



平成25年 夏号 第165号
北里研究所病院だより



特集 季節病 夏の皮膚トラブル対策 P2~3

目次

1. 紫外線とその対策 2. 発汗とその対策

ボランティア活動10周年 P1	看護の日 P4
行事予定 P3	炎症性腸疾患先進治療センター (IBDセンター) ... P4
	新任医師紹介/退職医師紹介 P4

ボランティア活動10周年

北里研究所病院ボランティア会 会長 浅野マリ子

北里研究所病院のボランティアは、平成16年4月に総合サービス室が開設され、その3か月後の7月よりボランティア活動をスタートさせていただき、10年目を迎え、今年も患者さまの一日も早いご回復を願い『七夕』の準備を進めています。

最初に行ったボランティア活動は、ご入院中の患者さまのお話し相手をさせていただくことでした。病気のことを一瞬でも忘れていただき、笑顔を取り戻していただければとの想いを強くもって臨みました。

お一人おひとりの気持ちを患者さまのお立場に立って、からだ糸をほぐすように患者さまのペースに合わせてゆっくりと、ご無理のないようにお話し相手をさせていただくことで、患者さまの表情が少しでも和らいでくださればと思っています。

お話し相手として病棟エリアから始まりました活動は、外来エリアへと広がりました。外来では院内案内、院内受付、再来機操作、見守り、季節のイベント「七夕・クリスマスの飾り付け」などに代表されます。

患者さまが病院を受診される場合、外来での手続きから始まります。外来は玄関のような意味を持ち、第一印象がその病院の評価の対象にもなる大切な位置を占めているように思います。患者さまは敏感に感じられ、医療者の対応にも反映することも考えられます。できるだけ病気以外のストレスに配慮することが求められます。その“隙間”を埋める役割がボランティアの活動と思っています。

Hospitalityを語源としていますHospitalは「親切なもてなし」「あたたかいもてなし」を意味しています。北里研究所病院のボランティアとして活動させていただく時、まずユニフォームのエプロンの左胸に「病院理念」が印刷されたネームプレートをいただきます。その「病院理念」、心ある医療には、「わたしたちはみなさまを笑顔と暖かい思いやりの気持ち、優しい言葉でおむかえします」とあります。Hospitalityの精神のもと「もてなし」の心をさまざまな形をもってお手伝いさせていただくことがボランティアの使命と思っています。

“北里研究所病院ボランティア会は可能な限り毎日、切れ目なく継続的に患者さまにサービスを提供させていただきたい”という願いと意を持ってしています。活動の中で患者さまから労いの言葉を多くいただき、ボランティアには大きな喜びと励みになっております。

これからも患者さまからのお言葉を真摯にうけとめて、患者さまのお気持ちをときほぐすような温もりをお渡しできるように努めてまいりたいと思っています。



●●●季節病●●● 夏の皮膚トラブル対策

梅雨のじめじめした時期を過ぎると、夏本番の暑さを迎えます。急に蒸し暑い日が続くようになり、肌の露出が多くなるこの季節、強い紫外線や多量の汗、その他外界からの刺激も受けやすくなり、さまざまな皮膚トラブルを招く要因になります。そこで、夏に起こりやすい皮膚のトラブル、その予防法、対策について、お話いたします。

1. 紫外線とその対策

紫外線によるトラブルには、紫外線により誰にでも起こり得るものと、一部の人にだけ起こる病的な反応とに分けられます。前者の代表は日光皮膚炎、いわゆる“日焼け”です。急激に大量の紫外線に当たることにより、その場所が赤くひりひりとし、ひどいと水疱(水ぶくれ)にもなります。一時的ではありますが、広範囲に日焼けを起こすと、痛みにより日常生活がかなり制限されますので、海水浴や、野外でのスポーツなど、長く紫外線に当たる時や、露出部が多くなりがちな場合には、しっかりと日焼け対策をしてください。

後者は、光線過敏症といって、通常の人よりも少ない紫外線量で病的な反応を起こしてしまいます。体質的なもの、または原因不明と言わざるを得ない場合もありますが、ある種の内服薬を飲んでいる場合に、以前より紫外線に弱くなった(少し日に当たっただけでかゆくなる、赤くなりやすいなど)と感じられることがありますので、そのような場合は、皮膚科で診断してもらうことが大切です。また外用薬でも光線過敏症を起こすことがあります。湿布薬を貼って紫外線に当たった時、貼っていた箇所にくっきりと四角い形で赤くぶつぶつになるのはその典型で、そう珍しくはありません。湿布薬を中止して数週間たった後でも起こり得ますので注意が必要です。また、意外にも、化粧品や日焼け止めでも光線過敏症を起こすことがあります。紫外線吸収剤として含まれるオキシベンゾンという物質がその原因としてよく知られています。人によっては、日焼け止めを塗るだけでは光線過敏症の対策にならないことがあるわけです。

対策は？

日常生活の中では、まずは日中、とくに10時から15時くらいの日の高い時間の外出を避け、できるだけ日陰にいるようにして直射日光を避けることが最も基本的なことです。やむを得ない場合は、UVカットの日傘、またはサンバイザー(しっかりと顔や首が日陰になるように、できれば麦わら帽子のように大きいものがお勧めです)で遮光し、さらに皮膚にトラブルがなければ、日焼け止めを塗るのもよいでしょう。日焼け止めにも様々あり、紫外線をどの程度遮る能力があるか、SPF(sun protection factor)という数値で示されています。数値が高いほど紫外線の遮光効果が高くなります。日常生活程度では、皮膚トラブルを避けるために、紫外線吸収剤フリーの、SPF15から20程度のものでよいとされています。朝1回塗るだけでなく、外出のたびに、たっぷり塗ることを基本としてください。今日は曇っているから、などと安心せず、しっかりと対策しましょう。野外スポーツや海水浴では、とくに遮光力の強いSPF30から50のものを、2時間おきに塗りなおすことをお勧めしています。



2. 発汗とその対策

夏になると発汗量が多くなります。発汗は、体温を下げるための大変重要な機能の一つではありますが、この汗も皮膚トラブルの大きな要因となることが多く見受けられます。汗は、乳酸と尿素、アンモニアなどを成分として含み、角質のあれた皮膚表面では、かゆみ刺激になることがあります。夏場に、汗が多く出やすい、もしくは汗が長時間溜まりやすい場所(肘、腋の下、膝のうら、下着の縁にあたる腰回りやももの付け根の部分、頸部、頭皮など)に湿疹、掻きこわしがひどくなるアトピー性皮膚炎の患者さまなどはその典型といえるでしょう。最近の研究では、自分の汗がアレルギー物質であり、直接かゆみの原因になっている人がいることもわかってきています。そのほかにも、汗は、身につける金属の装飾品(指環、ピアス、ネックレスなど)や化粧品と一緒にたかぶれ症状を引き起こしたり、汗が顔や体幹部のにきびの悪化の要因とみられるケースに遭遇することもよくあります。足の指の間に汗が長時間溜まることで、皮膚が白くなる“蒸れ”を引き起こし、水虫の生地を作ることとなりますので、夏でもサンダルや素足になれずに長時間靴を履いて過ごす生活習慣のある方、足の指が離れにくい方などは、注意が必要です。水虫に感染していないかどうか、皮膚科で診断してもらうことをお勧めします。



皮膚科部長 木村 佳史

対策は？

まず一つ大切なことから。汗が皮膚トラブルの原因になることがあるからといって、運動しない、涼しいところにいて汗をかかない、などのように発汗自体を抑制することは、かえって自律神経のバランスを崩すことにもなり、よくありません。むしろ汗をかくことは大切な生理機能ですので、どんどん汗はかいてください。そのかいた汗を放置すると、古くなった汗は皮膚表面で刺激のある物質に変化し、かゆみにつながることもあるので、かいた汗はすぐにシャワーなどで洗い流すことが肝心です。シャワーがどうしてもなければ、濡らしたおしぼりなどで汗をやさしく拭き取ってあげるだけでも皮膚症状の悪化を防ぐことができた、とする研究結果もあります。かいた汗をすぐに洗い流すことで、皮膚表面の雑菌の繁殖を抑えることができ、にきびの悪化要因も減らし、水虫の原因の真菌(かび)も洗い流してしまえることができます。足を洗った後は、指が開きにくい人は、指の間にガーゼをはさんだり5本指靴下を着用し、日中に適宜交換することをお勧めもしています。

自己流でなく正しいスキンケアで、快適に夏を乗りきりましょう!!

行事予定

港区健康診査のお知らせ

【港区在住で40歳以上の方が対象です】
 期間 平成25年7月8日(月)～平成25年11月29日(金)
 時間 ※予約制の項目を除く
 午前8時00分～午前11時30分
 (月曜日～金曜日のみ)
 ※受付時間、実施場所が変更となっております。(ご注意ください)
 場所 3階セミナー室
 受付方法

①一般健診は当日受付のみです。自動再来機で受付後、健診会場までお越しください。
 ②胃がん・子宮がん・乳がん検診は定員制となっております。
 ※乳がん・子宮がん検診は6月25日より、お電話でもご予約を受け付けております。
 ※港区の受診券がないと、ご受診できませんのでご注意ください。
 お問い合わせ先
 TEL 03-5791-6325 (港区健診受付)

■生活習慣病教室
 開催日 平成25年7月13日(土)
 時間 午前10時00分～午後11時30分
 場所 3階予防医学センターラウンジ
 定員 30名
 受講料 無料
 申込方法 無料
 TEL 03-5791-6146 (予防医学センター)

■リビングワイルドセミナー
 開催日 平成25年8月3日(土)
 時間 午前10時00分～午後12時00分
 場所 3階セミナー室
 定員 20名
 受講料 2,000円(税込)テキスト含
 申込方法
 TEL 03-5791-6345 (予約センター)

■ロコモ教室
 開催日 平成25年10月28日(月)
 時間 午後2時00分～午後3時30分
 場所 4階AB会議室
 受講料 1,050円(税込)
 申込方法
 TEL 03-5791-6345 (予約センター)

看護の日



誤嚥性肺炎の予防

今年も「看護の日」にあわせてイベントを開催いたしました。“新企画”として、転倒転落予防を呼びかけるために「転ばぬ先の杖」というDVDを放映し、「年齢を重ねるにつれてだんだん転びやすくなる」とモニターの前で鑑賞される方がいました。また、マウスケアのコーナーではたくさんの方が相談に来られ、「最近、飲み込みが悪くなって・・・」とお悩みの方も看護師のアドバイスを受け、満足されたお顔でお帰りいただきました。その他、玄関での健康相談、アロマハンドマッサージ、看護部紹介等を行いました。



正面玄関の様子



アロマハンドマッサージ

看護の日では、例年患者さまに寄り添ったイベントを企画しておりますが、もっとたくさんの方に足を運んでいただけるように新たなコーナーを設ける等、早くも来年に向けた企画も計画しています。

年に一度の「看護の日」を開催することで、看護師の仕事を少しでも知ってもらえるように取り組んでいます。

看護部一同

炎症性腸疾患先進治療センター (IBDセンター)

当院では、これまでも、胃腸・IBDセンターを組織し、潰瘍性大腸炎・クローン病をはじめとする炎症性腸疾患 (Inflammatory Bowel Diseases ; 略してIBD) の診療に力を入れてまいりましたが、平成25年4月より、この分野の権威である日比紀文医師をセンター長に迎え、IBDセンターを独立し、大幅に拡充いたしました。

現在、国内で治験・臨床試験が行われているほとんどの治療や検査が可能です。従来からの治療がうまくいかない方にも、最新かつ最良の治療法をご提案します。



新任医師紹介

平成25年
4月1日付



婦人科 医長
片岡 典子
(かたおか のりこ)



形成外科 医長
柴田 知義
(しばた ともよし)



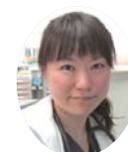
眼科 医長
緒方 正虎
(おがた まさとら)



麻酔科 医長
西脇 千恵美
(にしわき ちえみ)



精神科 医員
中山 愛
(なかやま あい)



総合内科 後期研修医
児玉 華子
(こだま かこ)



総合内科 後期研修医
三宅 麗
(みやけ れい)



総合内科 後期研修医
堂園 隼人
(どうぞの はやと)



総合内科 後期研修医
三好 徹
(みやし てつ)



外科 後期研修医
平田 雄紀
(ひらた ゆうき)



整形外科 後期研修医
村澤 茂
(むらさわ しげる)



整形外科 後期研修医
塚原 由佳
(つかはら ゆか)



前期研修医
佐々木 賢一
(ささき けんいち)

編集後記

「秋茄子は嫁に食わず」という諺の解釈は諸説ありますが、『身体を冷やす効果を心配した“嫁孝行”』という説を個人的には押したくらい茄子を含めた夏野菜の美味しい季節が到来します (旧暦の「秋」は新暦でいう7~8月です)。当院では、96歳を越えて未だ現役の祖母が家庭菜園で作る茄子、オクラ、トマト等の夏野菜が連日実家の食卓を飾ります。不思議なことと同じ畑の隣の棟で作られた他家の野菜より美味しいとの近所の評判とのこと。医療においても、同じ病気、同じ治療法でも、患者さまへの思いやりというエッセンスで、少しでも治療効果に貢献できるようにと願います。(佐藤)



前期研修医
濱田 章裕
(はまだ あさひろ)



前期研修医
古山 恵理
(ふるやま えり)



前期研修医
小田 友里子
(おた ゆりこ)

平成25年5月1日付



皮膚科 医員
森下 加奈子
(もりした かなこ)

退職医師紹介

平成25年
3月31日付

眼科 鈴木 亜鶴
総合内科 吉田 美和子
総合内科 赤池 智子

外科 四倉 正也
麻酔科 長塚 行雄

前期研修医 林 侑太郎
前期研修医 馬場 里英
前期研修医 葛岡 春美

URL <http://www.kitasato-u.ac.jp/hokken-hp/>

皆様のご意見をお待ちしております。