



筑波大学附属病院水戸地域医療教育センター
茨城県厚生連 総合病院 水戸協同病院

発行所

筑波大学附属病院水戸地域医療教育センター
茨城県厚生連 総合病院 水戸協同病院

〒310-0015

水戸市宮町3-2-7

TEL 029 (231) 2371

http://www.mitkyodo-hp.jp/

発行人 渡邊 宗章

編集 広報委員会

すまいるみと

「IVR」治療では医療画像を観察しながら治療を行います。IVR治療では医療画像を観察しながら治療を行います。



皆さま、初めまして。このたび水戸協同病院・放射線科に赴任しました入江敏之です。
外科医や内科医はドラマの主人公となったりしますが、放射線科医が主人公となった医療ドラマはほとんどなく、一般の方にはなじみは薄いのではないかと思います。
日本では放射線科専門医は、放射線診断医と放射線治療医の2種類に分類されており、私は前者です。では放射線診断医とは何を行っているのか？
仕事の内容は2種類あります。医療画像の「読影診断」とカテーテルを用いた「IVR」治療です。外科手術は、実際に体を切り開いて目で病変部や臓器を観察しながら治療を行います。IVR治療では医療画像を観察しながら治療を行います。



放射線科 入江敏之医師



「縁の下の力持ち」 放射線科専門医



IVR治療に関しては、肝臓がんの塞栓治療や静脈ポートの植え込みが主たる

ら治療を行います。実際の臓器や癌病変を触ることはなく、カテーテルを用いて遠隔操作・治療を行っております。放射線診断医は医療画像に詳しいためにIVR治療を担っているのです。
医療画像と一口に言っても、CT、MRI、超音波、単純写真、核医学検査等様々なものがあり、広く浅い知識はありますが全ての検査・医療画像に深く精通しているわけではありません。かなり年を喰ってはおりますが日々勉強です。
最近関心があることは、AI（人工知能）の急速な進歩です。グーグルの開発したAIが碁のトップ棋士に勝利したことは記憶に新しいことです。また、自動ブレーキをかける車はすでに市販されており、自動車の自動運転も実用化まで目前です。医療画像の自動診断まであとどれくらいだろうかと思うこの頃です。
私が現役のうちには開発はされるのだろうと漠然と推測しております。当初は診断のアドバイスをしてくれるだけなのではないかと、あつという間に全世界でデータを蓄積し、人間よりも正しい診断を行うに違いありません。現時点では医者不足が問題となっており、特に茨城県では放射線診断医は絶滅危惧種に指定されそうなほど少ないです。しかし10年後にはAIが画像診断を行い放射線診断医はごく一部を除き本当に絶滅しているかもしれません。

ものです。また最近副腎静脈サンプリングも開始しました。
肝臓がん（写真1）は肝臓の治療の進歩により大幅に減少しましたが、いまだ頻度の高い癌です。塞栓療法との適応となるのは、手術やラジオ波による治療が不可能な患者さんです。よって癌結節が多

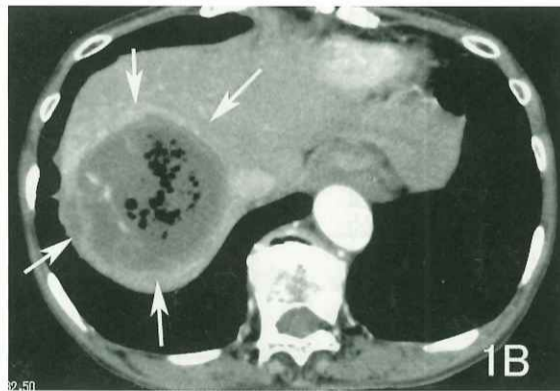
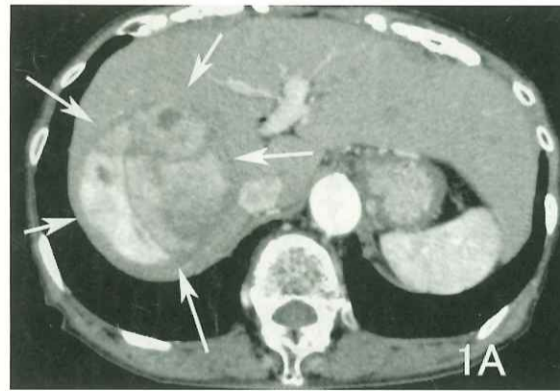


写真1 肝臓がん塞栓術の効果

丸く見えるのが（矢印）肝臓がんです。直径は72mmあります（1A）。塞栓術後、癌（矢印）は血流を失い、黒くなっております（1B）。腫瘍は壊死したと考えられます。

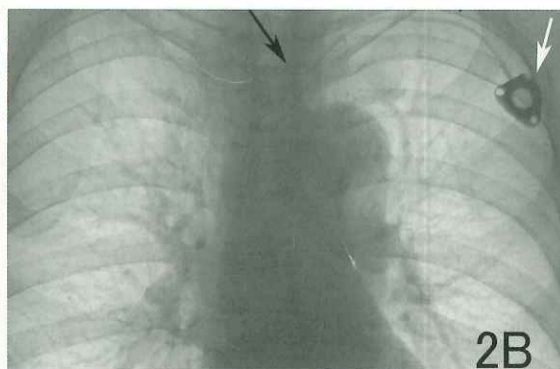
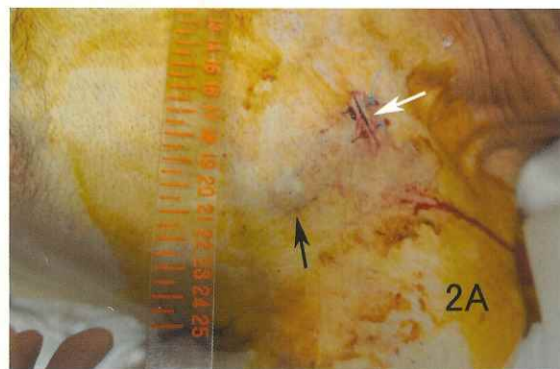


写真2 CVポート留置

皮膚に2cmの切開（白矢印）が加えられ（2A）、皮下にポートが埋め込まれたところは少し盛り上がっております（黒矢印）。レントゲン写真（2B）ではポート（白矢印）とそれに連結されたカテーテル（黒矢印）が写っております。ポートやカテーテルは全て体内にあり、入浴は可能です。薬液は、ポートに針を刺して注入します。

発生していたり、高齢で手術に耐えられない、あるいは大きな癌結節を有している等、進行した癌患者さんが多いです。当院での特徴はバルーンカテーテルを用いていることです。赴任してから7cmの結節を有している患者さんと11cmの結節を有している患者さんを治療させていただきましたが良好な腫瘍制御を達成しております。
CVポート（写真2）とは皮下にボタンの形のデバイス（写真2）を植え込み、カテーテルを連結したものです。カテーテルの先端は上大静脈に位置し、このデバイスに薬液を注入すると薬が全身投与されるようになっております。抗がん剤や点滴は静脈炎を生じ、頻回に繰り返し投与すると静脈がつぶれてしまい最終的に穿刺する

脳死、臓器移植 解説

シリーズ7

市民公開講座で皆様よりいただいた質問

質問・2回の脳死判定を6時間以上あける理由は何でしょうか。

↓6歳未満の場合は24時間以上、6歳以上の場合は6時間以上あけることが定められています。その根拠に関して明確な記載はありません。間違いが無いように2回、別の時間に確認します。

質問・脳死判定後の余命は2週間以内のことですが、その間に奇跡的に復活する事はありますか？

↓まず、除外項目などを遵守し、定められた方法で法的脳死判定の方法で診断された脳死の場合、脳機能が回復することはありません。なお、その後、ホルモン調節や神経性調節ができないことから多臓器不全を呈して、最終的に心停止にいたるわけですが、それまでの期間がおおむね2週間以内ではありますが、患者さんの全身状態、年齢などによっては、これが1ヶ月を超えることもあります。

質問・人種等によって移植後の経過や適合の確率は変わりますか。

↓変わりありません。

質問・日本と世界の臓器移植に対する理解になぜこのような差があるのでしょうか。なぜ日本は臓器移植の意識が低いのでしょうか。法律の差でしょうか。

↓鋭いご質問をありがとうございます。法律は2010年に臓器移植法が改正されたことにより、もはや諸外国と大きな差はありません。この問題については、これまで多くの人たちによってさまざまな議論がなされてきましたが、今現在でも全くの未解決です。どういったところに問題があるのかなど、是非、皆様のご意見をお聞かせください。

質問・日本で臓器移植を進めるための活動にはどのようなものがありますか。

↓10月が臓器移植推進月間となっております。東京タワーが緑色にライトアップされた（今年も10月16日にライトアップされる予定です）、全国各地でさまざまなイベントが繰り広げられます。詳細については、日本臓器移植ネットワークのホームページやFacebookをご覧ください。茨城県でも、移植医療に関する県民公開講座を開催したり、街頭アンケート調査などを行っています。推進活動について、ご意見・ご要望がありましたらご連絡いただけますと幸いです。

質問・レシピエント側に対しての心理的ケア（不安、期待、罪悪感など）はどのように行っているのでしょうか。

↓ご指摘の通り、移植を受けたレシピエントには、不安・期待・罪悪感などの心理的ストレスが多くあり、心理的ケアが大切になってまいります。茨城県内の移植施設は、筑波大学附属病院と水戸医療センターであり、いずれも腎移植施設ですが、両病院では、レシピエント移植コーディネーターという学会で認定されたスペシャリストがおり、患者様の入院前（移植待機期間中）から退院後の外来通院まで継続して関わっています。その他にも、移植患者様との関わりにおいて経験豊富な臨床心理士が介入することもあり、患者様に必要なケアを提供しております。

上記の回答について、ご意見・ご感想などございましたら、茨城県臓器移植コーディネーターの小川（E-mail:ogawa.co@mn.hosp.go.jp）までご連絡下さい。

茨城県臓器移植コーディネーター
小川直子

静脈がなくなってしまう。こうなると薬の投与はもちろんのこと採血すら困難になります。CVポートを皮下に植え込んでしまえばこのボタンを穿刺することにより採血や点滴が可能となり、静脈炎を生じることもありません。植え込みに必要な時間は30〜50分程であり局所麻酔で行います。

副腎静脈サンプリング（写真3）は、アルドステロンという血圧を上昇させるホルモンが左右のどちらの副腎から過剰生産されているか診断するものです。微小な副腎静脈にカテーテルを挿入し採血を行います。静脈の形状は個人差があり、事前にCTを撮影してその形状を探り、最もフィットした形状のカテーテルを作成し採血に用います。

以上のとおり、放射線診断医は患者さんの前に出ることとはあまりなく、主に医療現場の裏方、縁の下を支えていることが仕事であります。今後ともよろしくお願いたします。

放射線科 入江敏之

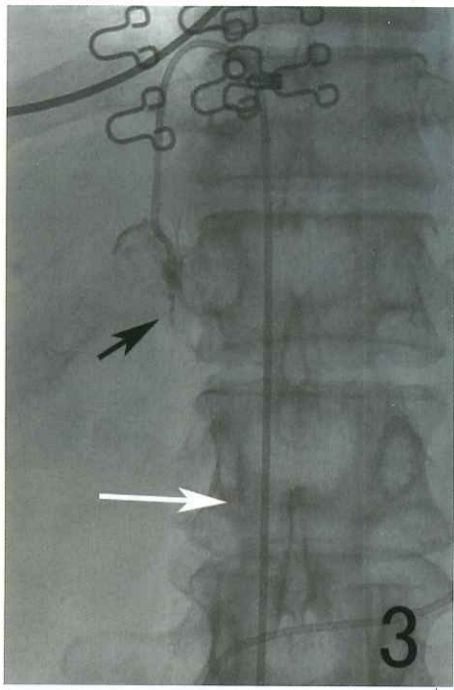


写真3 副腎静脈サンプリング

右足の付け根からカテーテルを挿入し、右副腎静脈を造影しているところ。カテーテル（白矢印）よりも副腎静脈（黒矢印）の方が細く、カテーテルの形状をフィットさせることは熟練を要します。採血の結果、右側の副腎から高血圧の原因となるホルモンが過剰分泌されていることが判明しました。

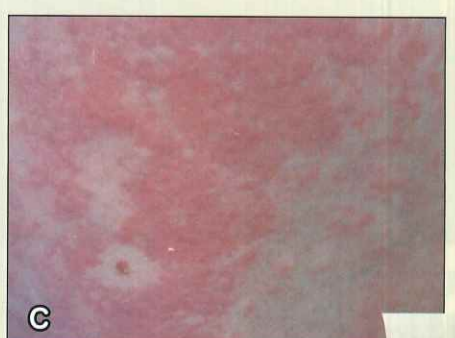
皮膚科クイズ vol.27

問題作成：皮膚科 研修医 川嶋 久恵
監修：皮膚科 部長 田口詩路麻

Q：次の3枚の写真(A~C)のうち、「汗疹（いわゆる「あせも」）」はどれでしょう？



解答・解説は5頁にあります。



http://blog.livedoor.jp/nagasawanorio60 より引用



2016 リオオリンピック 帯同報告

職場の水戸協同病院、筑波大
学、家族をはじめ皆様の理解ご
支援のおかげで、今回もリオデ
ジャネイロのオリンピックに帯同
させていただきました。現地
見たり感じたことを個人的な感
想として報告したいと思います。



左：小林裕幸医師

オリンピックは、シドニー、
アテネ、北京、ロンドンに引き
続き、今回で5回目となりまし
た。日本の自転車チームのドク
ターとして、ロードレース、ト
ラック、BMX、マウンテンパ
イクの4種類の競技を担当しま
した。日本チーム全体では、金
メダル12個、銀メダル8個、銅
メダル21個の計41個のメダルを
獲得、これまでの最多となりま
した。国別でも6位になりました。
東京オリンピックに向け、
期待のできる結果でした。自転
車競技は残念ながらメダルは獲
得できませんでした。

8月1日22時発のバイ経由
の飛行機、現地翌日14時半着
で、約28時間半かかり到着しま
した。丁度、日本の裏側で、時
差は12時間です。

1. 空港から移動中の高速道路
移動中の高
速道路の中
に、渋滞場所
で人がお菓子
を売っているの
に驚きました。
近くにはファ
ベラという貧民街があり、貧
富の格差は大きいようでした。



2. ブラジル人
現地の人たちは、とても陽気
でいつも笑顔で大変親切でした。
道が分からないと、丁寧に案内
してくれました。また、忙しく
ても、慌てず、その日に何とか
なるという穏やかな国民性です。
それもあってか、先のことを
計画して段取りするのは、あま
り慣れていないようで、今回の
オリンピック競技場や交通機
関の完成がギリギリになったこ
とも裏返しかもしれません。日
本人とは、考え方が異なるので、
一緒に仕事をするのは、大変と
感じるだろうなと思いました。

3. 選手村
選手村は、
リオデジャネ
イロの郊外に
作られ、兵士
や警察で、厳
重に警備され
ていました。
団地のマンションに各国の選手、
スタッフが居住し、大きな食堂
が24時間体制で用意されました。



4. 自転車競技
8月6日、7日と自転車ロー
ドレースがあり、ツールドフラ
ンスにも出場した新城幸也選手
も出場しました。新城幸也選手
は、調子よく最後までメイン集
団についてチャンスもありました
が、結果は27位でした。同じ沖
縄出身の内間選手は、新城選手
をしつかりサポートして走り、
途中リタイアしました。左のほ
うきの絵が描かれている車は、
途中棄権したり遅れた選手を回
収する車です。



ドレースがあり、ツールドフラ
ンスにも出場した新城幸也選手
も出場しました。新城幸也選手
は、調子よく最後までメイン集
団についてチャンスもありました
が、結果は27位でした。同じ沖
縄出身の内間選手は、新城選手
をしつかりサポートして走り、
途中リタイアしました。左のほ
うきの絵が描かれている車は、
途中棄権したり遅れた選手を回
収する車です。

リオオリンピック女子個人
ロードレースとタイムトライア
ルでは筑波大出身の与那嶺恵
里選手がロード17位、タイムト
ライアル15位と健闘しました。
ロードレースでは、過酷なコー
スで、下り坂で他国の選手が、
鎖骨骨折、骨盤骨折、脳震盪、
腰椎骨折など大きな外傷があり
ましたが、日本選手は、大きな
怪我なく順調に終えることがで
きました。パラリンピックでは、
男子個人ロードレースで、衝突
により死亡事故がでてしまった
ようです。

自転車トラック競技の女子競
輪予選では、クラッシュがあり、
3人が転倒しました。バックボ
ードが競技場に3台以上用意さ
れ、それぞれメデイカルチーム
が脳震盪、頸椎損傷の有無を確
認後に、選手を起き上がらせて
いました。過去のオリンピック
と比べ、随分標準化してきてい
ると感じました。

5. ブラジルのジカ熱、治安
今回、ジカ熱について報道さ
れましたが、感染した人は全く
いませんでした。また、治安も
基本的な行動に気をつけていた
ので、殺人や強盗など危険な目
にはあたりませんでした。
ただし、スリを目の前で目撃
しました。バスを降りる際に、
何人がグループで固まり、ター
ゲットになった人のチャックのつ
いているバックから財布を鮮やか
に抜きとっていました。複数の人
間が組んでやるので、そのよう
な機会がある場所は避けるのが
無難と思いました。

今回、ジカ熱について報道さ
れましたが、感染した人は全く
いませんでした。また、治安も
基本的な行動に気をつけていた
ので、殺人や強盗など危険な目
にはあたりませんでした。
ただし、スリを目の前で目撃
しました。バスを降りる際に、
何人がグループで固まり、ター
ゲットになった人のチャックのつ
いているバックから財布を鮮やか
に抜きとっていました。複数の人
間が組んでやるので、そのよう
な機会がある場所は避けるのが
無難と思いました。

総合診療科 小林裕幸

ちょっと薬の話

熱中症と水分補給

スポーツドリンクと経口補水液について

熱中症は運動中に短時間でなるものと、
徐々に部屋の温度が上がるなど環境要因
でなるものがあります。高齢者は暑さや
のどの渇きを感じにくい、汗もかきにく
く、体温をうまく調整できないことから
環境的要因で熱中症にかかってしまいま
す。熱中症を予防するためには、水分の
補給はかせませません。今回はスポーツド
リンクと今話題の経口補水液についてお
話します。

スポーツドリンクとは、スポーツによつ
て失われた水分や電解質（ナトリウム）
を補給するもので、大まかに説明すると
0.1~0.2%の塩（ナトリウム）と糖
分を含んだもの、すなわち甘い塩水です。
ミネラルやビタミンを加えて飲みやすくしています。

経口補水液は、病者用食品とも呼ばれ熱中症などの脱水状態
の症状を改善するために、体に水やナトリウムなど電解質を補給
維持する機能をもった飲料です。所ジョージさんが「科学的根
拠があるんです！」とCMでおなじみのオーエスワンがその一
つです。水分が失われている時に飲むと素早く体に吸収され、
熱中症の症状を改善していきます。

スポーツドリンクや経口補水液を頻繁に使用する前に

塩分を多く含んでいるス
ポーツドリンクや経口補水
液を飲むときに注意が必要
な場合があります。高血圧
など塩分を制限されている
方や、治療でカリウムなど
の電解質の調節が必要な方
の場合、普通の日常生活で
あれば、水分補給だけで十
分なこともあります。熱中
症予防での水分補給の仕方については日ごろから医師と話し
合っておく必要があります。診察時にご相談ください。
適切に水分を補給し熱中症を予防しましょう。

ナトリウムと食塩量
食品や飲料に含まれる塩量は、成分表
示のナトリウム量から算出できます。
ナトリウム量(mg) × 0.00254 = 食塩量(g)
例：100ml あたり 40mg のナトリウムが
含まれるスポーツドリンクなら、500ml
のペットボトルを1本飲めば 0.5g、
経口補水液なら 1.46g 塩をとること

成分表示を見よう！
市販の飲料を選ぶ時、成分表示を見えていますか？
ナトリウムが 40~80mg (100ml中) 入っていれば、0.1~0.2%の食塩水に相当します。

薬剤部 椿 浩之



放射線部のチヨット耳貸して、

無線型FPDについて

今回は、放射線部から無線型FPDについてご紹介させていただきます。

FPDとはFlat Panel Detectorの略称です。当院では、FUJIFILM社DR CALNEO Smart G47という機械を2014年秋ごろから導入しました。FPDを簡単に説明すると、フィルムと現像機が、直接、FPDのなかに内蔵されているようなもので、受光面で受けたX線を直接画像化することができます。水戸協同病院では、据え置き型のFPDが3台と、持ち運びのできる無線型FPDが1台使用されています。

皆さんは手や足のレントゲンを撮るときに四角い黒色の板を見たことがあるでしょうか？現在は、多くの病院でレントゲン撮影にCR(コンピュータドラジオグラフィ)という機械が使用されています。レントゲンを撮るときに使う黒い板のことをCRカセットといいます。CRカセットでレントゲン写真を撮るには、撮影したCRカセットを専用の読み取り装置へ挿入し、現像をすることで画像が表示されます。CRカセットでは撮影してから画像が出てくるまでに約1分かかります。ちなみに、CRカセットが登場する以前は、フィルムが入ったカセットを使っていました。暗室という光の入らない部屋で生のフィルムをカセットに入れてから撮影を行い、また暗室へ戻り現像をしないと画像が出てこなかったため、時間もかかっていました。

今回、紹介するFPDを使用すると、撮影してから3秒から5秒ほど

で画像を確認することができます。撮影してから画像が出てくるまでの時間が短いため患者様の待ち時間短縮、負担軽減にもなります。また、撮影した画像をノートパソコンで簡易的に確認することもできるので、救急外来や病棟などでのレントゲン撮影を行なう時にも使用しており、的確な処置や治療をすばやく行うことに貢献しています。

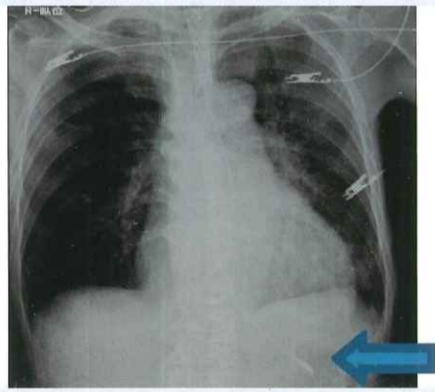
また、いままで、病棟などでCRカセットを使用して撮影するときは患者様ごとにCRカセットを1枚用意して、病室で撮影していましたが、FPDでは、充電が切れるまで何枚でも撮影ができます。

さらにFPDはX線を無駄なく拾い上げることができるので、これまでのCRカセットでの撮影よりも、少ない被ばく線量で済むというのメリットの一つです。これまでのFPDでも十分すごい技術でしたが、最新のFPDを用いて撮影すれば、写真

の画質はそのまま、従来のFPD装置よりも被ばく線量を少なくした撮影を行なえる技術も登場しています。現在、水戸協同病院でも、この最新の被ばく低減技術を導入する準備が進められています。



FUJIFILM社 DR CALNEO Smart G47



鼻から入れた管が、胃の中に届いているか、その場ですぐに確認できます。

現像までの時間が短く、被ばくも少なくできるFPDですが、欠点もあります。FPDはフィルムと現像機の機械を持ち歩いているようなものなので、重さは2.8kgと少し重たく、衝撃に弱いのです。防水加工はされていますが、万が一、隙間から水が入ってしまうと、故障してしまいます。

これらの欠点を考えても、FPDは今までのCRカセットよりも、格段に便利になりました。FPDを上手に使用して、みなさまの検査を少しでも早く、安全に終わらせるように放射線技師一同、仕事に励んでいます。みなさんも、レントゲン撮影をする際に、気になったら担当技師にお尋ねください。

水戸協同病院 放射線部

大坪晋輔・布施葉子

ユマニチュードインストラクター養成研修に参加して

皆さんは「ユマニチュード」という言葉を耳にしたことはありませんか？

ユマニチュード (Humanitude) とは、魔法のような「テレビや新聞などで現在大変注目を集めている、フランス発祥の認知症ケア技法です。私は今回、国立病院機構東京医療センターで行われた、10週間のユマニチュードインストラクター養成研修に看護師2名で参加させていただきました。

ユマニチュードは、1979年にイヴ・ジネスト氏とロゼット・マレスコッティ氏の2人によってつくり出された、知覚・感情・言語による包括的コミュニケーションメソッドです。この技法は、人とは何か、ケアをする人とは何かを問う哲学と、それにもとづいた150を超える実践技術から成り立っています。ユマニチュードの普及・啓蒙を行うジネスト・マレスコッティ研究所は、現在フランスに11支部を持ち、400を超える医療機関や介護施設にユマニチュードが導入されています。ベルギー、スイス、ポルトガル、ドイツ、カナダに海外支部があり、2014年に6番目の国際拠点として国立病院機構東京医療センターに日本支部が誕生しました。

10週間の研修では、哲学と具体的なケアの技術を学び、週に1度の病院や高齢者施設での実習がありました。授業の内容を実際に患者様や利用者様実践すると、「当然できているつもり」であったことが、実際には全くできていなかったことに気づきました。ユマニチュードの技法では、最も基本的な要素である「見る・話す・触れる・立つ」という4つの柱があります。水平に正面から顔を

近づけ長く目を合わせると、「友情・愛情」を示すメッセージとなります。穏やかに、ゆっくり、前向きな言葉を用いて話しかけ、広く、柔らかく、ゆっくり触れることで「優しさ」を伝えます。そして、死を迎える日まで立つこと、歩くことは寝たきりを予防し、褥瘡や肺炎などの合併症を防ぐことができます。この4つの柱は「え？そんな基本のこと？いつもやっていることだけだ…」と思いつけると、「あなたのことを大切に思っています」という愛情や優しさを伝えるための技術になります。ケアを受ける人に愛情が伝わると、ケアをする人も愛と誇りを受け取れ、日々の看護の楽しみや生きがいにつながり、ケアの時間が楽しく幸せな時間へと変わります。

ユマニチュードは「魔法」ではありません。誰もが学ぶことができ、実践することができます。技術です。特別な時間を取らずに、日常的なケアを少し変えるだけで優しさを伝える技術になります。今後はユマニチュードインストラクターとして、当院だけでなく、他病院・他施設での研修会も予定しており、1人でも多くの方にユマニチュードの良さを知っていただけるよう活動していきたいと考えております。

2東病棟 松本聡美



茨城県看護協会会長を受賞して

茨城県看護協会会長賞表彰を賜り心より御礼申し上げます。

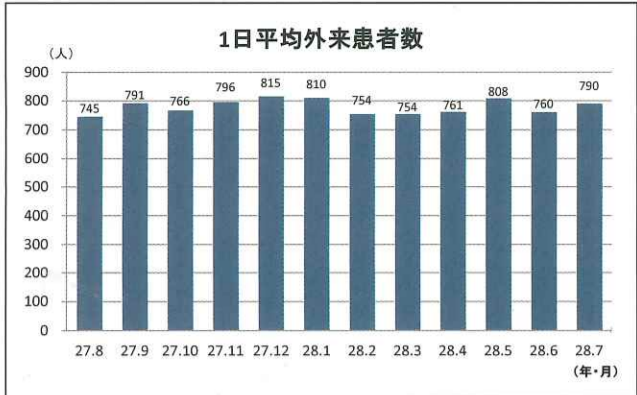
これまで仕事を続けてこられたのも、諸先輩方や職場の皆様の温かい支援があつたことと深く感謝しております。今回の受賞を励みに益々精進し、皆様のお役にたてるように努めて参りたいと思っております。誠にありがとうございました。

看護副部長 長山一恵



病院の指標

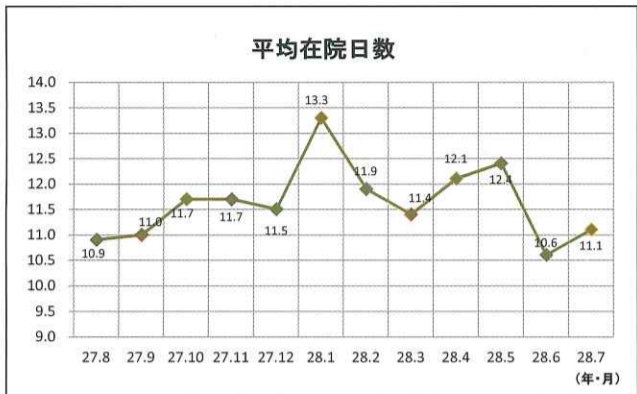
平成27年8月～平成28年7月



1日に来院した患者様の数を月平均で表したグラフです。



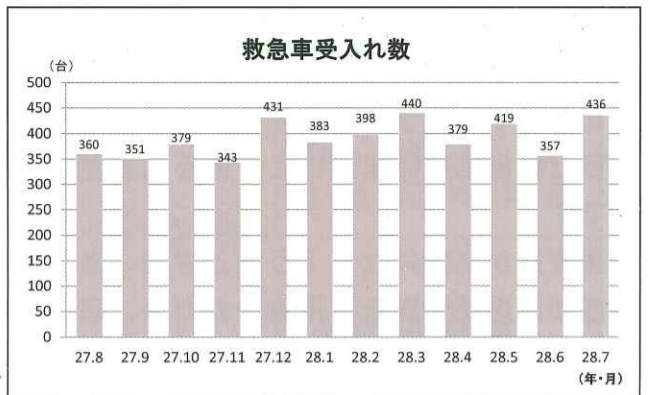
1ヶ月間に新たに入院した患者様の数を月平均で表したグラフです。



入院された患者様が、平均何日後に退院されたかを月平均で表したグラフです。効率的に診療を行うことによって短縮してきました。(季節によって増加する病気の種類により変動があります。)



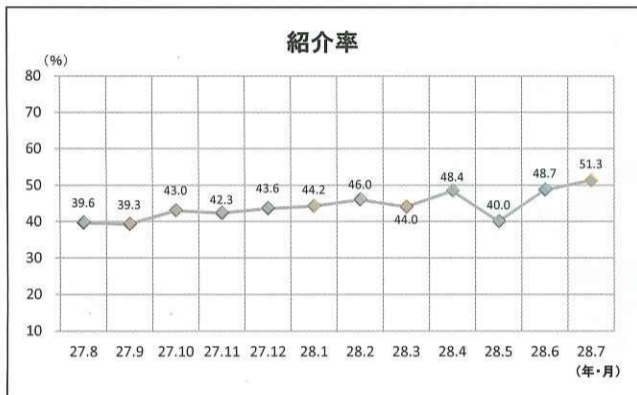
1ヶ月間に手術室で行われた手術数を表したグラフです。年々手術は増加し、多種多様な手術に対応しています。



1ヶ月間に受入れた救急車の件数です。今後も救急車の受入れ環境を整え、より多くの受入れを行っていきます。

紹介率とは、初診患者さまの中で他院からの紹介状を持参された患者さまの割合です。紹介状は診療の引き継ぎのための貴重な手がかりとなりますので、ぜひとも持参されるようお願いいたします。逆紹介とは、入院治療や精密検査などが無事完了し病状が安定してきた患者さまに対し、診療情報や意見を添えて地域の先生方にご紹介させていただくことをいいます。当院は、200人を超える連携医の先生方をはじめ、安心して継続治療をお願いできる先生方とともに地域の患者さまの健康をお守りすることが病院の使命と考えております。また、表の通り当院は救急車の受け入れ数もとても多いので万が一の時にも安心です。

紹介も逆紹介も決して一方通行ではないのでどうぞご安心ください。



皮膚科クイズ vol.27 (解答・解説)

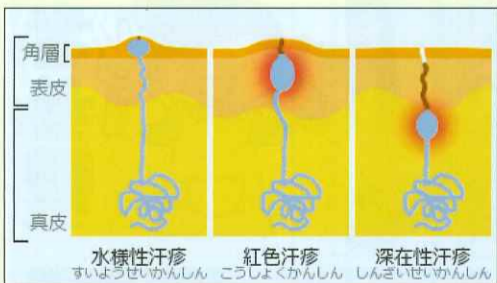
夏場には汗をかくと、かゆみが出ることは誰にでも経験される事でしょう。今回の皮膚科クイズではそんな「あせも」についてです。汗についてのうんちくを少し深めてみましょう。

【解答】写真A、B、Cはどれも汗疹(あせも)です。

「冷や汗をかく」や「手に汗握る」など、ヒヤっとする代名詞として登場する「汗(あせ)」ですが、私たち人間にとっては、体が熱くなりすぎないように体を冷やすための大事な働きをしています。特に夏にはかかせない「大事な友達」です。

しかし、その友達が時に私たちの皮膚にイジワルをすることがあります。それが、「あせも(=「汗疹」)」です。「あせも」は汗をかきやすい季節や状況で、汗の出る通り道である汗管が閉塞することにより、皮膚の中に汗の成分が貯留してできる皮膚のことをいいます。

あせもには、汗が貯留する部位によって①水晶性汗疹、②紅色汗疹、③深在性汗疹の3つに分類されます。



発熱して汗が沢山出るような状態で一時的にできる透明なあせもは、表皮表層に汗がとどまり、小さな水泡を多数認めるようになったものであり、①水晶性汗疹といえます。かゆみはなく、汗をかかなくなれば、自然に数日で改善することが多いです(写真A)。

その皮膚がさらに表皮の深層に汗がとどまり皮膚が炎症を起こすと、強いかゆみを伴う数ミリ大の紅色のポツポツができ、局面を形成し、②紅色汗疹となります(写真B)。

さらに、高温多湿の環境で働くような方で、紅色汗疹を繰り返していると、表皮よりずっと深い真皮の中に汗が貯留してしまうことがあり、③深在性汗疹となってしまうこともあります(写真C)。湿疹化してしまった(汗疹性湿疹)ともいいます。

いずれも汗をかきやすい状況(高温多湿の環境、肥満の人、多汗症、乳児)

で悪化し、汗がかきやすい部位(頭皮、頸部、腋窩、臀部、肘・膝の屈曲部、皮膚が重なっているところ)によく出来ますから、治療としては汗をかいたらそのままにせず、タオルで拭いたり、シャワーで汗を流し、適切に皮膚をケアすることが大切です。

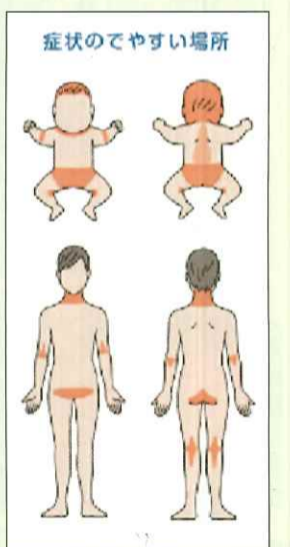
あせもを繰り返すような方は、皮膚ケアに加えて、過度な発汗を予防することも必要です。すだれを作り、窓を開け部屋の通気を良くしたり、風通しのよい涼しい服を着たり、扇風機や除湿器、エアコンの冷房を適切に使しましょう。ただし、汗をかき事は新陳代謝のあらわれですので無理に抑制するのも考えものです。特に小さい子供は小児期の発汗が汗腺の発達を促すようです。汗をかいたら服を着替える、シャワーで流す、これを繰り返すのが1番なのかもしれません。

他のあせもの治療としては、皮膚が炎症を起こしてかゆみを伴う場合は一時的にステロイドの外用薬を使うこともあります。また、かゆくてひっかいてしまい、細菌感染を起こしてしまった場合は抗生物質を外用薬として塗布します。もし困ったかゆみが出現するようなら、お近くの皮膚科やクリニックさんに相談してみてください。

私たちの皮膚には汗を作り出す器官である汗腺が、体全体で200～300万個も存在しています。生まれたときにこの数は決まっています。ですから、体格が小さく単位面積あたりの汗腺の数が多く、代謝が活発で大人の2～3倍汗をよくかく小児や乳児では、相対的に汗管が詰まりやすく、あせもができやすい状態となります。

先天的に汗がかかない難病の子供がごく稀にいますが、汗をかき事ができず、体温の調整に大変苦労するそうです。普通の人でも高温多湿の環境で汗がうまくかけず体温を下げられない状況では熱中症になってしまいます。高齢になると足の先から汗腺が衰えてきて、上半身からしか汗をかけなくなるそうです。ですから、中高年の方は、適度な運動で代謝を良くして必要な時はすぐに汗がかけるようにすると健康的です。汗は必要な時には、大事なものなんですね。

問題作成：皮膚科 研修医 川嶋 久恵
監修：皮膚科 部長 田口詩路麻



これってなあに？



医事課からのお知らせ

Q. 限度額適用認定証ってなあに？

「限度額適用認定証」は、70歳未満の方が、入院や外来診療の支払い額が自己負担限度額を超えて高額になる場合、窓口での支払いを所得に応じた自己負担限度額までにとどめることができるものです。

医療費が高額になりそうなときは、あらかじめ限度額適用認定証をご用意いただき、窓口で提示して頂きますと、支払い時に多額の現金を準備する必要がなくなります。

※入院時食事療養費や差額ベッド代、文書代等の自費の費用については対象となりません。

※自己負担限度額は、医療機関ごと、医科・歯科別、入院・外来別となっています。

※70歳以上の方は高齢受給者証・後期高齢者医療被保険者証の提示により、お支払いが自己負担限度額までとなります。

限度額認定証の発行には申請手続きが必要となります。国民健康保険に加入されている方は区市町村の国民健康保険担当窓口、社会保険に加入されている方は全国健康保険協会（協会けんぽ）又は所属の保険組合に申請を行う必要があります。

食に関しての豆知識 茄子(ナス)

夏野菜の代表として知られている茄子は、現在では通年供給されていますが、本来の旬は6月～9月です。

原産地はインド東部で、温帯では一年生植物、熱帯では多年生植物となります。栽培や料理のしやすさから約200種類の品種があるそうです。

茄子は約90%が水分と栄養価は少ないですが、油と相性が良いのでいろいろな材料と組み合わせることで、エネルギーを無理なく補給することができます。

また、茄子の皮には「ナスニン」という成分が多く含まれています。「ナスニン」は、アントシアニン系色素のポリフェノールの一種で、茄子を美しく美しく見せるだけでなく、人

の健康にも貢献しています。ポリフェノールには酸化作用があり、活性酸素の発生を抑制する働きがあります。活性酸素を抑制することで、がんの予防に効果が期待できます。さらに、ポリフェノールは血管をきれいにし、動脈硬化や高血圧の予防にも効果が期待できるといわれていますので、旬の今の時期は特に積極的に食べたいですね。

新鮮な茄子は、ヘタの切り口が白く新しく、皮の色が艶のある黒っぽい紫紺色で、張りや弾力があり、ガクのトゲが痛くくらい尖っています。また、アクが強いので調理直前に切り、黒ずまないうちに水にさらしてから調理します。

茄子には数多くの料理・調理法があります。田楽、煮浸し、味噌炒め、しぎ焼き、麻婆茄子、天ぷら、味噌汁、漬物…。この秋、美味しい茄子を食してください。



栄養部 飛田 修

ひばり保育園の保護者参観

9月4日(日)にひばり保育園の保護者参観を開催しました。いつも園児が登園してからどのように過ごしているのか様子を見るのが出来ました。朝の集いでは、おやつ前の手洗いやご挨拶もお当番さんに合わせて声を揃えて出来ました。0歳児もお姉さんお兄さんを見ながら身振り手振りで、家では見られないしつかりした姿にご両親もびっくりでした。

親子でふれあい遊びをして楽しく過ごしました。家に帰ったらまた甘えんぼさんになるのかな？

楽しい、楽しい保護者参観でした。それにしても保育士さんは、子供の気持ちをつかむ天才ですね。

いつも安心して働けるのは、保育士さんのお蔭です。これからも宜しくお願いいたします。

看護部長 川又光子



初めての
保護者参観
平成28年9月4日(日)



就職説明会

花火大会

8月5日(金)水戸協同病院就職説明会を水戸黄門まつりの花火大会の日で開催致しました。多くの学生さんたちに参加して頂き、楽しい時間を過ごすことができました。また、就職説明会においては、先輩たちが職場を案内し、学生さんからの質問に直接答えるなど水戸協同病院の職場の雰囲気を感じることができたのではないかと思います。ひとりでも多くの学生さんたちが当院に就職してくださいませよう、今後も職員一丸となって努力していきます。

人事戦略委員会 長津貴子

