

みつつの輪

発行/みつつの輪編集局
平成31年4月1日発行
医療法人社団 創進会
みつわ台総合病院

INDEX

- みなさんは、「看護の日」をご存じですか? 1
- 健やかな皮膚を保つために ～スキンケアのススメ～ 3
- 院内イベントのお知らせ 4

Webサイトでも
閲覧できます



ご存じですか? 「看護の日」

毎年5月12日は「看護の日」、その前後の週は看護週間です。この「看護の日」は、1990年に旧厚生省（現：厚生労働省）により制定されました。

21世紀の高齢社会を支えていくための、「看護の心」「ケアの心」「助け合いの心」を、老若男女を問わずだれもが育むきっかけとなるのがねらいです。

また、この日は、近代看護を築いたフローレンス・ナイチンゲールの誕生日です。国際看護師協会も、1965年に「国際看護師の日」と定めています。



◀「看護の日」ロゴマーク

どんな活動があるの?

日本看護協会や各都道府県看護協会、各医療機関や他関連施設が、毎年様々な活動を行っています。

○ 日本看護協会

毎年、全国の看護職員から「忘れられない看護エピソード」を募集し、表彰が行われています。特別審査員は作家の内館牧子氏が務め、PR大使が作品の朗読などを行います。PR大使はこれまで、女優の中越典子さん、川島海荷さん、剛力彩芽さんらが務めています。

○ 千葉県看護協会

「看護の専門性と職能団体としての力を発揮し、県民の健康な生活を支えよう」のスローガンのもと、県内各地区で様々なイベントが行われています。

イベントでは、看護職員や看護学生が中心となり、栄養管理や歯の健康についての各健康相談、血圧、骨密度、血管年齢、肺年齢



の測定や、人形を使った救急救命処置のシミュレーション、妊婦体験などを行っています。

他にも、常設型の「まちの保健室」の実施、中高生を対象とした「ふれあい看護体験」、小学校や中学校での「看護の出前授業」なども行っています。

各地区とも毎年5月に「看護の日」イベントを行っております。申し込みや費用等は不要です。この機会に、ぜひ足を運んでみてはいかがでしょうか。

当院でも「看護の心」「ケアの心」「助け合いの心」を皆さまと育むべく、イベントを行います。看護師だけではなく他医療職も加えた健康相談会を、7月に開催いたします。

お身体の不安を少しでも解消し、よりよい心身の健康を考えることを通じて、地域の皆さまへ、健康の向上のお手伝いをいたします。皆さまのご参加をお待ちしております。



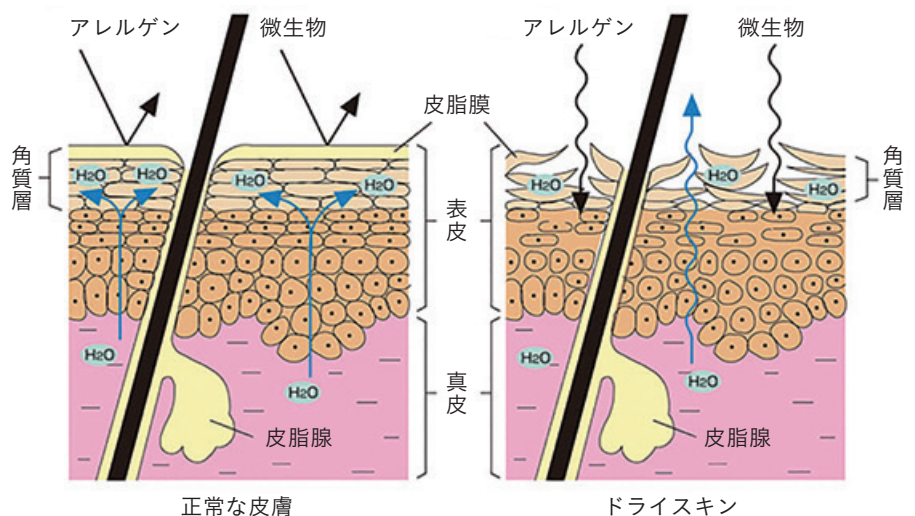
健やかな皮膚を保つために ～スキンケアのススメ～

季節の変わり目は皮膚の状態も変わり目です。皮膚の乾燥が悪化すると「白く粉をふいた」状態から、「うろこ状（鱗屑）」へ変化してしまい、スキントラブルを招きやすくなります。季節に合わせて服装を変えるように、日々のスキンケアも見直してみませんか？

花粉や微生物といったアレルゲンの侵入や水分の蒸散を防ぐ「角質のバリア機能」

皮膚の表面は角質層という層で覆われており、その最外層が「垢」となって、自然に脱落していきます。角質層は水分保持機能を持ち、「外界からのバリア」という重要な役割を果たしています。季節の変わり目は皮膚が乾燥しやすく、角質層に浅い亀裂が入ることでバリア機能が低下し、スキントラブルが起こりやすくなります。さらに、水分が体外に逃げ出すため、より乾燥を助長することになります。

乾燥に負けない肌を作るには、スキンケアを行うことが大切です。



▲正常な皮膚とドライスキンの違い

スキンケアのポイント

洗 浄

●洗剤はよく泡立てましょう

洗剤は泡立つことで洗浄能力が発揮できるようになります。

●擦らず優しく洗きましょう

ゴシゴシ洗いは皮膚の表面を傷つけ、バリア機能を破綻させてしまいます。ナイロンタオルやスポンジは使用せず、手で優しく撫でるように洗きましょう。

●熱い湯や長湯をしての入浴は避けましょう

熱い湯や長湯により、皮脂が奪われ乾燥を招きやすくなります。入浴は38℃～40℃程度のぬるめのお湯で行うと良いでしょう。

入浴は
38℃～40℃
程度の
ぬるめのお湯で



保 湿

●入浴後は早めに、保湿剤を塗りましょう

入浴後は、時間の経過と共に皮膚が乾燥していきます。入浴後、早めに保湿剤を塗ることで、より保湿効果を得ることができます。

●保湿効果のある入浴剤や洗剤を使用しましょう

「保湿剤のベタつきが苦手」という方は、保湿効果のある入浴剤や洗剤を使用し、乾燥を予防しましょう。

●保湿剤の使用量を見直しましょう

ローションでは1円玉大、チューブでは人差し指で指先から第1関節までの長さが「手のひら2つ分の広さ」を塗布する適正量です。

●保湿剤は毛の流れに沿って塗りましょう

毛の流れに沿って押えるように塗ると、ムラなく塗ることができます。

●保湿剤は1日2～3回程度塗りましょう

保湿剤を塗る回数に制限はありません。こまめに塗る習慣をつけましょう。

保湿剤は
こまめに塗る習慣を
つけましょう！



健やかな皮膚はスキンケアから！スキンケアを毎日の習慣にしていきましょう。

皮膚・排泄ケア認定看護師 金子 亜由美

-出典-

☒ <https://nursepress.jp/>

院内イベントのお知らせ

♪都賀の台弦楽アンサンブル presents
～たなばたコンサート～

開催日時 2019年7月6日(土) 15:00～

場所 みつわ台総合病院
西館1階 外来待合フロア

奏者 都賀の台弦楽アンサンブル

観覧料 無料
(駐車場をご利用の方は駐車券をお持ちください)

申込 不要



7/6 同日開催!

看護の日イベント

～健康相談会、他行います～



Summer Hula Concert

開催日時 2019年7月開催
(日程は決まり次第ご案内致します)

場所 みつわ台総合病院
西館1階 外来待合フロア

演者 Mana'olana(マナ オラナ)
監修 永洞 清美先生

参加費用 無料
(駐車場をご利用の方は会場に駐車券をお持ちください)



基本理念

高い徳性と深い知性を培い
生命の尊厳に寄与する

基本方針

1. 医療を通じて地域社会に貢献します
2. 個人の尊厳を尊重した医療を実施します
3. 常に先進かつ最適な医療を提供します

受付時間	午前 8:30より12:00まで
	皮膚科(木曜)
	脳神経外科(土曜) …………… 8:30より11:00まで
	婦人科(月曜)
	耳鼻咽喉科(土曜) …………… 8:30より11:30まで
	午後 13:30より16:30まで
	糖尿外来(水曜・木曜) …………… 13:30より14:30まで
	耳鼻咽喉科(水曜) …………… 13:30より16:00まで
	皮膚科(木曜)
	脳神経外科(月曜・水曜・木曜) …… 15:30より16:30まで

2科以上
受診の場合は
受付終了
30分前
まで

千葉県若葉区若松町531-486
☎043-251-3030 (代)
ホームページアドレス
<http://www.mitsuwadaibyoin.or.jp>



スマートフォンの
方はこちらから

みつわ台病院
ニュースでは、
UDフォントを
採用しています

ユニバーサルデザイン(UD)の
考えに基づいた見やすいデザ
インの文字を採用しています。



人間ドック健診施設
機能評価認定病院

日本医療機能評価機構
認定第JC115号
日本医療機能評価機構
認定病院