第123号　2016.8
高知県立幡多けんみん病院発行
〒788-0785
宿毛市山奈町芳奈3番地1
TEL（0880）66-2222（代）

病院ニュース

News Letter

おしゃれトラブル

皮膚科外来より

おしゃれをすることは日常生活を豊かにするためには必要なことです。
しかしそれによるトラブルが起こる人もいます。
おしゃれの低年齢化に伴い、若年層にもそのトラブルが生じています。
皮膚科の学会ではその問題に警鐘を鳴らしています。
子どもの皮膚は大人とは違います。
薄く、乾燥気味で大人の皮膚より弱いです。
そのためにバリアが悪く化学物質である化粧品やパーマ液や金属が触れることで接触皮膚炎（かぶれ）の素地を作り易くなっています。

今はかぶれが生じなくても皮膚と体が覚えてしまって、大人になった時にかぶれが生じてしまう可能性があります。
おしゃれに興味が出てくる思春期では、皮膚もまだ十分に発達していないし、トラブルが起こってもおしゃれを止められないという心の未熟さも問題になります。
中高生のみなさん、安易に化粧やパーマに手を出していませんか？トラブルになったらちゃんと止められますか？大人に相談できますか？なにもなくても十分かわいくてきれいなのに…と思います。
大人の方々もそうです。
よく染まるかもと思って、白髪染めを規定の時間以上に置いていませんか？それもかぶれの原因になります。
きれいになろうと思って、でも結果は・・・です。
十数年前の話にはなりますが、中学高校の校則ではパーマやピアスは禁止でした。
当時は反発もしたし意味が分からなかったけれど、無駄な暴露を避け、つまりは子どもだった私達の皮膚を守ってくれていたのだろうと今なら分かります。
そのおしゃれは本当に必要ですか？
おしゃれは心の栄養にもなります。
でもそれが害になっては意味がないのです。
小さい子をお持ちの親御さん、おしゃれに興味のある中高生、もちろん他の大人の方々、もう一度考えてみていただければと思います。
もう一つ、皮膚科からのお願い
顔の皮疹を診察御希望の場合はノーメイクでお越しください。
化粧水や乳液は構いません。
その部分だけは化粧をしていません、といわれても周囲の皮膚との比較、左右の比較なども必要です。
どうぞご理解とご協力をお願いします。

a profession ～専門職～

『a profession』では当院で働く『専門職』スタッフを取り上げ、その人の担当業務や仕事に対する思いを紹介しています。今回は、新しく赴任して来られた先生を紹介します。

医局　外科　津田　祥　先生

Q１あなたの担当業務を教えて下さい。

A１　一般外科
（主に腹部の手術をしています）

Q２現在の職業（職種）を選択した理由を教えて下さい。

A２　ブラックジャック先生にあこがれたので。

Q３業務を通じて、今までで最も心に残っている出来事があれば教えて下さい。

A３　患者さんが元気になって「ありがとう」と言ってくれる時。

Q４あなたの好きな言葉、あなたの信念において指標としている言葉を教えて下さい。

A４　常に進化すること。

Q５広報誌の読者（院内スタッフ、患者さん、その他一般の方）へのメッセージをぜひ！

A５　４月からこの病院でお世話になっています。スタッフさん、先輩方、いろんな方々に支えられてげんきに仕事ができることを実感しています。これからもよろしくお願いします。

やさしい食生活

栄養科

はすいも（りゅうきゅう）

はすいもは子供の頃は自分の背より大きく伸びているのを見上げ、それを母が丁寧に取って夕飯のおかずに使っていたことを憶えています。しっかりとまっすぐに伸びて育つはすいもは、しゃきしゃきとした食感が楽しめて食べ応えがあります。工夫次第で酢の物、サラダ、煮しめ、みそ汁などいろいろな料理に合います。加熱しても歯ざわりが活きて美味しいですね。

【はすいもとなまり節の炒め物】

二人分
はすいも・・・・100ｇ
なまり節・・・・50ｇ
にんじん・・・・30ｇ
塩こしょう・・・少々
酒・・・小さじ2
しょうゆ・・・小さじ2
サラダ油・・・大さじ1／2

①はすいもは皮をとり、大きめのそぎ切りにして熱湯でゆで、水にさらして絞っておく。

②なまり節は粗めにほぐし、にんじんはせん切りにする。

フライパンにサラダ油を熱して、①とにんじんを炒め、火が通ればなまり節を加える。

④　③に調味料を入れて味付けし、盛り付ける。

※はすいもの皮をむくときはかゆくなる場合がありますので、衛生用手袋を使うと安心です。

※なまり節が苦手な方は代わりに豚肉でも合いますので試してみて下さい。

敷地内全面禁煙

【敷地内全面禁煙について】

当院では7月より受動喫煙防止のため病院敷地内（駐車場、通路も含む）を全面禁煙とさせていただいております。

受動喫煙とは

自分の意志にかかわらず、他人が吸うタバコの煙を吸わされてしまうことを、受動喫煙といいます。

タバコは、その刺激臭を嫌う人も多いものですが、臭いよりも健康への影響が大きいのは煙に含まれるさまざまな有害物質です。

実はタバコの煙には、種類もの有害物質（うち約70200種類は発がん性物質）が含まれています。

とくにタバコで問題になるのは、喫煙者が吸い込む主流煙よりも、タバコの先から立ちのぼり、ほかの人も吸い込む副流煙です。

というのも副流煙には、主流煙よりもずっと多くの有害物質が含まれているからです。

受動喫煙の被害を避けるには…

受動喫煙の予防の難しさは、自分でも気づかずに副流煙などを吸い込んでいるケースが多いことです。

たとえば、空気清浄機があると、タバコの煙や臭いをあまり感じないので、つい安心しがちです。

ところが、空気清浄機では一酸化炭素などのガス状物質は除去できないため、有害物質を防ぐ効果はありません。

また、喫茶店などに多い分煙の場合、禁煙場所はなんとなく空気がきれいだと思いがちです。

ところが、ガラスなどで仕切られた喫煙コーナーからの人の出入りや、喫煙者の呼気や洋服に付いた有害物質の影響で、禁煙場所の空気も汚染されていることがさまざまな調査から分かっています（※１）

このように受動喫煙は、見た目や臭いなどからは分かりにくい面もありますが、自分が被害を受けている場合には自覚症状がみられることも少なくありません。

たとえば、目が痛い（しみる）、ノドが痛い（咳が出る）、頭痛が起こるなどの症状です。

その程度のことならよくあると思われるかもしれませんが、ほかに原因がなく、タバコが原因と思われる場合には、こうした症状は『急性受動喫煙症』に相当し、すでに注意が必要な段階です。

私たちのからだに備わった防御センサーが、副流煙に含まれるアンモニア、二酸化硫黄、一酸化炭素などを感知し、危険信号を送っているのです。

初期症状を放置していると、次第にからだが慣れてきて、目の痛みなどを感じにくくなります。

ところが有害物質は継続して吸っているので、あるとき化学物質過敏症やアレルギー性皮膚炎、気管支炎、喘息、副鼻腔炎などの症状を引き起こします。

したがって、初期の軽い症状を感じたら、そうした場所は避けるようにすることが大切です。

病院敷地内に喫煙所がないため、愛煙家の方々には少々の我慢をお願いしなくてはいけませんが、タバコの副流煙が有害であることを改めてよく理解していただき、マナーを守り、気持ちよく過ごしていただけるよう、ご協力の程よろしくお願い致します。

（※１）厚生労働省のガイドラインでは、空気清浄機にはガス状物質の除去効果がないことが指摘されています。

病院の理念

1．幡多けんみん病院は幡多地域における医療の中核となる病院として、地域の他の医療機関や保健・福祉・介護施設などとの連携のもとに、地域で完結できる、良質な医療の提供を目指します。
2．地方公営企業として、地域医療をとおして地域の福祉の増進を目指しながら、企業としての経済性を発揮する運営をおこないます。

医療機関を受診される際は、**お薬の内容が分かるもの（薬剤情報提供書・お薬手帳など）**を持って行くようにしましょう！

私たちの目指す医療（基本方針）

1．正確で間違いのない医療
2．十分に説明をする医療
3．透明性を大切にする医療
4．患者さんの希望を大切にする医療

第34回幡多ふれあい医療公開講座

日時：平成28年10月30日（日）
13時開場　13時半開演
場所：宿毛市立宿毛文教センター
内容：『みんなでつなぐ
幡多のがん医療』
医師、看護師、薬剤師、放射線技師、理学療法士、栄養士、臨床検査科、医療相談室、入退院支援センター、訪問看護ステーション、保健所、地域包括支援センター
参加費：無料
どなたでも参加できます。

後援：
四万十市・宿毛市・土佐清水市
黒潮町・大月町・三原村
幡多福祉保健所・幡多医師会
高知新聞社・RKC高知放送

**みなさま
お誘いあわせのうえ
奮ってご参加ください。**

**【問い合わせ先】
幡多けんみん病院（経営事業課）
（0880）66・2222
＊各市町村担当部署**

統計	7月
外来患者数	10609人
新外来患者数	1776人
新入院患者数	503人
退院患者数	524人
平均在院日数	12.76日
救急車・時間外患者数	1260人
手術件数	176件

幡多けんみん病院における患者さんの権利

1．良質な医療を平等に受ける権利
2．医療を受けるにあたり、十分な説明を受ける権利
3．プライバシーが保護される権利
4．自分の希望を伝え、自らの意思で選択し、決定する権利
5．人間としての尊厳が守られる権利
6．他の医療機関の医師等の意見「セカンドオピニオン」を求める権利