

# ふれあい

2011

11

No.296

牛久愛和総合病院 広報誌



## 冬の皮膚の話

皮膚科医師 田中 未知



### 〈乾燥と皮膚〉

皮膚のいちばん表面の層を角層と呼び、これは外界からの微生物の侵入を防ぎ、また体内の水分などが外界に出て行くのを防ぐ大変重要な役割をしています。

角層の表面は外気にさらされているため、さまざまな外界の影響を受けますが、重要なのは環境湿度です。冬は大気の湿度が他の季節に比べ下がりますが、さらに室内暖房や電気毛布の使用などで皮膚に対する相対湿度がいつそう

下がります。

角質細胞の間には脂肪酸やセラミドなどの天然保湿因子(NMF)があり、常に内側の湿度が保たれるようになっていますが、レンガとモルタルを想像してください。冬の時期に高温のお湯に頻繁に入ったり、ナイロンタオルでこすったり、ナイロンタオルでこすったりすると、NMFが流出してしまう可能性が高くなります。乾燥肌からかゆみ↓かきこわして湿疹というのは皮膚科でよく見かけるコースなので、逆に部屋の湿度を保つようにして肌クリームなどを塗るようにすると最初のその一歩が防げると思います。

### 〈節電と皮膚〉

今年の冬特に心配している

のが湯たんぽによるやけどです。今年の夏、あれほど電力不足といわれたのはまだ忘れていないでしょう。そしてマスコミでもちらほら「冬の節電」について取り上げ始めま

した。そうなる湯たんぽが手軽なので使用する方が多いのですが、それによる低温熱傷がめずらしくありません。低温熱傷とは、熱いほどの温度ではないものに長時間接触することによっておきるやけどのことです。意外と深くならず、軟膏処置で直るケースもあり、場合によっては手術が必要なこともあります。

どうぞみなさん、湯たんぽは直接肌に当てないようにして、説明書があればそれを守ってご使用ください。特に糖尿病の方は、痛みに対する感覚が鈍くなっていることが多いため、なるべくなら寝る前に寝具を暖めるだけにしておき、眠中は使わないようにしてください。

同じことがホットカーペットでもあります。

うたた寝のうちはよいのですが、寝込んでしまうとやけどを作ることがあるので注意してください。

はじめまして

- ①担当 ②専門とその紹介 ③出身大学 ④趣味 ⑤生年月日 ⑥血液型 ⑦星座



10/1付入職 脳神経外科 林正孝 (東京女子医科大学)

- ①土曜日・午前
- ②今年10月1日よりお世話になっていきます林と申します。何かとご迷惑をおかけする事があるかと思いますが精一杯行っていきますので宜しくお願い致します。
- ③筑波大学、女子医大脳外科所属 ④フットサル、ゴルフ、ダイビング、野球 ⑤昭和56年3月31日 30才 ⑥O型 ⑦おひつじ座



10/1付入職 内科 彦英彦 (筑波大学) 糖尿病・代謝内科 宜保彦 (筑波大学)

- ①水曜日午前、金曜日午後
- ②10月より赴任いたしました。糖尿病をはじめとする生活習慣病や、内分泌疾患の診療を担当させていただきます。どうぞ宜しくお願いいたします。
- ③昭和大学 ④サッカー・ド

ライブ ⑥A型 ⑦魚座

\* \* \* \* \*



10/1付入職 看護部 柴田英衣

いつも笑顔で、楽しく一生懸命働いていきたいと思えます。血液型：O型 星座：かに座



10/1付入職 医事課 小林真由美

私は人の笑顔が大好きです。医療現場で働く事は厳しい事。患者様と接する時は笑顔が続けます。



10/1付入職 医事課 益子麻美

病院での勤務は初めてですが早く仕事を覚えて色々な知識を深めていきたいと思えます。



10/5付入職 看護部 大槻美紀

仕事と子育てを両立できる工ネルギッシュでステキなママになりたいと思います。

あつかれさま



9/30付退職 糖尿病・代謝内科 尾本美代子

昨年の10月から一年間、糖尿病・代謝内科の医師として働かせていただきました。最初はとまどうことも多かったです。河邊先生をはじめ他科の先生方と連携が非常にとりやすくなりました。コメディカルの方々もいつも優しく思いやりのある対応をしていただき、助かりました。大変お世話になりました。

学会発表 (医局以外)

- ・第21回日本医療薬学会 年会 神戸国際会議場・神戸国際展示場 10/1~10/2 「最近感染症におけるプロカルシトニンの有用性の検討」 薬剤センター 秋場孝則 坂野博之 塚田麻衣子
- ・第45回茨城県人工透析談話会 茨城県メディカルセンター 10/2 「東日本大震災時の対応と今後の課題」 看護部 井澤伸拓
- ・リハビリテーション・ケア 合同研究大会 くまもと 2011 熊本 10/27~10/29 「施設間連携におけるサマリー有用性に関する意識調査」 (ポスター) リハビリセンター 北村和歌子
- ・第8回日本難病医療ネットワーク研究会 長崎大学医学部良順会館 10/28~10/29 「東日本大震災における小々中規模被害を受けた当院の対応」 看護部 ○河野佐苗 金谷よりこ 医局 門前達哉 吉田好子

Q&Aコーナー

ここが知りたい！素朴な疑問にわかりやすくお答えします。

**Q** 白内障や緑内障になると、どのような症状がでるのですか？ならないようにするために、日常気をつけたほうがよい点を教えてください。

**A** まず、白内障は加齢による疾患で誰でもある年齢以上で起こり、進行すれば霞み、ボヤケ、まぶしさ、視力の低下など自覚しますが、症状は緩慢です。予防法の一つとしては、紫外線予防が宜しいでしょう。また、緑内障は初期では何も自覚しませんが、進行すると視野欠損を自覚します。注意し

てもらいたいことは、緑内障は神経の病気なので現在治すことはできません。よって、視野欠損の症状が出てしまうと、その症状を一生自覚し続けることになり。最善の予防法は、自覚の出ないうちから発見し、進行予防の治療を行うことです。特に40歳以上の方は、年に1度くらいの眼の検査(ドックなどの健康診断も含め)が重要となることを覚えておいてください。

(眼科医長 山本 敏哉)

# 春秋園だより

景色が目には鮮やかな晩秋の近頃、寒さがいっそう増してきましたが、皆様体調等崩されておられませんでしょうか？今回は、去る十月二十三日に開催いたしました運動会の様子をご紹介いたします。



今年の運動会のスローガンは『がんばっている きみの姿に 金メダル』でした。今年の競技は、全員参加の玉入れ・大玉送り、各フロアから選出された利用者様による借り物競争・綱引きでした。



皆様元気づけに体を動かす、大きな声で応援され、たくさん笑顔が見られた運動会になりました。スタッフとご家族様による綱引きも大変盛り上がり、皆様の笑顔でいっぱいでした。利用者の皆様、参加されたご家族の皆様、お疲れ様でした。

(春秋園スタッフ一同)

## 『第19回』生活習慣病教室

テーマ

糖尿病

～最近の治療について～

日時 12月13日(火)

14時30分から約一時間

講師

糖尿病・代謝内科

河邊医師

会場

牛久愛和総合病院 B館2階 大ホール

参加費 無料

今回は、さまざまな合併症がこわい「糖尿病」の話です。事前予約は不要です。ご興味のある方は、お誘いあわせの上お気軽にご参加ください。

◎お問い合わせ先

牛久愛和総合病院 総務課  
電話 029-873-3111(代)



## 冬に美味しい鍋料理

栄養センター 管理栄養士 後藤 和代

冬に食べたくなる鍋料理の人氣順位は、1位キムチ鍋、2位すき焼き、3位しゃぶしゃぶ、続いて寄せ鍋、水炊き…だそうです。みなさんは、どの鍋料理がお好きですか？おいしくてつい食べ過ぎてしまうと塩分の摂りすぎを心配される方もいらっしゃるかと思えます。

食材はいろいろありますが、できれば生の食材を用意しましょう。市販の練り製品やつくね等を使うとその分の塩分が増えてしまいます。

味付けやつけだれの調味料の使い方にひと工夫してみませんか？まずスープのだしをしっかりとることで薄味でもおいしく仕上がります。たれは、市販のたれを使うなら、ぽん酢たれ大さじ1杯で約1・5g、ゴマたれ大さじ1杯で約1gの塩分になります。1回の使う量は個人差がありますが、1回大さじ2杯位(塩分3g)を使う方が多いようです。使い過ぎに注意し、

そして、鍋料理に使われる多くの野菜やだしの昆布はカリウムが含まれています。カリウムがナトリウムを排出して塩分過剰摂取を抑えてくれる効果があるのです。

他、食材の栄養成分の効能以外にも免疫力を高める非常に有効な作用が得られます。何だと思えますか？それは、鍋料理を食べる時の自然とでる「笑い顔」です。

使い過ぎに注意し、



《出来事ピックアップ》

運動会

10/16



10月16日、ひたち野うしく小学校体育館で親子運動会を行いました。かけっこ、玉入れ、綱引きと、どの競技にも子ども達は楽しそうに参加していました。綱引き（大人クラス対抗リーグ戦）では各クラスの応援合戦に盛り上がりました。年長児は竹馬を披露しました。毎日の練習の成果が出て、自信たっぷり堂々と歩いていました。午後のスタートは荒馬です。広い体育

館を馬になり思いっきり走りました。最後はみんなで「かっぱやし」を踊り、フィナーレとなりました。皆様のご協力のおかげで無事に親子運動会は終わりました。ありがとうございました。（宮一）



編集だより

秋の深まりとともに紅葉が進み、日毎に寒さも増してきました。インフルエンザの季節に入ります。予防を心がけ、体調管理に気をつけましょう。（Y・A）

**病院理念** 我々は医療全般は基より、3つの柱「救急医療」「予防医療」「高齢者医療」を通じて地域住民の皆様に最高の医療・福祉を提供すると共に、職員一同自己研鑽に励みます。

**病院概要** 病床数 504床（一般445床 医療療養型59床）

**施設** 敷地 57,911㎡ 駐車場 1040台



診療科目

【一般外来】

総合診療科(内科)、消化器内科、内分泌内科、糖尿病・代謝内科、循環器科、呼吸器内科、血液内科、腎臓内科、神経内科、リウマチ科、心療内科、小児科、総合外科、救急科、甲状腺・内分泌外科、呼吸器外科、乳腺科、消化器外科、内視鏡科、形成外科、整形外科、ペインクリニック科、産婦人科、脳神経外科、眼科、耳鼻咽喉科、泌尿器科、皮膚科、歯科口腔外科、透析外来（シャント外来）

【専門外来】

整形専門（股関節、脊椎、スポーツ）  
小児科（小児循環器、小児心理）  
循環器（心臓血管外科）  
形成外科（アンチ・エイジング、レーザー）  
皮膚科（レーザー）

日本医療機能評価機構認定病院  
医療法人社団 常仁会

牛久愛和総合病院

〒300-1296 茨城県牛久市猪子町 896 番地  
Tel 029-873-3111 Fax 029-874-1031  
ホームページ <http://www.jojinkai.com>

《関連施設》

総合健診センター Tel 029-873-4334  
健康増進施設 スポーツリラックス Tel 029-874-8791  
介護老人保健施設 春秋園 Tel 029-870-3100

