
マヨネーズ
細切り紅生姜
青さのり

<作り方>

- ① キャベツ、人参をみじん切りする。卵は溶いておく。
- ② すり下ろした長いもに小麦粉を少しずつ混ぜ合わせる。
- ③ ②に①を加えて混ぜる。
- ④ 白身魚の上に③の生地をのせて形を整える。
- ⑤ フライパンにサラダ油を熱し、④を並べて弱火～中火で蓋をして蒸し焼き。
- ⑥ お皿に盛り付けて、ソース、マヨネーズ、紅生姜、青さのりをかけて完成です。

寺尾レポート

	R3.7	R3.8	R3.9
1日平均 外来数	180	158	161
新規入院	68	59	52
退院	59	56	57
通所リハ 利用者数	1083	1114	1099

(単位:人)

○回復期リハビリテーション病棟

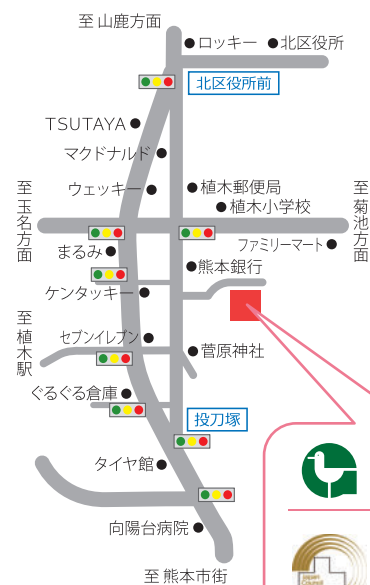
在宅復帰率:87.0% 平均単位数:5.7単位
入院時の重症割合:34.2% 平均在院日数:48.1日
重症改善割合:55.8%
実績指数:46.37

○地域包括ケア病棟

在宅復帰率:82.3%
平均在院日数:26.1日



交通アクセス



- ▶ 九州産交バス/熊本～山鹿線
寺尾病院前バス停より…徒歩約1分
- ▶ JR九州/JR鹿児島本線
植木駅下車…タクシーで約8分
- ▶ 自家用車/九州自動車道
植木インターより…車で約10分
水道町交差点より…車で約30分



医療法人 寺尾会



〒861-5504 熊本市北区小糸山町759
TEL:096-272-0601 / FAX:096-273-2759
URL <http://www.terao.or.jp/>



医療法人寺尾会 寺尾病院 広報誌



寺尾病院だより



Vol.28
2021.10 発行



爪の病気について

皮膚科医 笹本聖人

爪の病気にはいろいろとありますが、爪の色調や変化を伴うことが多いです。今回は、爪に注目し、このなかで爪白癬、陥入爪についてご紹介させていただきます。爪は髪の毛と同じケラチンというタンパク質で構成されている皮膚の一部です。手の爪は1日約0.1mm伸び、足の爪の伸びは手の爪の約半分と言われています。爪の病気がきれいになるまでに時間を要する理由です。さて、爪の病気といっても、様々なものがあります。

まず①白く濁った爪に関してです。

写真のように爪が白く濁り 厚みを増し もろくなるような爪を見た時、まず爪白癬を疑います。私たち皮膚科医は爪の白いところの爪や皮膚の一部を採取して真菌検査を行い、真菌が確認されましたら爪白癬と診断します。長く足白癬（足水虫）にかかっており、爪の中に白癬菌が侵入して爪白癬に罹患すると考えられています。治療は、外用療法や爪白癬に関しましては内服による治療もあります。



次に②巻き爪、陥入爪についてです。

巻き爪は、爪の両端や先が内側に曲がり、爪の下の皮膚を巻き込むようにはさむ状態です。痛みや炎症を伴う場合があります。圧迫や上記にしめした爪白癬が原因になることがあります。治療は、当科では、テーピング法（テーピングで巻き込んでいる皮膚を解除）や爪の先端に形状記憶のワイヤーを挿入し、爪を矯正するワイヤー法、症状によっては爪の部分抜爪といった治療をおこなっています。

陥入爪についてですがケガや圧迫、深爪、巻き爪などにより起こることがあります。爪のふちが皮膚にくいこみ、炎症をおこし、不良肉芽といって腫れてくる場合があります。治療はテーピング法や不良肉芽に対して冷凍凝固療法、外用などでおこないます。爪の病気はこの他にもさまざまものがあります。



爪の病気はこの他にもさまざまものがあります。気になる症状があらわれましたら、相談していただければと思います。

Let's try!!

てらリハ通信

vol.10

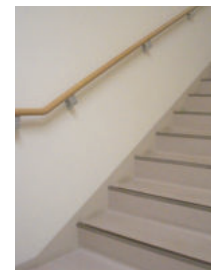
10月10日は転倒予防の日

「最近よく転ぶようになった」、そんなことはありませんか？転倒は骨折などの大きなけがにつながります。下記の転倒リスクをチェックして、ご自身のリスクに気づき、転倒を防ぎましょう。

●●● 転倒しにくい環境整備 ●●●



部屋を整理整頓する
電源コードなど注意



浴室・トイレ・階段など
必要な場所には手すりを設置



段差をなくす



外出時はぬげにくく、
滑りにくい履物で

転ばぬ先の杖

転倒は住み慣れた自宅でも多く発生しています。また、朝方、夜間に多く発生しているため寝起きや、夜間のトイレに行く際はゆっくりと慎重に動きましょう。

●●● 転倒しにくい身体作り ●●●



★椅子に座ったまま足踏み、腰振りの運動★

最近ではコロナ禍で外出できないこともあると思いますが実際のウォーキングに近い効果がのぞめます。数を数えながら、無理のない範囲で実施してみましょう。

★タオルギャザー★

足の指の運動です。
足の指にはバランスを崩した際、転倒しないように踏ん張り止める働きがあります。椅子に腰かけ、タオルを足の指でたぐりよせるように指を動かしてみましょう。



●●● 転倒リスクチェックリスト ●●●

～国立長寿医療研究センターのホームページより～

身体面

- ☐ 横断歩道を青信号の間に渡りきることが出来ない。
- ☐ 1 km程度の距離を続けて歩くことが出来ない。
- ☐ 片足立ちで靴下を履くことが出来ない。
- ☐ 水でぬれたタオルや雑巾をきつく絞ることが出来ない。
- ☐ 足の指、爪などに歩くと痛みがある。

- 環境面**
 - ☐ 廊下、居間に物が散乱していたりコードが多い。
- 屋内**
 - ☐ 家の中に照明の暗い場所がある。
 - ☐ 浴室、階段、トイレなどに手すりがない。
 - ☐ 玄関の段差（上がりかまち）が高い。

- 環境面**
 - ☐ 家の周辺に歩きにくい道（庭石のぐらつき、段差など）がある。
- 屋外**
 - ☐ 雨や雪で路面がぬれている時も外出することがある。
 - ☐ 混雑したバスや電車に乗ることが多い。



★一つでも☑がある時は要注意です。転倒の予防策を参考に改善してみましょう。