

医療法人真生会 広報誌

わけん あいご

和顔愛語

WAGEN AIGO

— ペギーとひらく笑顔の物語 —



41号



医療法人 真生会
真生会富山病院
SHINSEIKAI TOYAMA HOSPITAL

夏の肌を守る黄金ルール

—正しいケアと対策で、夏を快適に— 皮膚科

はなかわ
ひろよし
花川 博義

ひと手間で差がつく！夏の紫外線に負けないお肌の守り方

朝のお肌のケアは、洗顔から始まります。健やかな肌を保つための基本は「こすらない・たたかない・すりこまない」というスキンケアの3原則を守ること。洗顔はたっぷりの泡を使い、手で肌をこすらないように優しく洗いましょう。この時、流すお湯の温度が重要です。多くの人が想像するよりもずっと低い、「水に近いぬるま湯」で。洗顔剤はクリームタイプがおすすめです。仕上げの保湿は化粧水をたっぷり使うことで、夏の乾燥から肌を守ることができます。

黒い服は要注意！夏の外出時に実践したい「隙のない虫よけ対策」

さて、お肌を整えて外出する際に気をつけたいのが虫です。ハチや蚊は「黒い服」に寄ってきます。また、ハチは甘い飲み物の匂いに引き寄せられるため、屋外での持ち物にも注意が必要です。虫よけスプレーを使うときは、蚊が特に狙ってくる「まぶたと耳」を忘れずにカバーしましょう。白っぽい服装を選び、隙のない対策をすると、屋外でのリスクをぐっと減らすことができます。

見えないトラブルを明日に持ち越さないために

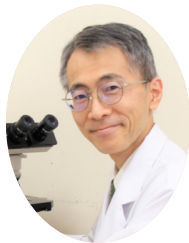
外から帰り、一日を終える頃にチェックしたいのが足元です。夏に多い「水虫」は、指の間の皮がむけるなどの症状が出ますが、実は約半数の人は痒みを感じません。「水虫かな？」と思ったら、早めのケアが大切です。水虫菌は足全体に根を張っているため、薬は症状のある場所だけでなく、「足の裏全体」に3か月間塗りましょう。ジクジクしたタイプの水虫には液体やスプレーよりもクリームタイプの薬が適しています。

お気に入りの靴を快適に履くための、正しい消臭と習慣

夏場に気になる足のニオイは、日々の習慣で解決できることがあります。まず、消臭剤は靴に振りかけるタイプのものよりも、「足そのもの」に直接かけるタイプのものが効果的です。洗濯の際にぜひ取り入れてほしい「本当の裏技」が、靴下を裏返しにして洗うこと。内側の汚れやニオイが落ちやすくなります。革靴は「合皮」よりも「本革」を、中敷き（インソール）も本革にこだわってはいかがでしょうか。インソールを自分で調整する際は、切りすぎないように注意しながら、天然素材ならではの清涼感を取り入れてみてください。

正しい知識で肌と足元を整えれば、夏がもっと快適になります。今日から新しい習慣を始めてみませんか。

動画でチェック！



花川医師が語る
「夏の肌を守る正しい方法」
QRコードからご覧いただけます。



【健康豆知識・夏の脱水を防ぐ】

のどが渇く前に、体はSOSを出しています

私たちの体の半分以上は水分でできており、酸素や栄養の運搬、老廃物の排出、体温調節など生命維持に重要な役割を担っています。

水分不足になると、のどの渇き、頭重感、便秘、めまいなどが起こり、重症では熱中症や腎機能低下につながります。



特に高齢者や子どもは注意が必要です。

水分補給はタイミングが大事

水分補給は1日に1.5〜2リットルを目安に、少量ずつこまめに行うことが大切です。

普段は水が最適で、汗を多くかいた時は電解質を含



む飲料（スポーツドリンクなど）が役立ちます。
一方、ジュースやアルコール、カフェイン飲料の飲み過ぎには注意し、飲み物を目的に応じて使い分けることが健康の維持につながります。

（監修・内科医師 二村明広）
ふたむらあきひろ

今回のポイント

- のどが渇く前
- こまめに
- 飲み物を使い分ける

夏の防災



今こそ見直す、夏の備え。災害から命を守るために

【当院の取り組み：安心を守るための備え】

当院では、非常用電源や空調設備を定期的に点検し、停電時でも必要な医療機器が使用できるよう、確認しています。

また、年に2回の防災訓練を実施し、職員が避難誘導や連絡体制をスムーズに行えるよう備えています。「災害支援ナース」も在籍し、実践的な視点で院内の備蓄や避難計画の改善を重ねています（※詳細は次のページに紹介しています）。

院内には、飲料水や保存食、簡易トイレなどを備蓄しています。

【ご家庭でもできる日頃の準備】

ご家庭でも、数日分の水と食料、懐中電灯、モバイルバッテリーなどをそろえ、避難所や連絡手段を家族で話し合っておくと安心です。

災害はいつ起こるか分かりませんが、日頃の少しの準備が大きな安心につながります。この機会に、ご家庭や職場の備えを見直してみたいかがでしょうか。

（真生会富山病院 防災委員会 委員長 明石 彰）
あかし あきら



春期防災訓練（2026.6.16 実施）ではリハビリテーション科で火災が発生した想定で避難訓練を行いました。



3 問リレー オン&オフ ～視能訓練科～

仕事の舞台裏から、ちょっとした素顔まで。働く人のリアルな声をお届けします。



ナビゲーター
しのはら ちさと
篠原 千智 副主任



トークゲスト
あべ まゆこ
阿部 真優子 さん



よこやま まどか
横山 円香 さん

質問 1 仕事のやりがいは何ですか？

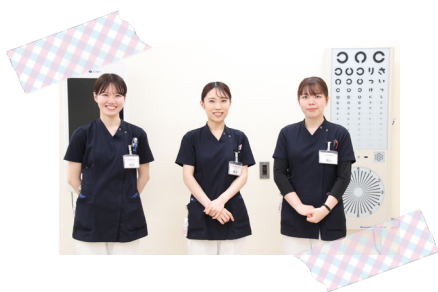
- 阿部：検査を担当した患者さんが喜ばれ、感謝の言葉をいただいたとき、やりがいを感じます。
- 横山：検査後の患者さんからの「ありがとう」の言葉です。「和顔愛語」を意識して対応しています。

質問 2 これから挑戦してみたいことはありますか？

- 阿部：業務で得た知識や経験を活かし、専門誌や書籍の執筆に挑戦したいです。
- 横山：仕事では月1本以上の文献を読むことに挑戦し、私生活では読書を習慣にしたいです。

質問 3 忙しい日のちょっとした楽しみ、ありますか？

- 阿部：忙しい日の終わりに、美味しいおつまみとお酒をゆっくり楽しむ時間が小さな癒しです。
- 横山：疲れた日のプチスイーツがご褒美です。好きなアーティストの動画を見るのも楽しみです。



へえ～！視能訓練士のお仕事に
かける熱い想いから、ホッとす
るプライベートまで、聞けば聞
くほどステキでした！



災害支援ナースとは

当院には複数名の災害支援ナースが在籍し、救命処置訓練や大規模災害訓練の企画・運営を担っています。制度は従来の日本看護協会から令和6年度に厚生労働省へ移行し、広域派遣体制や研修内容が拡充され

私の原点、災害医療への道
学生時代に災害ボランティアへ登録したことが、災害医療に関心を持った原点でした。関東勤務時には1都6県の合同災害訓練にも参加し、現場で求められる支援の難しさを感じました。東日本大震災では被災地派遣が検討されましたが、人員の都合で断念し、「行けなかった」という思いが心に残りました。当院へ入職後、災害支援ナース制度を知り、今度こそ自分の役割を果たしたいと考え、登録を決意しました。

能登半島地震で学んだこと

令和6年能登半島地震では、発災1か月後に当院から5名が派遣され、私は3か月後に現地へ入りました。初期は高齢者施設の褥瘡対策などが課題でしたが、私が入った頃には支援活動の引き継ぎや、地域医療を平時へ戻すための調整が中心となっていました。災害現場では、必要とされる支援が時間とともに変化します。その時々ニーズを把握し、現地スタッフと協力しながら医療を継続することの大切さを実感しました。

ました。自然災害だけでなく、新興感染症で医療機能が低下した際にも活動するなど、求められる役割は広がっています。院内での訓練や委員会活動を通して、平時から災害対応力を高めることも重要な使命です。



南 英樹看護師

地域とともに、命と生活を守るために
災害支援は一人では成し遂げられず、行政・医療機関・企業・地域住民との連携が欠かせません。平時から地域へ外向き、顔の見える関係を築くことが「備える力」につながります。院内では訓練を通して職員の防災意識を高め、地域では関係機関との協力を深めながら、災害に強い地域づくりに貢献していきたいと考えています。災害支援ナースとして、平時から備える姿勢を伝え、地域と医療をつなぐ架け橋として活動を続けていきます。

地域と医療をつなぐ 災害支援ナースの使命 — 平時の備えが、未来の命を守る —

看護部 南英樹

和顔愛語とは

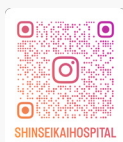
和やかな笑顔と優しい言葉で人と接することです。患者さんに対して、常に優しい笑顔と言葉で接し、まず精神面からリラックスしていただくことを、スタッフ全員が願っています。



真生会公式 YouTube
「真生会 We チャンネル」



真生会公式フェイスブック



真生会公式インスタグラム



真生会公式 X

編集後記

今回は「命を守る」をテーマに、夏に気をつけたい体調管理や災害への備えを特集しました。ご自身はもちろんのこと、周囲の方にもシェアしていただけたらうれしいです。

ペギーもコツコツがんばります！



院内の書

悲しむな
夜が明ければ
朝来たる

〈解説〉

悲しいときは、夜である。朝の来ない夜はない。今しばらくの辛抱だ。

真生会ホームページは
こちらから

