

ふれあい

2020

10

No.403

牛久愛和総合病院 広報誌



体毛のはなし

皮膚科医長 永江 美香子



毛は汗腺や皮脂腺などと同様に皮膚を構成する組織のひとつです。哺乳類の毛皮は保温効果や紫外線などから皮膚を守る役割があります。ヒトは哺乳類の中でも体毛を失った生物で、他に体毛のない哺乳類はイルカやクジラ、ゾウ、サイなどがいます。霊長類のなかで毛皮がないのはヒトだけで、初期のホモ属が現れた頃から、すでに無毛化が進行していたそうです¹⁾。

今回は頭髮・眉毛・まつ毛以外の毛を体毛とします。衣服を着て暮らしている現代の人間にとっては、頭髮や体毛はあってもなくても、機能的に支障はなく、寿命にも関係なく生きていくことができます。

しかし、現在の大部分の人は体毛の手入れと無縁ではられません。男性は髭、女性は脇毛や足のすね毛の手入れのため

に、生涯でかなりの時間とお金をかけているはず。痛みや精神的苦痛を伴い、繰り返し行う手間がかかるのに、なぜやめられないのでしょうか？

脱毛の歴史²⁾という書籍では、外見を魅力的にするために様々な脱毛の手法が試されてきた歴史や、社会的に手入れすべきとされる部位や価値観の変化について文化的な面からも研究されており、以下部分的に抜粋します。

旧約聖書ではシバの女王がソロモン王に足のすね毛をからかわれ、脱毛剤を塗られるという話がでています。女性からすれば大きなお世話ですが、紀元前数世紀にはすでに手入れが始まっていたようです。

以前欧米人はアメリカ先住民を髭がないことで劣った人種として迫害していましたが、その後アメリカの軍隊では安全カミソリが支給され、髭がない方が防毒マスクもつけやすく清潔であるという価値観が変化しました。

米国国防総省の収容キャンプでは、拷問や懲罰として被収容

者に強制的な髭の切り落としが行われ、赤十字国際委員会の調査団からは宗教上の信念や個人の尊厳を冒すもの、と指摘されました。同じ髭剃りであっても、清潔になるためのものか、侮辱的なものなのか、状況によって意味が大きく変わってしまいます。

女性については、100年前は脇の毛すら剃ってなかったのに、現在は陰毛も含めた全身脱毛が行われることも珍しくありません。

全身ムダ毛なしが美しいのか、脇毛すね毛ボーボーが自然なのか、その選択を自分自身で行っているのか、他人の目や社会生活のために強制されているのか、男女差はどうしたらいいのか。

あなた自身や周囲の人も一緒に一度に体毛について考えてみるとおもしろいかもしれません。

1) 日経サイエンス 2010年5月号

2) 脱毛の歴史 レベッカ・M・ハージグ

ここが知りたい!



Q & A コーナー



Q 軟膏やクリームが複数処方されている場合の塗る順番は?

A 軟膏やクリームが複数処方されている場合は、医師から説明された順序を守って塗ってください。とくに医師から指示がない場合は、一般には塗る面積が広いほうから先に塗ります。ステロイド外用剤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部など病気の部分だけに塗ります。この場合、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がない部分にまで広がることで、副作用が起る場合があります。軟膏やクリーム、病気の種類によっては順序が異なる場合もありますので、ご注意ください。

軟膏やクリームのチューブには使用期限が記載されており、数年間と長期間の使用が可能ですが、開封後はチューブの先端を直接患部につけて絞り出したりすると、細菌で汚染されて使用できなくなることがあります。外用前はしっかりと手を洗って清潔にした後に、指などに絞り出してから患部に塗ってください。

2種類以上の外用薬を調剤薬局で混合したものは、成分の安定性が保証されており、容器の開口も広いために細菌で汚染されたり臭いを吸着しやすくなります。長期間の保存には向いていませんので、半年ほどを目安に使い切るか、残りは破棄してください。

(皮膚科医長 永江美香子)

Q & A コーナー 質問受付案内

この度、病院として皆さんの疑問にお答えし、たくさん質問募集を行うことにしました! 普段の診療に係る内容や、知っておきたい医療情報、そもそもの病院の定義など、些細なことでも構いません。皆さんから頂いた質問の中から特に多かった内容に対して回答していきます。

質問用紙及び提出場所は、C館1階からだ情報館受付になります。皆さんからの質問、お待ちしております!

(広報委員会)



Q & A 募集場所

健診結果で気を付けるべきポイント

健診センター部長 林 達弘

皆様は何のために健康診断をお受けになりますか? 「会社で決められた義務だから仕方ない、受けることだけに意義があり結果も見ない」という方もいらっしゃるかもしれませんが、多くの方は「健康のため」とお答えになるでしょう。詳しく言えば「健康な生活を長く続けるため」であり、そのためには病気の早期発見と早期治療、さらに突き詰めれば病気を未然に防ぐことが重要です。つまり、「病気の予防」が健診の真の目的です。

「メタボリックドミノ」という言葉があります。一つ牌が倒れると次々と牌が倒れていくドミノ倒しに、病気の連鎖をなぞらえた表現です。肥満、特に内臓脂肪型肥満に始まり食後高血糖・高血圧・高脂血症を生じ、有名なメタボリックシンドロームとなる。糖尿病・脳血管障害・虚血性心疾患を引き起こし、人工透析や認知症、脳卒中や心不全となっていく。この流れを少しでも早く、上流で止める

ことが「病気の予防」であり、重要です。「毎年指摘されているけど悪くなっていない」「特に問題なく日々過ごしているから大丈夫」という方がいらつしやいます。いえいえ、少しづつドミノ倒しは下流に進み、健康の土台は蝕まれていきます。やがて支えきれなくなつて建物が崩れる、つまり病気になるります。健診を受けただけでは健康になれません。結果について対応をすることが必要です。「治療や精密検査が必要(D判定)」であれば各専門科外来を受診することはもちろん、「日常生活で注意すべき点や改善すべき点(C判定)」があれば生活習慣を改善することが重要です。検査して、判定・診断を行い、外来受診や生活改善などの対応策(つまり健診結果)をお示しすることは我々にできます。しかし、実行して「健康な生活を長く続ける」のは健診をお受けになった皆様です。

春秋園だより

みなさま、こんにちは。新型コロナウイルスの影響で過ごしにくい日々が続いていることと思います。当施設におきましても、感染拡大防止のため難しい舵取りを余儀なくされておりますが、全職員がこの課題に取り組んでいるところです。

例年ですと8月の終わりに、2階、3階、4階の入所全体で盛大な行事「夏祭り」を開催し、利用者様に楽しんで頂いているところですが、今年度は感染防止の為残念ながら全体行事は中止となつて



しまいました。

そこで3階、4階の入所では普段のレクリエーションの時間にプチ夏祭りを行いました。

今回プチ夏祭りを行うにあたり、感染予防に配慮して、密にならないような会場作りを心掛けました。プチといっても中は本気の夏祭り。射的、引きくじ、サマージャンボ宝くじ抽選会と内容は盛り沢山。たくさんさんの景品も用意されました。さらに夕方には駐車場にてプチ花火大会を行いました。久々に施設の外の空気を吸った利用者様は、どこかすっきりとした表情をされていました。

新型コロナウイルスが流行して以降、人と集まり、外出する機会が減りました。当施設の利用者様もご家族との面会の制限されている中でストレスの多い生活が続いています。息詰まる日々であります。このような状況下でも利用者様へ楽しみのある生活をお届け出来るよう職員全員で知恵を絞って取り組んでいきたいと思ひます。

(春秋園リハビリスタッフ一同)

Dr.趣味リレー

研修医 谷口 公佑

日本の大学でほとんど競技人口のいないマイナースポーツ乗馬。乗馬部の部員の生活について世の中ではほとんど知られていない。今回我々は仙台某所にある大学の乗馬部員谷口の日々の生活にせまつた。

—どんな活動をされているのですか？

谷口「うちの部活は毎日朝5時から始まって8時に終わります。他に日中の当番もあります。他に基本は朝だけです。今日は私に密着されるといふことなので乗馬の楽しさを伝えていけたらなと思ひます。」と得意げに答えたのが印象的だった。

20XX年X月X日午前4時20分 下宿先で2つの目覚まし時計が鳴り響く。目覚まし時計にすばやく手を伸ばしフナムとスヌーズを切る。

谷口「あと10分・・・」どうやら朝に弱いようだ。

午前4時45分 ようやく蒲団から出た谷口はボサボサの髪のままジャージに着替え急いで家を飛び出した。

—今から急いでも間に合わないのでは？

谷口「かなり厳しいですけどなんとか間に合わせて見せますよ。」

午前5時05分 馬場到着。遅刻である。後輩たちの冷たい視線を背に、ばつの悪そうな顔で馬房掃除を開始する。

午前5時30分 練習開始。馬が暴れ落馬を繰り返して、みるみるうちに顔が青ざめていく。

練習後心身共に疲弊した様子だったのでは？ととしておくことにした。

午前7時00分 近くの空き地まで原付を飛ばし草刈りを開始する。馬の餌とするため刈っているようだ。

谷口「草刈りは無心でできるから楽しいですね。」遠い目をしてこう答えた。この作業だけが安らげる時間だそう。

—あなたにとって部活とは？

谷口「はじめは全然上手く馬に乗れないけど、だんだん出来るようになった事ができるようになるのでやりがいがありますね。ただ、やっぱり朝はつらいです。」

入職者



9/1付入職
腎臓内科部長
楊川堯基

担当…水曜日 午後
専門とその紹介…腎臓内科、透析を担当しております。腎疾患全般について、心配事がある方は、遠慮なくご相談いただければと存じます。
出身大学…筑波大学

9月1日付

■看護部

看護師

稲葉 亜海

患者様とその家族により沿った看護を提供します。

9月16日付

■看護部

看護助手

鈴木 智人

謙虚な心と感謝の気持ちを忘れずに、1日も早く仕事に慣れるよう、努めてまいります。

看護師

青野 智美

安心・安全な看護の提供と共に患者様・職員とのコミュニケーションを大切にしていきます。

看護師

神代 亜樹

安心・安全・安楽な医療を提供できるように初心を忘れず日々努力していきたいと思ひます。

DMカフェ



糖尿病・代謝内科 山口 純輝

皆様いかがお過ごしでしょうか、今回のふれあいではワクチンについて紹介させていただければと思います。

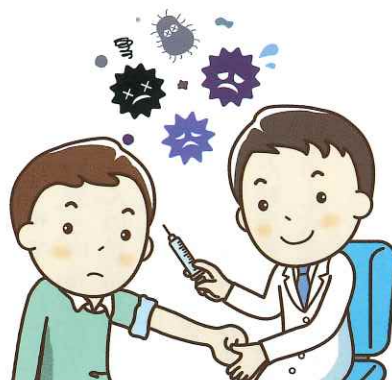
糖尿病患者は血糖コントロールが不良な状態が続くと免疫機能が低下するため、さまざまな感染症にかかりやすくなるとされています。そのため米国の糖尿病協会では、一般に推奨される予防接種を全て受けるべきだと主張しています。

今年はコロナウイルスによる感染が問題になっており、COVID-19に対するワクチンの開発が急がれています。現時点ではまだ開発中の段階であり投与は出来ませんので、体調を万全にしておくことが大切になってくるかと思われます。

そのため今年は特にインフルエンザワクチン接種が重要かと考えられます。例年であれば年末にかけてインフルエンザの流行が始まるため、それまでに接種を終えることが好ましいのではないのでしょうか。

編集だより

Facebookに「いい言葉は人生を変える」というサイトがあります。Yahoo検索も可能です。元気付けられる言葉が見つかるかも知れませんが興味ある方はご覧ください。(G・F)



さらにインフルエンザのワクチンを接種した糖尿病患者は、全死亡や心血管死などのリスクが有意に低いとする、研究データも一部より報告されています。いままでワクチン接種をされていない患者様も一度ご検討いただければ幸いです。

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 489床 (一般391床 医療療養型55床 地域包括ケア43床)

施設

敷地 59,449.60㎡ 駐車場 1151台



診療科目

【一般外来】

内科、消化器内科、循環器内科、心臓血管外科、血液内科、腎臓内科、神経内科、呼吸器内科、糖尿病・代謝内科、リウマチ科、小児科、眼科、泌尿器科、皮膚科、整形外科、脳神経外科、形成外科、救急科、外科、乳腺外科、消化器外科、耳鼻咽喉科、産婦人科、歯科口腔外科、甲状腺・内分泌外科

【専門外来】

内科 (禁煙外来)
整形外科 (股関節、脊椎、スポーツ、肩関節、膝関節)
小児科 (小児循環器、小児心理、小児免疫)
皮膚科 (レーザー外来)
外科 (下肢静脈瘤外来)
ストーマ外来
そけいヘルニア専門外来
透析外来
内視鏡検査
検診検査 (乳がん検診)

日本医療機能評価機構認定病院
医療法人社団 常仁会

救急 24時間



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
人工透析センター
地域リハ・ステーション
介護老人保健施設 春秋園 Tel 029-870-3100
特別養護老人ホーム グランヴィラ牛久 Tel 029-817-5111

