

# Psyche

Vol.  
103

2025  
WINTER

知っているようで知らない  
塗り薬について パート1  
教育委員会の活動  
リスクと予防  
—新規検査・ドックのお知らせ—  
こんにちはレク委員会です

# 知っているようで知らない 塗り薬について パート1

薬局主任

皆さん漠然と「塗り薬」のことはご存じだと思いますが、実は塗り薬にはいろいろな剤型（種類）があります。軟膏、クリーム、ローション、ゲル、スプレー、フォーム（泡）など多くの剤型があり、クリームとローションには油分が多いタイプと水分が多いタイプがあります。同じ成分でもいろいろな剤型があり、皮膚の症状や状態に合わせて医師が処方しています。

## 軟膏とクリームについて

軟膏とクリームの違いは「水分が含まれているかどうか」です。クリームには水が含まれていて、油ときれいに混ざっていますが、軟膏には水が含まれていません。

## 軟膏とクリームの特徴

	軟膏 	クリーム 
メリット	<ul style="list-style-type: none"> <li>・皮膚への刺激が少ない</li> <li>・皮膚表面の保護作用に優れる</li> <li>・乾燥した皮膚や、傷口や粘膜面にも使える</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・皮膚になじみやすい</li> <li>・伸びやすく、使用感もサラサラしている</li> </ul>
デメリット	<ul style="list-style-type: none"> <li>・べたつく、洗い落としにくい</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・皮膚への刺激性がある</li> <li>・傷口や粘膜面には使えない</li> </ul>

## 軟膏やクリームの塗り方

当たり前のお話に聞こえるかもしれませんが、塗り方が悪いと十分な効果が得られません。

最も一般的なのは、指の腹などに少量取り、薄く伸ばして塗るだけの『塗布（とふ）』という塗り方で、多くの軟膏やクリームはこの塗り方が行われています。塗る箇所が狭い場合には綿棒などにとって塗っても構いません。

これに対し『塗擦（とさつ）』と呼ばれる塗り方もあります。筋肉痛などに使用する消炎鎮痛剤では擦り込むように塗ることもあり、このような薬は擦り込むことによって体内に吸収されやすくなり、より高い効果が得られます。

※全ての消炎鎮痛剤が擦り込むわけではありません。

### 冬に軟膏やクリームを塗るときは

冬に温度が下がると硬くなって塗りにくい薬があります・・・

(軟膏はクリームに比べて硬くなりやすい傾向が...)

手のひらや手の甲にとり

少し温めて

柔らかくなったら

皮膚へ塗る

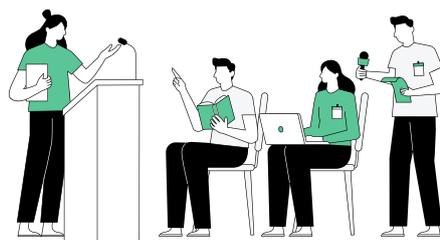
※硬いまま無理に塗ると、皮膚にダメージを与えたり、痒みの原因になったりします。

※また保湿剤では、夏はさっぱりとした使用感のクリームやローション、冬は皮膚の保護作用の強い軟膏を使うなど、季節ごとに剤型を使い分けることもあります。

効果が同じ薬品でも、製剤ごとに塗り方や量、回数が異なりますので、自分で勝手に判断せず、処方医または薬剤師に相談しましょう。

看護介護の知識・技術・質の向上

## 教育委員会の活動



看護部の委員会活動として『教育委員会』があります。

「看護・介護職員の知識・技術・質の向上を図る」「永年勤務出来る職員の育成をする」ことを目的として、月1回、看護教育委員会は教育委員担当の師長4名と各病棟の看護主任、介護教育委員会は介護長と各病棟の介護副主任で定期開催しています。

### 看護教育委員会

看護教育委員会は昨年度より各病棟の看護主任が教育委員となり進めていくことになりました。それに伴って看護実践、マネジメント能力、教育能力、人間関係力の4つのグループに分かれて活動を行っております。

#### 取り組み

- ① 段階又は定義別に分かれ、具体的評価内容を決める
- ② 項目をクリアする取り組みを考える  
院内研修企画、手順や必要資料の作成周知
- ③ 院内研修を考える  
対象、時間、内容、評価準備するもの
- ④ 年間計画を立てる
- ⑤ 実行
- ⑥ 全体の評価・各研修の修正

等を行っています。

### 介護教育委員会

介護教育委員会の役割は、看護部の教育方針に沿って、教育に携わる研修の企画・立案・運営管理を担っています。年間の教育計画に沿った研修を受けることで、病院職員・社会人としての基礎を学び、成長することができます。

また、患者様にとって、安心・安全・質の高い介護を提供できるよう、昨年度よりeラーニング<sup>※1</sup>を導入しました。動画配信型の研修と体験型の研修を組み合わせ、ケアワーカー全体で個々の知識、技術の向上を目指しています。

新人教育では、プリセプター制<sup>※2</sup>を導入しています。

#### ※1 eラーニング

…インターネットを利用して学習・研修を行うためのシステム

#### ※2 プリセプター制

…基本的にプリセプター（先輩介護士）がプリセプティ（新人介護士）をマンツーマンで教育・指導やフォローをすること

未経験の方や中途採用の経験者など、個々の特徴に合わせ安心して仕事を続けていくことができるようサポートしていきます。職場環境に少しでも早く慣れてもらうために、各部署のオリエンテーションも行い、病棟スタッフ・病院職員全体で、精神的に支え、この病院で働くことが出来てよかったと思えるような体制作りを心掛けています。

教育委員会

# リスクと予防

“自分の健康は自分で守る”  
症状が出る前にできることがあります



生活の質に関係する軽度の変化や、生活習慣病と称される様々な疾病につながる傾向や異常を早期に見つけ、それらの対処法や精密検査・治療に結び付ける事が健診の役割であると考えています。  
当院の多様な健診・ドックの中から一部をご紹介します。

—腫瘍関連ドック—

## DWIBS (ドゥイブス)

最新のMRIによる全身のがん検査です。悪性腫瘍は細胞密度が高い（細胞と細胞の間が狭い）特徴を利用して、細胞間の水の動きの違いをもとに悪性腫瘍を検索します。「2人に1人」がかかる可能性があるがんですが、早期発見で約9割が治療できるといわれています。

※注射なし、X線による被ばくなし

※検査時間（約40分）

ほぼ全身のがんを1度でチェック！

- 全身のがんを1度に検査したい
- 40代後半以上である
- 遺伝的リスクがあるといわれる  
大腸がんや乳がんの家族がいる



## LOX-index (ロックス・インデックス)

脳梗塞・心筋梗塞の発症リスクを予測する血液検査です。血液中の酸化した超悪玉コレステロールとそれを血管の壁に取り込んで動脈硬化を進ませるタンパク質を測定します。発症リスクを把握して食事や運動など生活習慣の改善につなげ、発症を予防します。

※食事制限なし、身体への負担なし

※血液検査（約10分）

脳梗塞・心筋梗塞の発症リスクをチェック！

- 肥満気味である
- 高血圧、脂質異常症、  
糖尿病などの持病がある
- 塩辛い食べ物が好き
- 多忙、休養がとれない



## Flora Scan (フローラ・スキャン)

腸内細菌の種類や構成から、腸内フローラのタイプを調べ、疾患との関連を予測する便検査です。「腸内フローラ」の乱れが便通の不調に関連したり、様々な病気にかかるリスクが高まることがわかってきました。測定結果は、食事習慣の改善やサプリメントの検討などに有用と考えられます。

※自宅で採便、ポストへ投函

腸活の第一歩！自分の腸内フローラを知る

- おなかの不調が気になる
- 野菜をあまり食べない
- 免疫機能を整えたい
- 美容や健康増進に興味がある



▼ご状態やご希望に合わせて  
ご予約をお受けいたします

事務受付まで

お気軽にお問い合わせ下さい  
TEL 04-2943-1101 (代)



こんにちは  
レク委員会です



### 11月上映会



歌謡ショーを上映しました。一緒に歌ったり、手拍子をうったり、生き生きとした表情がみられました。

### 12月クリスマス会

スタッフがサンタやトナカイに扮して、各病棟を訪れました。「ケーキは食べたわね。子どもが喜ぶから」「きよしこの夜の歌は昔からあるわね」など、クリスマスに因んだ思い出をうかがうことができました。



### 1月 病棟 新年飾り



レクリエーション委員長

### レク行事予定

1月20日～2月1日 節分  
2月17日～3月1日 上映会  
3月下旬～4月上旬 お花見会

## ■ 院内環境

心安らぐ快適な空間を  
皆様に提供いたします



■ 受付・陶壁ブッシュ  
皆様に安心してご利用いただける空間です



■ エントランス  
絵画や写真をゆっくりとご覧いただけます



■ 水槽  
色鮮やかな水の生き物に心が和みます



■ 談話コーナー  
ご家族様と患者様におくつろぎいただけます



■ デイルーム  
四季の風景を眺めながらお過ごしいただけます



■ 庭園  
季節の花木を楽しみながらご散策いただけます



■ サンプルーム（最上階）  
遠方には雄大な富士山もご覧いただけます



■ 病室  
穏やかに療養できる環境をご用意しています



■ リハビリホール  
広々とした空間で快適に訓練を行います

# Psyche

Vol.103  
2025 WINTER



医療法人 清和会  
新所沢清和病院

内科、精神科、整形外科、リハビリテーション科、歯科

〒359-0005 埼玉県所沢市神米金141-3

TEL 04-2943-1101  
MAIL [mail@hp-seiwa.org](mailto:mail@hp-seiwa.org)  
HP <https://www.hp-seiwa.org/>



入院のご相談

医療連携室（直通）

☎ 04 - 2943 - 1103

受付時間 9：00～17：00（日、祝除く）