ひとから真に求められる『心のケア』を考えます

ベトレヘムの風

発行：ベトレヘムの園病院　隔月15日発行　編集：広報委員会
住所：東京都清瀬市梅園三丁目14番72号　☎042-491-2525　URL: http://www.betohp.net

日本医療機能評価機構

No.139

日曜は「デトックス(Detox 脱毒素)」しましょう　2026年11月

院長　青木 信彦



①右利き・ペンホルダー：
ラケットは高校2年の県大会優勝の時に購入し、現在も使用中
＜人一倍こだわりが強い＞

②ラバーは超粘着性
＜本人の性格も同じ＞

③戦型：
中陣での華麗な
フォア＆バックドライブ
＜かつては＞

＊写真の引用は廃刊となった20年前の卓球雑誌（卓球レポート）掲載許可

人間のカラダは同じことを繰り返すと同じようになります。人生も仕事も同じパターンの繰り返しが良いようです。

あおきの日曜日午前中は必ず卓球です。一週間に溜まった身体的/精神的な老廃物や有害物質を体外に排出します。そしてスッキリと月曜日を迎えます。

東村山スポーツセンターには15台の卓球台が常設されています。（しかも2時間100円です）多くの体育施設では卓球は体育館のスミで、卓球台も自分たちで出し入れしています。

東村山スポセンにはレベルの高い一流選手も時々きます。日本卓球公式チームのコーチをしている森園選手のお父上も常連です。

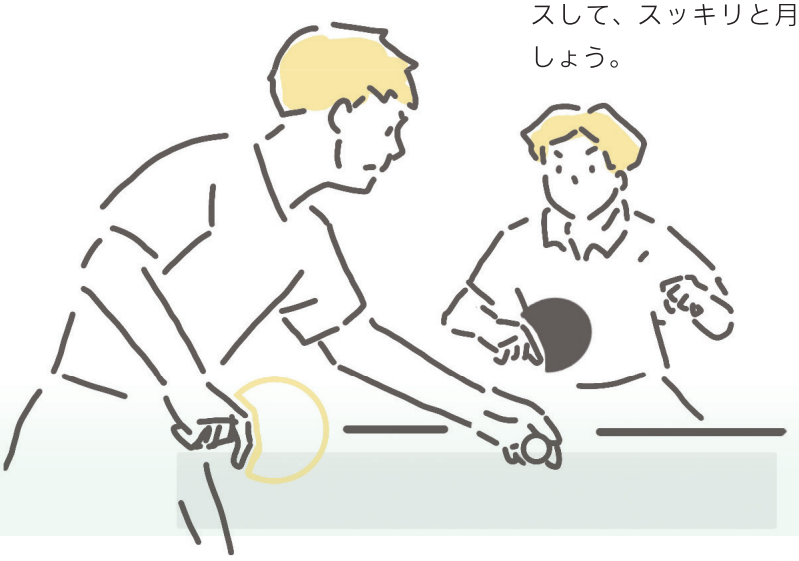
毎日来ている人も少なくありません。卓球が仕事となっています。ご高齢の方も多く歩くのがかなりきつくなっているのですが、いざ試合となると突然別人となります。長年にわたり同じことをしていると同じようになるのですね。ご自分の身体の操縦方法をマスターしているからできることです。

あおきは子どもの頃から基礎練習がきらいで、すぐに試合をします。卓球仲間がいつの間にかできています。勝ち負けにこだわって、目くじら立てるのは大切です（イチオウ戦いですので）。

卓球は2時間ですが、家に帰って風呂上がりに体重を量ると必ず1kg減っています。次の1週間で1kg増やして元の状態にします。

「健康だから仕事ができる」ということもありますが、「仕事をしているから健康」なのでしょう。少なくとも、あおきは卓球をしているから健康なのですね。

そうです！ みなさん日曜はデトックスして、スッキリと月曜日を迎えましょう。



健康公開講座

「ABKS：青木式万能骨盤ストレッチ」開催報告

医療連携課　大﨑 佐智子

まだ少し汗ばむ陽気の午後、当院院長の青木医師一押しの骨盤ストレッチの講座が開催されました。地域の方々も多く参加され、“時間・お金・場所”のかからない、万能ストレッチに挑戦されました。足腰の強さは健康のバロメーターでもありますので、１日でも長く住み慣れた地域で過ごせるように皆様真剣に、時にはユーモアを交えながら楽しく取り組んでいらっしゃいました。





リハビリ夏祭り

毎年恒例のリハビリ科夏祭りが今年も９月初旬に行われました。今年は輪入れやボーリング・玉入れ・魚釣りなどのアクティビティと、和太鼓を設置し患者様にも叩いてもらいました。また、盆踊りでは踊れる方はスタッフと一緒に踊っていただきました。リハビリ科からのささやかなプレゼントとして、スタッフによる大正琴演奏とウイング井上によるマジックショーを開催し、大盛り上がりでした！













第28回 日本褥瘡学会学術集会 参加報告



学会では多くの企業の展示があり、いろいろなエアマットやクッションを実際に体験することができました。商品の特性や違いを実感することができ、患者さんにどれを使うか選択する時に役立てたいと思います。　作業療法士　若月 文



初めて日本褥瘡学会に参加させて頂き凄く勉強になりました。

褥瘡予防やユニ・チャームの講義・足の褥瘡など２日間での講義を受け勉強になりました。特にユニ・チャームの講義や足の褥瘡が特に説明もわかりやすく勉強になりいかにポジショニングが大事なのかわかった気がします。

この学会で講義を受け自分自身でも色々な教材でスキルアップ出来るようにしていきたいと感じました。

次回も行けるなら是非参加したいと思える学会でした。参加させていただきありがとうございました。

介護福祉士　古川 徹

リハビリ職は褥瘡＝ポジショニングの視野になりがちですが、褥瘡処置や創の治癒過程の再確認、手術方法や治療方法など多岐に渡って学ぶことができ、とても有意義な時間でした！

理学療法士　宮田 あゆみ

私たち褥瘡委員は、奈良で開催された日本褥瘡学会学術集会に行ってきました。チーム力上がり、学びあり。“チーム褥瘡”始動！ 褥瘡委員として院内での活動を頑張ります。　看護師　秋野 京子

今回、初めて褥瘡学会に参加させて頂きました。

日々の患者さんのケアに入る者として、知っておくべき知識としてとても勉強になりました。

日々のケアに少しでも活かしたいです。

介護福祉士　秋山 忍

第57回 日本看護学会学術集会 参加報告



10/18～10/20の３日間「日本看護学術集会」に参加してきました。「本当に看護師不足なのかな？」と思うくらいたくさんの看護師さんが参加しており、たくさんの演題や講演が発表されていてとても活気のある学会で非常に刺激を受けました。

今回は岡山県での開催で、学会の傍ら岡山名産の桃とピオーネを美味しくいただいてきました。公私ともにとても充実した内容の出張でした！　看護師　伊東 芽以

どんぐり祭 参加報告



11月3日文化の日に参加した健康（医療・栄養・福祉）相談‼（久々のどんぐり祭）

前日の雨が止んで、秋晴れの過ごしやすい日となりました。久しぶりの参加となった病院の健康相談でしたが、（血管年齢の測定を）体験していただいたり困りごとや気になることを話していただいたり、多くの方々と交流させていただきました。これからも地域の皆様の健康を少しでも支える活動を継続していきたいと思います。

MSW　大﨑 佐智子

ひふの話 その91

市川 雅子（皮膚科医師）

酒皶（しゅさ）

「しゅさ」という病気をご存じですか？ 顔が赤くなる病気です。以前は大酒飲みのおじいさんの赤ら顔（病名に「酒」の字が使われているのはこのためです）、のイメージだったんですが、近年、この病気は中年女性に多い病気であることがわかってきました（男性にもでます）。なりやすい体質や皮膚の免疫の不調、ニキビダニの増殖などが考えられていますが、はっきりとした原因はわかっていません。しかし、悪化要因としては、飲酒はもちろん、精神的ストレス、紫外線、寒暖差、不適切なスキンケアなどが挙げられます。「しゅさ」は、大きく4つのタイプに分かれます。①頬を中心に（時に額や鼻の頭、あごなども）ぼわっと赤くなるタイプで、毛細血管拡張がみられ、かゆみやほてりを伴うこともあり、化粧品かぶれなどと間違われることが多いタイプです。②赤い状態がさらに進むと、赤いぶつぶつ（小さい膿を持ったものも混在）が出てきます。③鼻が特に目立つタイプで、赤くぶつぶつしたものが多発し鼻全体が大きくなってきます（鼻瘤：びりゅう）。鼻の皮脂の多い中高年男性に多いタイプです。④眼型という、目の充血やまぶしさ、まぶたの腫れなどが目立つタイプで、眼科と皮膚科で治療を進めます。

「しゅさ」は慢性の皮膚疾患ですので時間がかかります。焦らず、根気よく治療を続けることが大切です。「しゅさ」の治療には



いくつかあります。まず塗り薬ですが、以前はイオウカンフルローションくらいしかなかったのですが、４年くらい前からメトロニダゾールゲル（先発品のみ）が保険適用となりました。そのほかにレーザー治療（自費）、アゼライン酸配合の基礎化粧品などがあります。内服薬としては、テトラサイクリン系抗生物質や漢方薬などがあります。

「しゅさ」の人のスキンケアですが、洗顔はぬるま湯で洗顔料をよく泡立てて優しく洗いましょう。洗顔料は低刺激で泡立ちも良く、汚れ落ちや泡切れも良いものが良いでしょう。そしてすすぎも十分に。タオルで拭くときは、そっと皮膚に押しあてて水けを吸い取る感じで行いましょう。こすらないように。

保湿は、低刺激性でセラミドやヘパリン類似物質が含まれているもの、上記のようにアゼライン酸含有のものが良いでしょう。特に女性の方は、洗顔後、化粧水→乳液→クリームや美容液、などとベタベタにつけすぎる人が多いのですが（特に冬）、「しゅさ」の人はやりすぎないようにして下さい。多すぎる油分も悪化要因の一つです。紫外線対策も低刺激性の日焼け止めを使うことと、日傘や帽子での物理的ブロックもしてください。

「しゅさ」に似た別の病気もあります。その区別は皮膚科医でも難しいことがありますが、皮膚症状や全身症状、血液検査やその経過をみていくことなどで鑑別は概ね可能です。もし、「しゅさ」かもしれないと思ったら皮膚科専門医にご相談下さい。

栄養科便りレシピ紹介

当院の《秋の味覚メニュー》

鮭のチャンチャン焼き



材料

- 生　鮭 …… 1切
- しめじ …… 10g
- えのき …… 10g
- 人　参 …… 10g
- 玉ねぎ …… 20g
- キャベツ …… 20g
- に　ら …… 5g
- 調味料
  - A
    - 白みそ …… 5g
    - バター …… 3g
    - 酒 …… 5g

①鮭に塩をふっておく

②野菜をざく切りにする

③フライパンにバターを入れ鮭を両面焼く

④鮭のまわりに野菜をのせ、合わせておいたAをまわしかけて蓋をして蒸し焼きにする

⑤出来上がり



編集後記

日ごとに秋が深まり、朝夕には冬の気配を感じるようになりました。

今年こそはゆっくりと北関東辺りに紅葉を見に出かけ、秋ならではの景色を楽しみたいと思っています。

朝晩は冷え込むようになりましたので、皆さまもどうぞお身体に気をつけてお過ごしください。（H・W）