

いろいろの ひろば

Vol.
221
2016.7.25

■1面 紫外線と皮膚

■2面 流行性結膜炎

■3面 地域医療連携
「腎・泌尿器科いとうクリニック」

■4面 サミティベート病院研修
HOTレクリエーション ほか

紫外線と皮膚

■はじめに

公園で真っ黒に日焼けした子供たちを見る機会がめっきり減りました。「小麦色の肌をキヤッチフレーズにした化粧品の特レビCMも、ここ10数年見た記憶がありません。母子手帳に記載されていた『日光浴のすすめ』という項目も、平成10年には削除されました。紫外線に対する考えは、私がか子供の頃と比べずいぶんと変わってきているようです。これから日差しが強くなる季節です。紫外線とその対策について少し考えてみましょう。

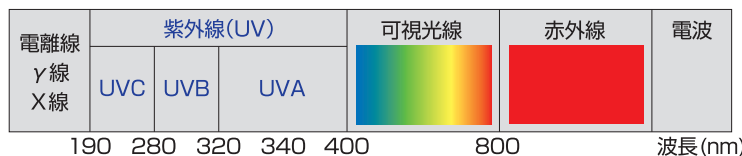
■紫外線の種類

太陽は様々な光線を発しますが、地上に降りてくるものとしては、赤外線、可視光線、紫外線の3種類があり、紫外線(UV)は、さらに波長が長いものからUVA、UVB、UVCに分けられます(図1)。UVCとUVBの一部は幸いにもオゾン層に吸収され地表に降りてきません。結局地上に届く紫外線は、少量のUVBと大量のUVAということになります。一般に波長が短いほど皮膚に強い傷害を与えるとされ、日焼けを起こす力で比べると、UVBはUVAの600倍、1000倍強いと言われています。

■日焼け

一度に大量の紫外線を浴びると、皮膚が赤くなり時に水ぶくれができて、それが落ち着いた後褐色の色調になります。日焼けを起こす紫外線の中心はUVBですが、日光に大量に含まれるUVAの影響も2〜3割はあると言われています。皆さんの中に、紫外線を浴びると、赤くなるだけで黒くなりにくい方がおられましたら注意してください。皮膚がんが生じやすいとの報告があります。

■図1 太陽光線



日本皮膚科学会ホームページ 皮膚科Q&A改変

かかつて日光浴が推奨されていた理由の一つに、ビタミンDの生合成があります。しかし、これは無意識に浴びる程度の紫外線で十分で、また食べ物からも摂取できます。わざわざ日光浴をする必要はありません。

■光老化

90歳のお年寄りの皮膚を思い浮かべて



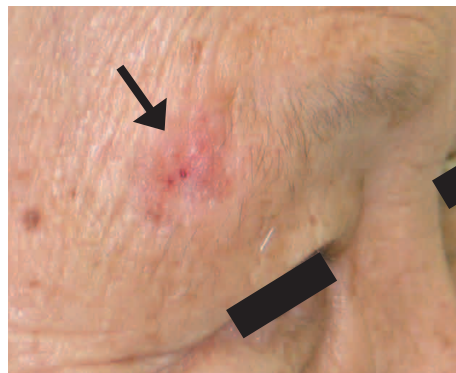
皮膚科部長
瀬戸 英伸

ください。顔、手背など日光にさらされてきた部分にシミやシワが多くありませんか？それに対し、衣服に隠れた太ももの内側などは色が白く柔らかく、細かいシワはあっても深いシワは少ないでしょう。紫外線は少量でも長年にわたって浴び続けると、皮膚の弾性を保つ組織が機能しなくなります。その結果、皮膚の張りがなくなり、シワやたるみができます。またシミも増えてきます。本来の老化に、光老化という紫外線の影響が加わります。

■皮膚がん

紫外線は皮膚の遺伝子に傷をつけますが、皮膚には傷ついた遺伝子を修復する機能があります。しかし、長年にわたる紫外線を浴び、繰り返し傷つけられるうちに、遺伝子の傷が治らなったり、間違つて治される場合も生じてきます。この正常でなくなった遺伝子が皮膚がんの原因になります。皮膚がんの治療は手術療法が中心になりますが、早期のものの一部は塗り薬(イミキモドクリーム)で治る時代になってきました。日光の関与が明らかで早期の皮膚がんの代表が日光角化症です。顔面などの露光部にできる、少し盛り上がった表面がカサカサしたできもの、やや赤みを帯びているのが特徴です(2面図2)。がん細胞が皮膚の表面にとどまっておらず、通常は前がん症として扱われます。10%前後が将来有棘細胞がんになる可能性があり、早期発見が重要です。

□図2 日光角化症



■紫外線対策

帽子、日傘、長袖で直射日光を避けることはもちろん重要ですが、実際にこれだけで紫外線を完全に防ぐことはできません。サンスクリーニング剤(日焼け止め)を服から出たところに塗ることがUVケアの基本になります。皆さんは、サンスクリーニング剤にSPFとかPAとか記載されていることをご存じでしょうか。SPFはUVBに対する防御効果を表しています。正常人は、夏の海岸で20分間日光に当たると翌日赤みが出ます。例えばSPF30とは、20×30=600分日光に当たってはじめて翌日赤みが生じるということを意味します。番号が大きいほどUVB防止効果が高いわけです。UVAについては、紫外線照射直後からメラニンの酸化でおこる即時型黒化という反応の程度で決められ、PAの+が多いほどUVA防止効果があるとされています。SPFが大きいからといって、塗れてない場所があったり、汗で落ちたら効果はありません。番号の大きさにあ

□表2 サンスクリーン剤使用のめやす

| 条件 | 防御効果 | | 備考 |
|----------------|------|-----|-----------------------|
| | SPF | PA | |
| 日常生活 | 5 | + | 光老化予防 |
| 軽い屋外活動、ドライブなど | 10 | ++ | 日焼け・光老化予防 |
| 晴天下のスポーツ、海水浴など | 20 | +++ | 日焼け・光老化予防 耐水性のあるもの |
| 熱帯地方での屋外活動 | 30以上 | +++ | |

(日本皮膚科学会ホームページ皮膚科Q&A 改変)

まり左右されず、用途に合わせて選択し、まんべんなく塗って、3時間ごとに塗り替えることが最大のポイントです(表2)。

■おわりに

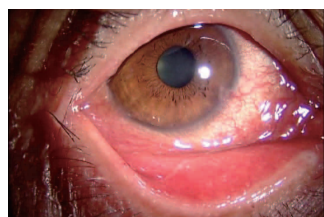
「少しぐらい日焼けしても大丈夫」この軽い気持ちだが、将来のシミ・シワ・皮膚がん発生につながる事を頭において、ご自身、お子様の紫外線対策を十分に行ってください。皮膚がんは目で見える所にてできるので、早期に発見しやすいという特徴があります。当院では、皮膚病理、皮膚外科のトレーニングを積んだ皮膚科医が診療に当たっています。皮膚がんも含め皮膚に不安な点がありましたらご相談ください。

流行性結膜炎(はやり目)

眼科部長 清水 一弘

夏に流行する目の病気に流行性結膜炎(EKC)があります。白目(結膜)が真っ赤に充血して目の違和感とともに目ヤニ(眼脂)がたくさん出る目の病気です。朝起きたら目ヤニで目が開かないと言って受診される方もおられます。その他にまぶた(眼瞼)の腫れや目の痛みを伴うこともあります。原因はアデノウイルスの感染によって生じます。そのため耳の前のリンパ節が腫れたりすることもあります。感染力が強くとつり「はやり目」と昔から言われています。集団生活でうつりやすいため学校保健法で、小学校などでは登校禁止となっている疾患です。医療機関では院内感染が問題となっています。

他に似た病気で咽頭炎や発熱を伴う咽頭結膜熱(プール熱)や結膜に激しく出血を生じる出血性結膜炎がありますが、治療はほぼ同じです。この疾患の最も厄介な点は特效薬がないことです。傍に目の赤い人がおられたらうつらないよう手洗いの励行と自分の目をこすらないことが大事です。潜伏期間が1週間ほどあり、発症すると5日間は感染の



危険が高いため家庭内ではタオルは別にするとかお風呂は最後に入るなどの配慮が必要です。症状がある期間はプール

に入ったり公共の温泉施設に行ったりするのは厳禁で、人混みの多い場所に行くのも避けた方がいいでしょう。治療は抗菌点眼液や抗炎症点眼液を用いますが、症状が治まるには1週間から2週間を要することがあります。ウイルスの抗原性が強いと瞼の裏に偽膜という白い膜が張り付いたり、角膜に点状表層角膜症とよばれる傷が入ったりするなど重篤な症状が生じ治療期間も長くなります。石鹸でウイルスは死滅しませんが流水による手洗いでウイルスが手から流されますので手洗いの励行が感染拡大に有効です。またアルコール消毒も有効とされています。眼が充血したときは何か目の病気のサインですので早めに眼科を受診してください。

地域医療
連携

開放型登録医紹介 vol.95

腎・泌尿器科いとうクリニック



伊藤 伸一郎 院長

地域の皆様にとけ込める
敷居の低い医療を・・・

一開院の経緯

平成14年に大阪大学医学部泌尿器科学教室に入局後、箕面市立病院、健保連・大阪中央病院、国家公務員共済組合連合会・大手前病院、水無瀬病院において数多くの臨床経験を積んで参りました。泌尿器科疾患で困っている患者さんが多く、一人一人じっくりと時間をかけてお話しを聞き丁寧に診察したいのですが、総合病院ではそれが難しく、患者さんとの距離を縮め

クリニックの特徴



泌尿器科というと男性のイメージが強いですが、当院での患者さんの男女比はだいたい6:4です。勤務医時代より女性泌尿器科の患者さんも数多く診察させていただき、当クリニックでも、尿失禁、頻尿、骨盤臓器脱など女性の方も多く診せていただいています。

また、近医の産婦人科クリニックとも連携を取っており、婦人科特有の疾患が疑われるときなどは、迅速に紹介しております。

超音波・膀胱鏡・尿流量測定装置・レントゲン装置など設置しており、膀胱癌、前立腺癌、前立腺肥大症などの診断のための検査も迅速に施行することができます。また外来通院では、膀胱癌や前立腺癌をはじめ多くの泌尿器癌の患者さんを診察させていただいております。

尿道カテーテル留置中の患者さんのカテーテル交換や、通院困難な患者さんは、必要に応じて往診もさせていただいております。

一高槻病院への要望

右梅先生はじめ泌尿器科の先生方には大変お世話になっております。特に尿管結石症に対する

ESWL(体外衝撃波腎尿管結石破碎術)、TURP(経尿道的尿管碎石術)には迅速に対応していただいております。とても助かっています。

また、放射線治療科の先生方にも前立腺癌の患者さんに対するIMRT(強度変調放射線治療)をはじめ放射線治療も、紹介してから1週間以内に開始していただくなど、とても対応が早く、感謝しております。当院の患者さんに何かあれば、良い病院へ紹介してくれると患者さんにも思っていたので、これからも紹介させていただくことが多々あると思います。また、紹介した患者さんも治療が終了すれば戻ってきていただいております。うまく地域連携が出来ると感じております。今後ともよりよい連携をお願いします。

伊藤先生、お忙しい中、快くインタビューを受けていただきありがとうございます。医師を目指した理由に、人懐っこい性格で、正義感が強く、人の役に立つ仕事をと考えたら医師であったとおっしゃっていました。とても素敵な笑顔で応えて下さり、和やかな雰囲気の中、インタビューをすすめることができました。クリニックの内装にもこだわっておられ、明るく緊張感を和らげるオレンジを基調にトータルカラー



ディネートされており、待合室はとてもしゃんとできる空間でした。

今後先生のご要望に迅速にお応えできるよう、よりよい医療連携に努めて参りますので、どうぞよろしくお願致します。
(地域医療部 宮城 南 佐伯 庵)

腎・泌尿器科いとうクリニック

〒618-0013 大阪府三島郡島本町江川2-16-7

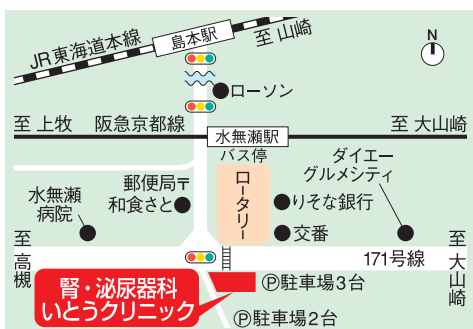
TEL.075-874-4775

【診療内容】泌尿器科・女性泌尿器科・腎臓内科

【診療時間】午前9時～12時
午後4時～7時

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|---|---|---|---|---|---|
| 午前 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 午後 | ○ | ○ | × | ○ | ○ | × |

休診日：水曜午後、土曜午後、日曜、祝日



INFORMATION ■ 糖尿病公開講座 場所:愛仁会リハビリテーション病院8F第3・4会議室

- 9月16日(金)15時～16時 『体内リズムを考えた栄養士オススメの食べ方』 担当:栄養士
- 9月30日(金)15時～16時 『自分でも出来る血糖値を抑えるポイント』 担当:看護師
- 10月14日(金)15時～16時 『お薬について知ろう!』 担当:薬剤師
- 10月28日(金)15時～16時 『糖尿病の検査について』 担当:検査技師

タイ王国 サミティベート病院研修報告

NICU 副主任 藤田 慧

高槻病院は、2016年2月にサミティベート病院との業務提携を締結しました。サミティベート病院はタイの中でも特に日本人患者の多い病院で、その数は世界一といわれるほどです。その中で「日本の医療を取り入れたい」「日本人の文化や考え方を知りたい」というニーズが高まり、これまでも東京都の聖路加国際病院や兵庫県の佐野病院など日本の病院と業務提携を結んでこられました。高槻病院とは主に新生児、小児領域において連携が始まり、この度医師、看護師の交流のため、5月9日～5月26日の18日間サミティベート病院で研修をしてきました。

遠く離れたタイでNICUに入院している日本人の赤ちゃんとその家族がよりよい医療を受けることができるよう、「高槻病院NICUの職種間の壁がない組織文化」、「常に赤ちゃんを家族を中心とした医療のありかた」、また細かな看護技術に至るまで私が普段高槻病院NICUで働く上で大切にしていることを、デモンストラーションやロールプレイなどを交えながら伝えまし



▲サミティベート病院にて（中央 南副院長、その右 筆者 藤田副主任）

た。3週間という限られた期間ではありましたが、サミティベート病院NICUの看護やご家族のNICUでの過ごし方は、目に見えて変わっていきました。

今回スムーズな連携を行うことができたのは、タイの方々の熱心に学ぼうという姿勢、日本人をはじめとする外国人患者に対しても分け隔てなく良い医療を提供したいという思い、そして何より温かな人柄があったからだと思っています。私もまた彼らから学ぶことも多く、今後もよりよい連携を保ち、より多くの赤ちゃんをご家族を支えることを目指しながら、双方の医療の発展を目指していききたいと思います。

HOTレクリエーション

呼吸器内科医長 中村 美保



慢性呼吸器疾患の治療の一つとして在宅酸素療法(HOT)を行うことがあります。これは、患者さんが自宅でも持続的に酸素を吸入し、外出するときには医療用の携帯酸素を使用する方法です。医療者としては、酸素を補うことで呼吸困難の症状を改善し、日常生活をおくりやすくする目的がありますが、一方で患者さんからは「酸素を持って歩くのが煩わしい」、「外出先で酸素が足りなくなってしまうことが心配」などの声をお聞きすることもあり、実際に在宅酸素療法を開始してからは、外出を控えてしまう患者さんも多くおられます。

そこで、患者さんに安心して楽しく外出していただきたいと思い、高槻病院では年に2回、気候の良い5月と10月にHOTレクリエーションを行っています。今年も5月24日に姫路にある太陽公園に行きました。天候にも恵まれて、丘陵地からの景色も素晴らしく、良いレクリエーションになりました。ヨーロッパの城を連想させる施設で、ガラスの絵付けをしたり、トリックアートの作品を見学したり、作品の一部になって写真を撮ったりと、参加した患者さんの楽しんでおられる様子を拝見しながら、短時間でも診察室以外の場で患者さんと接する機会を持ったことを、私たちも嬉しく感じました。毎回行き先は違いますが、安心して楽しんでいただけている体制でこれからもHOTレクリエーションを続けていきたいと思っています。

小学校の

職業事業に参加しました

救急センター看護科科长 川上 一美



6月28日火曜日に高槻市内の小学校で「お仕事体験事業」に参加しました。この事業は、小学6年生が15職種の仕事体験から2つの職種

を選び体験できる企画です。看護師体験の希望者は28名と見学者20名が参加してくれました。職業体験する子ども達は、看護師のユニフォームに着替え、看護師の職業に対する説明を聞いたのち、2人の子どもがベアになって患者と看護師の役割になり、初めに消毒法と包帯法の体験、次に聴診器を用いて呼吸の音、心臓の音、お腹の音の聴診法を体験しました。子ども達は、看護師の話に一生懸命耳を傾けてくれ、子どもは、「看護師になったきっかけ」や「看護師になるにはどうしたらよいのか」など興味をもって質問してくれました。この事業に参加した看護師もやりがいのある仕事であると再確認する契機になり、子ども達と直接かかわれる楽しい時間を過ごすことができました。

社会医療法人
愛仁会

高槻病院

■高槻病院の理念「患者さまの満足する医療」

■患者さまの権利

1. 患者さま個人の人格や価値観が尊重され、医療者との信頼関係の下で、良質で安全、公正な医療を適切に受ける権利があります。
2. 病気の診断・治療・予後などに関して、その効果や危険性、または他の方法の有無について、理解できるようにわかりやすい説明を受ける権利があります。
3. 理解できるわかりやすい説明を受けたのち、検査の諾否や治療法の選択などについて自分で決定する権利があります。

■患者さまの責務

1. 患者さま自らの健康状態に関する情報をできるだけ正確に医療者に伝える責務があります。
2. 病気の診断・治療・予後などに関して、理解できるまで質問をする責務があります。
3. すべての患者さまが良質で安全な医療を適切に受けることができるように、他の患者さまの診療や病院の医療提供に支障をきたさないように配慮する責務があります。

愛仁会リハビリテーション病院 〒569-1116 高槻市白梅町5番7号 ☎072-683-1212
しんあい病院 〒569-1123 高槻市芥川町2丁目3番5号 ☎072-681-5533
しんあいクリニック 〒569-1035 高槻市西之川原2丁目4番3号 ☎072-668-5000
愛仁会高槻在宅サービスセンター 〒569-1116 高槻市白梅町5番7号

訪問看護ステーション愛仁会高槻 ☎072-686-1876
ケアプランセンター愛仁会高槻 ☎072-686-1882
ケアプランセンターケーアイ ☎072-687-2536
ケアプランセンター愛仁会富田 ☎072-692-2941
しんあいケアプランセンター ☎072-680-3000
ヘルパーステーション愛仁会高槻 ☎072-686-1875
ヘルパーステーション愛仁会富田 ☎072-692-2941
介護老人保健施設ケーアイ 〒569-1051 高槻市大字原112番地 ☎072-687-0103
介護老人保健施設しんあい 〒569-1035 高槻市西之川原2丁目4番1号 ☎072-680-3000
愛仁会総合健康センター 〒569-1143 高槻市幸町4番3号 ☎072-692-9291
愛仁会看護助産専門学校 〒569-1115 高槻市古曾部町1丁目3番33号 ☎072-681-6031