

# News Letter

## 冬の皮膚トラブル

皮膚科 藤岡 愛

皮膚は人体最大の器官で、成人で1.6㎡(畳一枚分)その重量は、約4kg(体重の8%)と  
言われています。体の内部を保護するだけでなく、栄養や水分の代謝や調節、体温維持、免疫反応による異物防御としても働いています。

その最外層にある角層は角質細胞と脂質で構成されており、水分保持と異物防御に重要な働きをしています。この角層が破綻してしまうと外からの刺激により湿疹などの皮膚障害を起すことや、かゆみ神経が伸びてくることが知られています。

角層破綻の原因として、加齢による水分保持能の低下や天然保湿因子(セラミド)の減少、発汗低下がありますが、秋から冬にかけては外気の乾燥や暖房なども角層の水分や皮脂を奪う

原因になります。また、熱いお風呂につきかり、タオルでこしこし洗うことは角層の脱脂と剥離を進めてしまいます。



湿疹やかゆみを起こさないために、角層の保持つまり保湿が重要になります。

脱脂と剥離をしないためにもぬるめのお湯にゆっくりとつかり、こしこしこすらず手や泡で優しく洗いましょう。

保湿剤には軟膏、クリーム、ローション剤と種々の形態がありますが、保湿力以外にも外用のしやすさなども考えて継続して使用できる物を選びます。また、入浴後であれば10〜20分以内に外用することで、入浴により角層に吸収された水分が保持され、外用の効果が高まります。背部など一人では外用でき

ない場合は保湿成分の入った浴剤の使用もおすすめしています。

塗る量や方向も大切です。過不足なく塗るために軟膏なら人差し指の第一関節までで手のひら2枚分、ローションなら一円玉1つ分で同じ範囲に塗ることを目安にしてみてください。塗る方向は体の皺に沿って、背中やお腹なら横や斜め下方向に、腕や足は縦ではなく横に、すり込むのではなくのばすように広げてください。

保湿剤も血圧や糖尿病の内服薬のように継続して使用することが大切です。「きちんと外用することのでいい状態を保つ」ことを目標に「良くなっても安易に中止しない」ことを心がけてください。



## 糖尿病教室開催のご案内

**来年の1月から糖尿病教室を開催します。**

内容は糖尿病の基礎知識、食事療法、薬物療法、運動療法、インスリン治療などについてですが、糖尿病治療食の試食やサプリメントについての話など実際の生活に応用できる内容の糖尿病教室にしたいと考えています。

当院で実際に糖尿病治療に携わっているスタッフが講演を行いますので、日々疑問に思っていることなどを質問することもできます。

会場と食事の準備の都合により参加者は、ご予約申し込みの上、先着限定20名とさせていただきます。まだ予約枠に余裕があります。まだ予約枠に余裕がありますので興味のある方はぜひご参加ください。

なお、第二回の栄養士の講演の際には、参加費600円を頂き、糖尿病食の提供をさせていただきます。



### 【内容・日時】

**第一回**平成24年1月14日（土）

AM10時半～12時半

（参加費無料）

「糖尿病の基礎知識」

内科部長 岡村 浩司

「糖尿病患者のフットケア（足のお手入れ）」

「あなたの足、大丈夫？」

糖尿病療養指導士 田中 千明

**第二回**平成24年1月28日（土）

AM10時半～12時半

（参加費 600円）

「糖尿病の薬について」

「あなたの飲んでるサプリ、ほんとに大丈夫？」

薬剤師 宮村 憲明

「糖尿病の食事」3つの基本を知ろう」

栄養士 井上 那奈

### 【場所】

幡多けんみん病院会議室

【参加申込予約及び問合せ先】

幡多けんみん病院 内科外来

看護師 新見 麗子 08801

6612222（代表）

## やさしい食生活

栄養科

『いつもの行事で食事を楽しむ』

気がつくくと、冷たい風が吹く季節になり年末年始を迎える時期になりました。吐く息の白さに冬を感じます。12月から1月にかけては、冬至、クリスマス、大晦日、新年に七草の日と行事ごとの食事の楽しみが増えます。行事ごとに縁起がよい食べ物や家族の健康を願った料理などがあります。

目新しい料理や何種類もの料

理を並べなければいけないイメージがありますが、季節のメニューを楽しむには、特別なごちそうをつくらなくてもよいと思います。

伝統的な味や行事らしい食事は食べ慣れないので苦手という方もいます。特に幼児や年配の方は、普段の食材やいつもの料理が少しあると安心しておいしく食べられます。

普段のものをといても、雰囲気を出すためにひと工夫しましょう。料理の形、飾り付け、盛りつけなどアレンジして楽しい演出をしましょう。食材を型ぬきしたり、彩りの良い食器に盛付けるだけでずいぶん雰囲気が変わります。色画用紙やきれいな色や模様の布を敷くだけでもテーブルが明るくなります。ちよっとした心遣いで季節感のある食卓を楽しんでみましょう。





## ふうふうき大根

冬野菜は寒さに耐えて、甘味がぎゅっと凝縮されています。うす味でじっくり煮て煮汁ごとうま味を味わいましょう。みそをお好みで赤みそや西京みそなどにして工夫してみてください。

### ★材料（2人分）

大根：・10g

米の研ぎ汁：・適量

昆布：・（はがき半分） 1枚

A うすくち醤油：・小さじ2

塩：・少々

田楽みそ

みそ：・20g

みりん：・小さじ2

砂糖：・小さじ2

水：・大さじ1

ゆずの皮：・少々

### ★作りかた

1. 大根は皮をむき、たっぷりの米の汁で八部程度火が通るま

で茹でる。

2. 鍋にAの昆布を敷き①の大根の汁気を切って並べ、水を加えてひと煮立ちさせる。Aの残りを加え弱火でじっくり軟らかくなるまで煮る。

3. 別の鍋に田楽みその材料を入れ、弱火で木べらで良く混ぜ合わせつやが出るまで練る。

4. 器に②の大根を盛り、③の田楽みそをたっぷりとかけ、柚子の皮をのせる。



## 新しいワクチンの話

薬剤科

『ロタウイルスの  
ワクチンについて』

### ○ロタウイルス胃腸炎って何？

ロタウイルス胃腸炎は、乳幼児に多くおこる感染性胃腸炎の

一つで、ロタウイルスというウイルスが原因で起こる、いわゆる「冬の嘔吐・下痢症」です。主な症状は激しい嘔吐・白っぽい水のような下痢、発熱、食欲不振、腹痛などですが、ひどい場合は脱水やけいれん、腎不全、脳症などの合併症を引き起こすこともあります。

### ○ロタウイルスの感染力について

ロタウイルスは石けんや消毒用アルコールに強いため塩素系漂白剤やほ乳瓶用の消毒剤などでしっかり消毒しなければ死滅しません。ウイルスは条件が合えば約10日間ほど環境中で生きていると言われています。

また、胃腸炎の症状が治まった後も1週間程度はウイルスが便中に排泄されていると言われています。

このような感染力の強さから、家族や保育施設などで誰かが感染すれば、あっという間に広がってしまう恐れがあります。おむつ交換の後、手洗いはしっかり行いましょう。

### ○ロタウイルスワクチンができました

ロタウイルスのワクチンが2011年に新しくできました。ワクチンの接種は生後6週から可能で、生後24週までの間に2回接種します。（※1回目と2回目は4週間以上間をあけてください。）

### ○ロタウイルスのワクチンを接種したら

摂取後は30分ほど安静にしてください。また、高熱や痙攣などの異常症状が出た場合はすぐに医療機関にて診察を受けるようにしてください。

ワクチン接種後1週間程度は便中にウイルスが排泄されます。

しかしながら排泄されたウイルスによって胃腸炎を発症する可能性は低いことが確認されています。念のため、おむつ交換などワクチン接種を受けたお子様と接した後は手洗いをするなど注意してください。ご家族の中で免疫系に異常がある方がいる場合は特に注意ください。

もしも接種した直後、吐いてしまったらまず医師に相談して指示を受けてください。吐いた物がついてしまった場所は塩素系漂白剤やほ乳瓶の消毒液などで消毒し、後始末した後は手をよく洗ってください。

ロタウイルスのワクチンを接種しても完全に感染を防げるわけではありません。

しかし、接種していない場合に比べると症状を軽くしたり、重症化を防ぐことが出来たりすると考えられています。

ワクチンを接種して、お子様の健康を守りましょう。

(不明な点などありましたら、病院スタッフに気軽に声をかけてください)



### 第6回 幡多ふれあい医療 公開講座について

参加費は無料ですので、皆様ふるってご参加ください。

日時：平成24年2月19日(日)  
13時開場、13時半より開始

場所：四万十市立中央公民館  
大ホール

#### 内容

「うつる病気とその防ぎ方」

幡多けんみん病院

内科医長 川村 昌史

「脳卒中について学ぼう」

幡多けんみん病院

脳神経外科部長 西村 裕之

問合せ先：幡多けんみん病院

(経営企画課) TEL 0880-1

66-2222 (代表)

### 年末年始の外来診療 について

12月29日～1月3日は救急外来にて救急患者さんの診療を行います。

一月四日以降は通常通り診療を行います。よろしくお願います。

#### 病院の理念

1. 幡多けんみん病院は幡多地域における医療の中核となる病院として、地域の他の医療機関や保健・福祉・介護施設などとの連携のもとに、地域で完結できる、良質な医療の提供を目指します。
2. 地方公営企業として、地域医療をとおして地域の福祉の増進を目指しながら、企業としての経済性を発揮する運営をおこないます。

医療機関を受診される際は、お薬の内容が分かるもの(薬剤情報提供書・お薬手帳など)を持って行くようにしましょう！

#### 私たちの目指す医療(基本方針)

1. 正確で間違いのない医療
2. 十分に説明をする医療
3. 透明性を大切にする医療
4. 患者さんの希望を大切にする医療

#### 11月の統計

外来患者数	10,913人
新外来患者数	1,454人
新入院患者数	472人
退院患者数	485人
平均在院日数	13.8日
救急車・時間外患者数	964人
手術件数	166件

#### 幡多けんみん病院における患者さんの権利

1. 患者さんは、良質な医療を平等に受ける権利をもっている。
2. 患者さんは、医療を受けるにあたり、十分な説明を受ける権利をもっている。
3. 患者さんは、プライバシーが守られることを期待する権利をもっている。
4. 患者さんは、自分の希望を伝え、医療に参加する権利をもっている。
5. 患者さんは、人間としての尊厳が守られることを期待する権利をもっている。