

【特集】皮膚トラブル

- 診療科紹介 救急科 ● 災害特集
- 病院の疑問解消!あれこれ
- 連携医療機関のご案内
- ジェネリック医薬品の導入
- イベントのご案内 ● 次号予告

セミナー・公開講座に参加ください



川崎医科大学附属病院 中庭
当院の中央に位置する中庭には涼しげに小川が流れており、患者さんと職員の間を楽にしています。

皮膚に違和感を感じたら

皮膚トラブルは体質・生活習慣、外的要因などさまざまなことによつて引き起こります。チェックリストに回答してあなたの今を知り、チェック項目がなるべく減るように日々の生活に役立ててください。

また、チェック項目に多く該当して患部に強いかゆみを感じる方は、早めに医師や薬剤師に相談されることをおすすめします。

15 該当項目にチェックしてください。
項目のチェックリスト

- 日焼け止めをあまり使わない。
- 肌が赤く腫れ上がりかゆみが治まらない。
- 肌にかゆみを伴う湿疹ができる。
- まれに口や唇に水ぶくれができる。
- 強いかゆみでかきむしってしまう。
- 薬を使用しても、湿疹やかゆみが治まらない。
- 植物や金属にかぶれるなど、アレルギー体質。
- 汗をよくかく。
- 夏場に、日傘、帽子を利用しない。
- 簡単な洗顔で終わらせてしまう。
- いつも力を入れて体を洗う。
- 足の裏や指の間の皮がむける。
- 足に汗をかいて、におう。
- 毎日念入りに足の裏を洗わない。
- 肌がかゆくても病院にはいかない。

チェック結果

- 3 個未満 … 心配する必要は少ないでしょう。
- 4~6 個 … 軽度の皮膚トラブルになる(なっている)可能性があります。
- 7 個以上 … 皮膚トラブルになっている可能性があります。

今号の特集

皮膚トラブル

小児科からのアドバイス

川崎医科大学附属病院 小児科 齋藤亜紀

暑い季節に煩わしい

「あせも・湿疹」



あせもは、高温多湿になる夏季にもっとも多い皮膚トラブルです。汗をたくさんかき、汗の出口がつまり、汗管(汗が出る管)の中に汗が貯留して、周囲の組織に影響を及ぼした状態をいいます。つまり汗管の部位によって、症状が異なります。角層付近でつまつた場合は水晶様汗疹、表皮内であれば紅色汗疹、真皮層であれば深在性汗疹と呼ばれます。いわゆるあせもは紅色汗疹をさしますが、紅色汗疹はかゆみが強く、かいて湿疹を伴うため、必要に応じてステロイド外用薬で治療します。

あせもを発症させない
3つのポイント

【あせもを発症させない】
予防が重要

- 1 室温調整
夏季の室内では扇風機やエアコンを使って風通しのよい涼しい環境(室温24~26℃、湿度50~60%くらい)をつくるように心がけます。
- 2 肌を清潔に
屋外で活動して汗をかいた場合は、すぐに拭き取るか、できればシャワーを浴び、肌を清潔に保つことが大切です。
- 3 下着をこまめに交換する
汗をかいたら着替えます。また衣類や下着は通気性と吸湿性に優れた綿製がよいでしょう。

あせもは人にうつりませんが、あせもからとびひになると人とうつることがあります。抗菌薬による治療が必要になりますので、とびひと思われる水疱やびらんがみられた場合は医療機関を受診するようにしてください。

皮膚科からのアドバイス

川崎医科大学附属病院 皮膚科 山本剛伸

健康のためにUV対策を知ろう

「紫外線予防」



紫外線にはUVA・UVB・UVCがあり、このうちUVCは地表に届かないとされています。UVAは皮膚内にまで到達し、コラーゲンなどを変性させてシワ・たるみなどを引き起こします。またメラニンを増加させ、肌を黒褐色に変化させます。UVBは波長が短くエネルギーが強いので、表皮細胞に対するダメージが大きく、過度の日光暴露後にやけどのような皮膚症状をきたします。また角化異常も引き起こします。紫外線は光老化をきたす主因子だけではなく、皮膚がんを誘発することもあります。若い時に浴びた紫外線量が多いほど、皮膚がんの発症率が高く、発症年齢も低いことが報告されています。皮膚のトラブルを予防するには、帽子・サングラス・服装・日傘・サンスクリーン剤などによる紫外線対策が重要です。UVAは窓ガラスも通り抜けることができるので要注意です。またサンスクリーン剤は2~3時間で効果が落ちるため、こまめな外用(特に二度塗りがおすす)め)が必要です。

感染を予防するポイント

「水虫」



水虫(足白癬)は、皮膚表面の角質層に真菌(白癬菌)が感染することにより発症します。日本人の5人に1人が「水虫」になっているといわれています。かゆみを伴い、皮がむけるのが特徴ですが、かゆみを伴わないことも多くあります。また、水ぶくれを作るタイプや、角化型(皮膚ががさがさし、硬くなる)もあり、非常に多彩です。共有する履物、風呂上りのマットは真菌(白癬菌)の温床になっています。高湿度で24時間以上、真菌(白癬菌)が皮膚に付着した状態が続けば感染するとされています。逆に真菌(白癬菌)が皮膚に付着しても、感染する前に洗い流すことで予防ができます。予防のポイント「乾燥」です。真菌(白癬菌)は乾燥に弱いという特徴があります。洗濯物や風呂を別に洗う必要はありませんが、履物と風呂上りのマットは共有しないようにしましょう。軽石などでこすりすぎる洗いはよくありません。風呂上りはタオルなどでよく拭きましよう。靴は時々陰干し、乾燥させるようにしましょう。

第26回

診療科のご紹介
救急科



救急科スタッフ

〈2列目/左から3人目が荻野部長、2人目が椎野部長〉

救急科のスタッフは高度救命救急センターで診療をしています。病気やケガは、それが軽症でも重症であっても、すべての患者さんにとっては大きな苦痛と不安を与えることとなります。そのような多彩な救急疾患を抱えたすべての患者さんが安心して受診できるように、救急科では院内全科の協力を得て24時間365日休むことなく充実した救急医療体制を提供する努力をしています。

また、岡山県の高度救命救急センターとして県下のすべての重症患者に高度な医療を提供できるよう集中治療室(脳卒中治療室を含む)に14床のベッドを有しています。さらに、ドクターヘリも運用していますので、消防機関や病院からの要請で岡山県とその周辺へ医師と看護師がすぐにヘリコプターで飛んで行き、その場で治療を開始し迅速な救急搬送を行っています。

救急科のホームページはこちら

詳細はホームページをご覧ください。
<http://www.kawasaki-m.ac.jp/hospital/dept/002.php>



災害特集

「非常食について」 栄養部からのアドバイス

皆さん！食の備えは万全でしょうか。岡山県は「晴れの国岡山」とも言われ、天災の少ない県でも知られています。東日本大震災から3年、あの惨事を忘れないためにもここで準備しておきましょう。災害はいつ・どこで起きるかわかりません。準備が整っていれば、どんな事が起きても案ずることはないのです。日ごろからの意識と準備をしておきましょう。

岡山県災害拠点病院として

当院は岡山県の災害拠点病院の一つに指定されています。岡山県が被災地になった場合には、岡山県の基幹災害拠点病院である岡山赤十字病院と当院を含めた8つの地域災害拠点病院が中心となって県対策本部と協力して対応することになっています。

災害拠点病院は病院スタッフおよび地元消防本部等の院外関係機関と協力して定期的に防災訓練を実施しています。

また、想定される東南海地震のような広域災害が発生した場合、災害援助法に基づき被災地への支援体制を整えています。東日本大震災の際には、震災直後に当院のDMAT(※)が岩手県に出勤し、超急性期の災害支援を行いました。DMATは医師、看護師、調整員からなります。岡山県には各災害拠点病院に複数のDMATが編成されています。現在は大災害発生時、被災地に全国からDMATが参集するシステムが構築され、定期的な参集訓練が行われています。

更に、当院は岡山県のドクターヘリ基地病院となっています。中国四国地区に現在6機あり、同地区が被災地になった場合、県境を越えて協力する体制が構築されています。ドクターヘリの主な役割は、DMAT等の医療チームを被災地に送り込むこと、被災地から被災地外に傷病者を搬送することを担います。

当院は県内外関連機関と協力して有事の際には積極的に活動する準備をしております。

▼東日本大震災でのDMAT支援活動



※DMATとは、「災害支援医療チーム(Disaster Medical Assistance Team)」の頭字語

備えあれば憂いなし、
食の備えは万全ですか？

| 持病がある場合 | 当院での災害非常食 | 備蓄食品の保管時の注意 | 備蓄食品の条件 | 非常食の条件 | 防災袋の中身 | 災害時に備えての注意点 |
|---|--|--|--|--|--|--|
| <p>■症状が分かるようにしておく(緊急時のお願いカードを作成など)</p> <p>■服用しているお薬カードのコピーを準備</p> | <p>9月1日防災の日の行事食メニューをご紹介します。</p> <p>冷凍ワッフル おでん あえもの おにぎり</p> <p>エネルギー：570kcal たんぱく質：25g 食塩：4g</p> <p>当院では毎年、防災の日に炊き出しをイメージした献立を提供しています。</p> | <ul style="list-style-type: none"> 賞味期限切れに注意 2~3日分用意(水は1人1日3リットル必要) 家族全員が保管場所を知っていること 冷暗所で保管 | <p>条件① 水道水、ガス、食器がなくても使用できる</p> <p>条件② 保存が簡単で長期保存ができる</p> <p>条件③ 日常の献立にとりいれられる</p> | <p>いざという時、美味しく食べられ常温保存が可能で、すぐ食べることができること。命をつなぐだけでなく生きる勇気を与えるのが非常食の役割です。</p> <p>たとえば</p> <ul style="list-style-type: none"> ■エネルギーとなる食品 例 チョコレート、飴、ようかん、栄養補助食品 ■温めなくても食べられる食品 例 乾パン、クラッカー、せんべい、肉・魚などの缶詰 ■水を加えるだけで食べられる食品 例 アルファ化米、スキムミルク、フリーズドライ食品、粉末飲料 | <ul style="list-style-type: none"> ■備蓄食品(非常食、保存飲料水) 保存飲料水 500ml 栄養機能食品(カレーピラフ、五目御飯など) 乾パン ■加熱朴、交換用発熱剤 ■軍手・タオル圧縮セット ■多機能ラジオ ■救急三角巾、トイレ袋ベンリー袋 ■携帯トイレ、サバイバルシート ■ポケットコート ■身体拭き濡れタオル ■使い捨てカイロ ■非常用ナップサック ■地震対策ガイドブックなど | <ul style="list-style-type: none"> ■日頃から、飲料水・缶詰・乾物などの長期保存ができるものを確保する ■乳児や高齢者、慢性疾患のある方は粉ミルクややわらかい食品なども確保する ■ライフラインが止まっても、簡単にできる料理方法を知っておく ■防災袋(非常時持ち出し袋)を用意する |

連携医療機関のご案内

訪問診療 藤井クリニック

はじめまして、藤井と申します。当院は訪問診療をおこなっているクリニックです。訪問診療の始まりは、外来通院が難しくなつた時に外来担当医に紹介状を作成してもらいます。その紹介状から病状を確認して訪問診療を開始します。ちなみに往診とは違って定期的に診療に伺うのを訪問診療と言います。体の状態や周囲の環境整備をより正確に把握するために、基本的にはケアマネージャーもしくは病院の医療相談員を通して当院に相談していただくようにお願いしています。自宅で自分の時間を大切に過ごしたいと感じておられる方は、どうぞご相談ください。

休診日 土曜日・日曜日・祝日
(ただし緊急時の往診は随時対応)
HP <http://www.f-cl.com/>
所在地 〒719-1126 総社市総社2丁目13-25
お問合わせ ☎0866-31-7616

院長 藤井 基弘 先生

ジェネリック医薬品の導入について

「ジェネリック医薬品」は、これまで使われてきた新薬の特許が切れた後に、他の医薬品メーカーが製剤・販売するものです。ジェネリック医薬品は、厚生労働省から「これまで使われてきた新薬と同じ有効成分を同じ量含んでおり、同等の効能や効果が得られる」と認められた医薬品です。それまで使われていた新薬に比べて、薬の値段が3~5割程度安くなるため、一人ひとりの自己負担や国の財政・健康保険組合の負担などの削減、ひいては高齢化社会の進展によって増大を続ける国民医療費の抑制にもつながります。

当院でも、変更可能な医薬品から順次ジェネリック医薬品を導入する予定です。皆様に特徴やメリットを理解して、安心して服用していただきたいと思います。

次号予告

Main - スポーツの秋 **健康づくりとロコモ予防** ・免疫力を高める~がん予防~
対 象 患者図書室の紹介
【診療科紹介】糖尿病・代謝・内分泌内科
掲載内容は予告無く変更される場合があります。ご了承ください。

病院の疑問解消！ あれこれ

予約センターでよくある疑問

Q1 診察・検査に遅れそうな場合はどうしたら良いですか？
A 予約センターにお電話ください。予約センターから外来に連絡をします。検査がある場合は検査室に確認しますが遅れる時間帯によっては当日の検査ができない場合があります。やむを得ず日にちを変更していただく場合もあります。(予約時間に遅れる場合は、お待ちいただくことがありますが、ご了承ください。)

Q2 急用で当日キャンセルしたいのですが？
A 予約センターにお電話ください。キャンセルおよび予約診療・検査等の変更をいたします。

予約センターのご案内
外来診療予約の取得・変更・取り消しをお受けいたします。

【直通電話】 **086-464-1548**
電話をさせていただく時間帯により、回線が大変込み合うことがあり、ご迷惑をおかけするかもしれませんが、ご了承ください。

■予約センターでお取り扱いできない予約変更等

| | |
|--|---|
| リハビリテーション科、 当院を初めて受診される時 086-462-1111 (代表) | 人間ドック、 健康診断センター 086-464-1173 (直通) |
|--|---|

※診療日当日の予約取得はお受けできません。予約なしで、直接ご来院ください。なお、予約の患者さんが優先となりますので、ご了承ください。

予約方法
電話をかける時は、お手元に診察カードをご用意ください。下記の順にお申し込みください。

1. 受診される方の名前
2. 受診される方の診察カードのカルテ番号
3. 受診される科名・医師名・希望日時

お取り扱い時間
月~金曜日 8:30~17:00
土曜日 8:30~12:30

イベントのご案内

| | | |
|--|--|--|
| <p>8月 23日 土曜日</p> <p>糖尿病サタデーセミナー~調理実習~ 『夏の暑さを吹き飛ばそう！ヘルシー韓国料理！』</p> <p>日時 平成26年8月23日(土) 10:00~14:30 場所 川崎医療福祉大学 東ウイング3階調理実習室 参加費 800円 対象 当院に糖尿病で通院中の患者さん</p> <p>申込み・お問合わせ 栄養部 086-464-1172 申込締切 7月31日(木) 定員 25名 詳細はホームページをご覧ください。 http://www.kawasaki-m.ac.jp/hospital/kenkokyousitu/05.php</p> | <p>9月 13日 土曜日</p> <p>第15回 市民公開講座がんサロン 『がん治療中に知っておきたい栄養の話』</p> <p>日時 平成26年9月13日(土) 13:30~16:00 場所 川崎医科大学 8階ラウンジ 対象 一般向け</p> <p>お問合わせ 患者診療支援センター 086-462-1111(内線22612) 詳細はホームページをご覧ください。 http://www.kawasaki-m.ac.jp/hospital/canc/04-03.php</p> | <p>10月 11日 土曜日</p> <p>医学講演会 『健康はいい呼吸から-すこやかな呼吸を手に入れよう-』</p> <p>日時 平成26年10月11日(土) 13:30~15:00 場所 現代医学教育博物館 対象 一般向け</p> <p>お問合わせ 病院庶務課 086-464-1164 詳細はPDFをご覧ください。 http://www.kawasaki-m.ac.jp/hospital/document/20141011.pdf</p> |
|--|--|--|