

Psyche

Vol.
104

2025
SPRING

知っているようで知らない
塗り薬について パート2

行動制限最小化委員会
身体的拘束最小化チームの活動

弛緩性便秘と食事

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2

薬局主任

塗り薬は簡単に塗れることから安易に考え、塗る量が不十分であったり、塗り過ぎたりと不適切に使用されることがあります。今回は塗り薬の使い方についてご紹介します。

軟膏やクリーム of 塗る量

軟膏やクリームは、塗ったあとティッシュが皮膚に付くまたは光沢感が残る（テカる）くらい塗るとよいです。たっぷり塗ることで十分な効果が得られます。逆に、塗る量が少なすぎると十分な効果が得られず、長期間塗らないと病気が治らないことがあります。

※ ただし、薬や剤形によって異なる場合があります

効果が同じ薬品でも、製剤ごとに塗り方や量、回数が異なるので、自分で勝手に判断せず処方医または薬剤師に相談してください。

複数処方されている場合の塗る順序

どの薬品を先に塗らなければいけないというルールはありません。特に説明がなかった場合では、一般に塗る面積の広い方から先に塗ります。ステロイド外用剤^{※1}と保湿剤の併用では塗る面積の広い保湿剤から先に塗り、後からステロイド外用剤を湿疹等の病気の部分だけに塗ります。この併用の場合、先にステロイド外用剤を病気の部分だけに塗ってから保湿剤を塗ると、ステロイド外用剤が塗る必要のない部分まで広がることで、副作用が起きる可能性があります。

一方では、より効かせたいステロイドを先に塗ると考える医師もいます。

軟膏やクリームが複数処方されている場合では、医師から説明された順序を守って塗ってください。

※1ステロイドとは、もともと体内の副腎という臓器で作られているホルモンで、このホルモンがもつ作用を薬として応用したものがステロイド薬です。ステロイド外用剤は局所の炎症を鎮める作用に優れていて、湿疹・皮膚炎の治療を中心に幅広く用いられています。

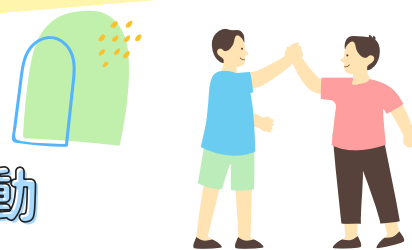
病院で処方された薬と同成分の薬が ドラッグストアなどでも買えるの？

病院で処方される薬と同成分の塗り薬が、ドラッグストアでも買える場合があります。市販の皮膚用薬は個人の判断で比較的安全に使える成分や含有量のものです。希望する成分の塗り薬が売られているか薬剤師に確認してください。1つの製品のなかに複数の成分が配合されているものが多いという特徴もあります。

市販の塗り薬は手軽に入手できて便利ですが、その分、自分でしっかり管理することが大切です。不明な点は薬剤師に聞き、使用前には製品に同封された説明書（添付文書）を必ず読んで、正しく使いましょう。

ケアの本質とは何か

行動制限最小化委員会 身体的拘束最小化チームの活動



患者様個人の尊厳及び人権に配慮し行動制限や処遇改善など行動制限全般を必要最小限にすることを目的に活動しています。行動の制限をいかに少なくしていくか、時間を短くする方法はないか、話し合い、検討することで最小限の制限になることを目指しています。

内科病棟 身体的拘束最小化チーム

昨年度より多職種で構成される身体的拘束最小化チームが設置されました。必要に応じて薬剤師や理学療法士等、入院に携わる多職種も参加します。

全職種で「どうしたら身体的拘束を防げるか」を病棟カンファレンスやチームの活動を通じて考えていきます。

精神科病棟 行動制限最小化委員会

精神科医療では「精神保健福祉法」という法律の規定があります。法律を正しく理解し、専門知識や行動制限を行う際の技術の習得や勉強会を実施しています。

一人一人の患者様やご家族様の立場にたち、本当に必要なのか他に代替方法はないのかを考え、行動制限最小化に努めています。

活動内容

- 各病棟からの報告
- 行動制限状況の取りまとめ
- 勉強会の実施
- その他、患者様の行動制限最小化のための活動



各病棟では日々行動制限最小化に向けカンファレンスを行い、その必要性を検討しています。それぞれの思いや考えをスタッフ間で共有し、行動制限の最小化に取り組んでいます。

勉強会の様子



身体的拘束最小化チーム
行動制限最小化委員会

弛緩性便秘と食事

慢性便秘の中でも最も多く、大腸全体の運動機能が低下して起こる便秘を弛緩性便秘といいます。今回は弛緩性便秘を予防解消する食事のポイントをご紹介します。

①十分な水分摂取を心がけましょう

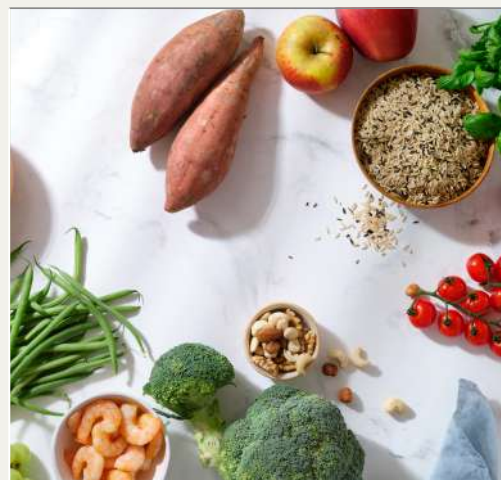
水分は便を軟らかくし出しやすくしてくれます。特に目覚めの水1杯は消化管の動きを促進する効果があります。

②1日3食、特に朝食を欠かさず食べましょう

朝食を欠かさず食べることで朝から胃腸が動き出し、便意を感じやすくなります。

③醗酵食品を毎日継続して摂りましょう

ビフィズス菌（ヨーグルト等）、乳酸菌（ヨーグルト・ぬか漬け・キムチ等）、納豆菌（納豆）、麹菌（味噌等）等の善玉菌は腸内環境を整えてくれます。



④食物繊維やオリゴ糖等を摂りましょう

食物繊維は水分を吸うことで便のかさを増やし腸の蠕動運動を促してくれます。水を含むとゲル状になるので便を柔らかくもしてくれます。

食物繊維には果物・海草・こんにゃく等に多く含まれている水溶性食物繊維と、ごぼうや蓮根といった根菜類・豆類・玄米等に多く含まれる不溶性食物繊維があります。どちらの食物繊維も大切なのですが、不溶性食物繊維は摂りすぎると便秘がひどくなることもありますので注意しましょう。

また、食物繊維やオリゴ糖（はちみつやバナナに多く含まれます）は善玉菌のエサになり、増殖させて腸内環境を整える効果もあります。

※さらに、『ヨーグルト+バナナ=フルーツヨーグルト』、『味噌+わかめ=味噌汁』など、同時に上記のポイント③と④の食品を摂取することで、よりお腹にいい効果が期待できると考えられています。

弛緩性便秘は食生活を見直すことで予防・改善できることも多いので、日頃から気をつけていきましょう。

栄養課



こんにちは
レク委員会です



2月節分

年男・年女を迎えた方には肩衣を身につけていただき、皆さんに豆代わりのカラーボールを投げさせていただきました。スタッフの鬼の仮装に驚いたり、「〇人倒した!」と喜んだり、満喫されていました。

3月上映会

動物の映像はいつも好評を博します。今回は特に動物の赤ちゃんにスポットをあてていたので、「可愛い!」「癒された」などの声があがっていました。

4月お花見会



天候にはあまり恵まれませんでした、その反面少し長めに楽しむことができました。ソメイヨシノの他にもモクレン、ユキヤナギなどが咲き誇り、春の訪れを感じることができました。

レクリエーション委員長

レク行事予定

5月7日～5月21日
6月2日～6月14日
6月30日～7月12日

上映会
みんなで楽しむ音楽会
七夕の会

■ 診療科のご案内

外来および病棟において
内科・精神科の医師と連携して診療しています

整形外科



病状に応じて、迅速にMRIなどの画像診断や生理学的検査を行い、診断、治療、リハビリテーションまで一元的に対応します

【骨折、脱臼、捻挫、関節痛、神経痛、骨粗しょう症、巻き爪など】

※理学療法士、作業療法士、柔道整復師、あん摩マッサージ師、鍼灸師も連携しています

皮膚科



皮膚疾患全般について、個々の症状や全身状態を考慮して診断・治療を行います

【湿疹、アレルギー性皮膚疾患、感染性皮膚疾患、免疫性皮膚疾患、皮膚潰瘍、老年性皮膚疾患など】

※外来診療は行っておりません

歯科



口の中の健康を保つことにより肺炎などの合併症を予防し、患者様の状態に合わせた治療・管理を行います

【むし歯・歯周病の治療、口腔ケア、義歯の調整・作成 など】

※言語聴覚士、管理栄養士も連携しています

※外来患者様、入院患者様のご家族様も受診していただけます（要予約）

※車椅子のまま治療を受けることができます

Psyche

Vol.104
2025 SPRING



医療法人 清和会
新所沢清和病院

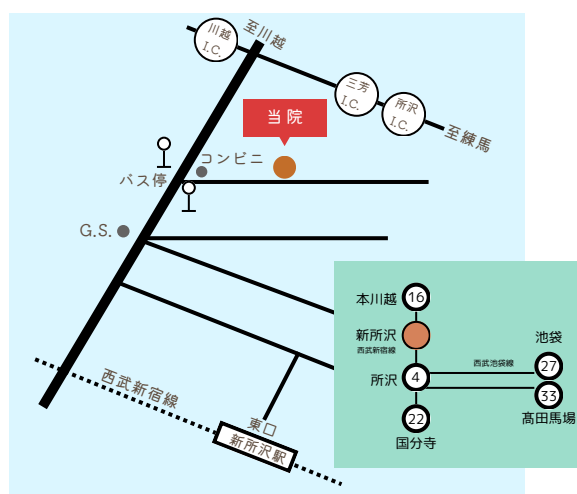
内科 精神科 整形外科 リハビリテーション科 歯科

359-0005 埼玉県所沢市神米金141-3

TEL 04-2943-1101

MAIL mail@hp-seiwa.org

HP <https://www.hp-seiwa.org/>



交通アクセス

西武新宿線新所沢駅東口下車

バス 2番乗り場「西武フラワービル行き」又は「本川越行き」にて6つ目「所沢新田」下車1分

タクシー 約2 km

車
・所沢ICより 約9 km
・三芳スマートICより 約7 km
・川越ICより 約13 km