

News Letter

スキンケア

皮膚科 高橋正人

みなさんは、小児と高齢者ではどちらの皮膚が乾燥していると思いますか。子供の皮膚はツルツルでみずみずしいというイメージがあると思いますが、実際には、皮膚の水分量を計算すると十歳までの子供は高齢者よりも乾燥しています。そのため、いわゆるドライスキンになりやすく、そうなるとうるみ皮膚に大小の亀裂が生じ、種々の刺激や微生物などが侵入します。その結果、皮膚に炎症がおこり、湿疹、かゆみをおこします。その予防にはスキンケアが重要になります。乾燥する冬場やアトピー体質の子供は特に重要です。今回は、小児のスキンケアについて説明します。

スキンケアとは、健康な皮膚を保つために行う行為と定義されています。つまり、皮膚に加わる種々の刺激から守り、健康な皮膚を保つことです。小児の皮膚は未発達で、汗もかきやす

く、常に食事やほこりなど汚れやすい環境にいます。そのためスキンケアが重要ですが、自分でスキンケアができませんので家族の協力が必要です。



スキンケアの方法は、まず汚れを落とすことです。一般には一日一回の洗浄で十分です。その際には低刺激の石鹸やシャンプーを使用してください。タオルでゴシゴシこすり過ぎないように。また洗浄後、すぐに保湿が必要です。保湿は皮膚が乾く前に直ちに行うのがポイントです。保湿剤は種々ありますので、その子にあうものを選んで使用してください。ただ、ワセリンは皮膚に油膜を作って水を閉じ込めるため、夏に広範囲に塗ると体温が逃げにくいので、体が熱く感じます。その場合はクリーム基剤のほうが良いと思います。外用量は軟膏やクリー

ムでは大人の人差し指、第一関節の長さ分、大人の手のひら二枚分の広さを塗るようにしてください。

また、紫外線に対するスキンケアは将来の皮膚の老化や癌化を予防します。十八歳までに、生涯にあびる紫外線の約五十パーセントを浴びるといわれていますので、小児期からの紫外線対策が重要です。その方法としては遮光につきますのですが、子供は外で遊びますので、遮光クリームでしっかりスキンケアをしましょう。最近の子供用がありませんのでぜひ試してみてください。紫外線には皮膚の水分量を低下させる作用もありますので、遮光のスキンケアは乾燥のスキンケアにもつながります。

正しいスキンケアを小児期から続けることで、皮膚を健康に保ちましょう。



CC委員会

今月の『専門職』は、『臨床検査技師』です。当院臨床検査科で検査技師長として勤務する、太田容子さんを紹介します。

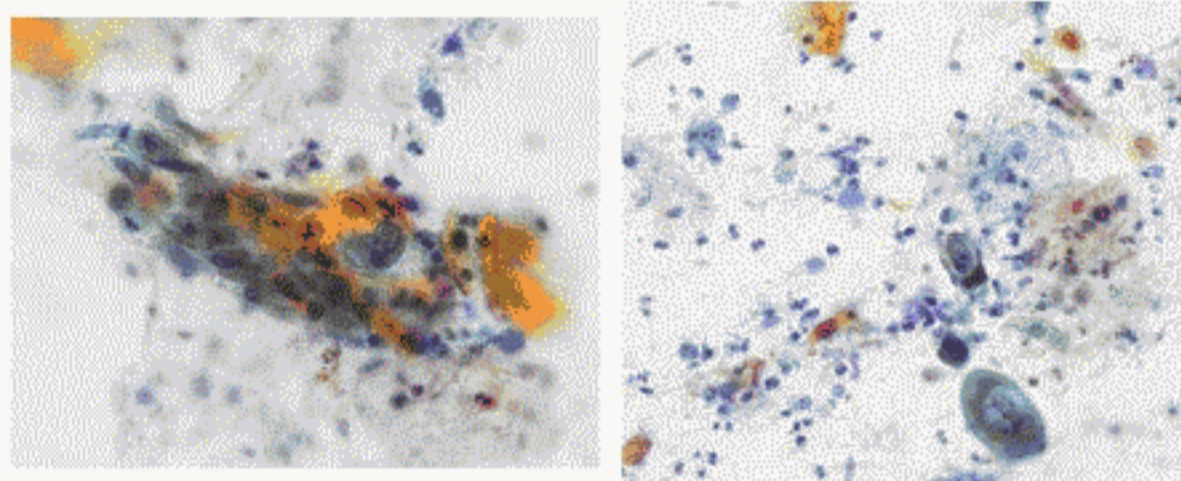
Q1. あなたの担当業務を教えてください。

A1. 私が専門としている業務は臨床検査の中でも少し特殊な病理・細胞診検査です。

病理検査は手術で切り取られた臓器や、内視鏡を使って採取された小組織片を、病理医が肉眼的・顕微鏡的に観察して、病気の原因や進行度などを解明する検査です。技師は病理診断に必要な顕微鏡標本作製を行っています。症例によって様々な特殊染色を施した標本作製することで病理診断をサポートしています。

一方、細胞診検査は、喀痰や尿、婦人科材料塗抹標本など、患者さんにあまり浸襲を与えないで採取される検査材料から顕微鏡標本作製して、癌細胞の有無を検査します。当院には私

も含めて二名の細胞検査士がいて、この検査を担当しています。臨床診断の補助となる検査の一種ではありますが、症例によっては細胞判定がその後の治療方針を決定する根拠となる場合もあります。常に「見落としがないか」「的確な細胞判定や報告ができているか」を問いながら、慎重に検査にあたっています。



喀痰標本から発見された癌細胞

顕微鏡で観察する細胞は、このように美しく染色されているのですが、癌細胞は黒っぽく染まった大きな核を持っているのが特徴です。それは癌細胞の増殖力の強さを示しています。また、癌細胞が大小様々な大きさや形や色をしているのは、遺伝子の制御を失っているためです。



太田技師長～顕微鏡とともに～

Q2. 現在の職業を選択した理由を教えてください。

A2. 小学生の頃にとっていた月刊の科学雑誌が面白く、小学六年生の夏休みの自由研究には、お小遣いを貯めて買った小さな玩具のような顕微鏡を使って、食物に生えたカビを観察してスケッチしたのを覚えています。

これが今の職業を選ぶに至った原点のように思います。顕微鏡を通して見るミクロの世界は驚きの連続であり、それから〇十年たった今でも、そのドキドキするような感覚はそれほど変わっていないように思います。

Q3. 業務を通じて、今までで最も心に残っている出来事を教えてください。

A3. 私たちが行っている検査は、直接患者さんと接する仕事ではありません。患者さんのお顔は分かりませんが、提出された検査物中の細胞の顔が忘れられないことはよくあります。

Q4. あなたの好きな言葉、指標としてしている言葉を教えてください。

A4. 『人生、意気に感ず』

“前向きな考え方”や“一生懸命”の気持ちが大それたなあ、と思うわけですが、私自身は“一生懸命”すぎて、ずいぶん周囲を振り回しているような気もして、反省することしきりです。

Q5. 読者の方(患者さん、一般の方、院内スタッフなど)へのメッセージをお願いします。

「臨床検査技師」という職業

は、社会的にはあまり認知度が
高くない職業です。医療を裏方
で支える仕事と言えますが、当
院では総勢十八名の臨床検査技
師が、血液の検査や尿検査、細
菌検査、心電図や脳波などの生
理検査、今回ご紹介した病理・
細胞診検査など、幅広い分野の
検査業務に従事しています。生
理検査室の技師以外はあまり患
者さんとお話しすることもあり
ませんが、こんなに多くの臨床
検査技師が患者の皆様の診療に
関わっていることを知っておい
ただけいただけだと思います。

太田技師長に業務風景の写真
撮影を依頼した時、「私の顔より
も細胞の写真を載せてほしい」と
言われました。たくさんの細胞
を見つめ続けてお仕事をされて
きたからこそ、自然に出てきた
言葉だと思えます。

細胞・ミクロの世界に対する
驚き、ドキドキするような感覚
……。いつまでも新鮮な感覚を持
ち続けられる太田技師長に、あ
らためてパワーを感じました。
これからも、皆にパワーのおす
そ分けをお願いしますー！

からだにやさしい食生活

栄養科

日差しが強くなってきました。
気温が高くなるにつれて、さっ
ぱりとしたものが欲しくなりま
す。冷たい麺類や和え物など、
食欲がなくても手軽に食べるも
のが活躍しますね。

そのままでは物足りない時は、
ごま・きざみのりや生姜・わさ
びなどの薬味をプラスするとま
た一味違う味を楽しめます。

今回は薬味としても使われる
ことの多い、彩りもきれいなみよ
うがを使った料理を紹介します。

「みょうがと枝豆の白和え」

☆材料☆(4人分)

- ・みょうが 4コ
 - ・枝豆 20〜25さや
 - ・生姜の甘酢漬け(市販) 30g
 - ・木綿豆腐 一丁(350g)
 - ・調味料A
- 砂糖 大きじ1・
1/2
- 塩 小さじ1/3
1/2
- 淡口醤油 小さじ
1/21/2

☆つくり方☆

①みょうがは小口切りにして水
にサラッとさらしてざるにと
る。枝豆は塩茹でしてさやか
ら出し、薄皮をむく。しょう
がの甘酢漬けはせん切りにす
る。

②豆腐は水けを切り、ボウルに
入れてごむべらでなめらかに
つぶす。

③Aの調味料で味付けをし、1
の具を和える。

**みょうがは開花前の花穂であ
り、独特の香りには食欲刺激す
る成分が含まれています。**

LUNCH☆BOX

今月は、重症患者さんの治療・
ケアを行う、ICUに勤務する
看護師さんのお弁当を紹介しま
す。

撮影日は夜勤の日で、今まさ
に食べようとされていたお弁当
を、ICUスタッフ控え室で撮
影させてもらいました。

実は編集スタッフ、控え室は
おろか、ICU自体に入ったこ

とさえ初めての経験で、若干緊
張しながら撮影に臨みました。
初めてICUに入ってます思っ
たことは、患者さんと医療スタッ
フの距離がとにかく近い、とい
うことでした。控え室のすぐ近
くに患者さんのベッドがあって、
いつでも、どこからでも患者さ
んの様子を見ることができると
感じました。

奥様手作りのお弁当は、食べ
やすそうなおにぎりがころんと
四つ、おかずも、卵焼き、ウイ
ンナー、鮭、シーチキンときゅ
うりのサラダと、次々と運び
たくなるようなメニューばかり
でした。

患者さんのすぐ近くに寄り添
い明るく働く彼の、元気の源を
見せてもらったような気がしま
した。



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

梅雨

編集スタッフ

六月といえば、「梅雨(つゆ)」を連想する方も多いと思います。「梅雨(つゆ)」は、六月から七月にかけて北海道と小笠原諸島を除く日本や朝鮮半島南部、華南や華中の沿海部、台湾にみられる特有の気象現象をいいます。「梅雨(つゆ)」は「ばい」とも読み、その語源には諸説あります。

もともと「梅雨(ばいう)」という言葉は中国から伝わり、中国では黴(かび)の生えやすい時期の雨ということで「黴雨(ばいう)」と呼ばれていました。ところが、語感が悪いと言ったことで、同じ「ばい」という読みで季節にあった「梅(ばい)」があてられるようになったと言うことです。他にも、この時期は梅の実が熟す季節だから「梅」をあてたと言った説。日本では「つゆ」と呼ばれるのは「露(つゆ)」からきていると言う説などがあります。いずれにしても、「梅雨(つゆ)」は私たちにとっては

馴染みの深い言葉であることには変わりはありません。

梅雨の時期になるとすっきりとしない天気やジメジメとした雲囲いのせいもあり憂鬱になったり、何だか、もやもやしてすっきりしないと感じたりすることが多いかもしれません。でも、ひと雨ごとに夏に近づく楽しみもあります。雨にうたれてきれいな色を見せてくれる紫陽花や雨上がりの虹、蛍、雨に濡れて緑を濃くする草木、雨が色々なことをあらわし流し、何か新しい気持ちになれるような気もします。

梅雨は、素敵なものや楽しみも与えてくれます。そんな風に思って梅雨を楽しめたらいいなあ。毎日、ひと雨ひと雨を楽しめましょう。

「降りやまない雨はなく、明けない夜もない。太陽はかならずあたたかく照らしてくれるから。」



4月の統計

外来患者数	14,035人
新外来患者数	2,035人
紹介患者数	382人
新入院患者数	510人
退院患者数	517人
平均在院日数	15日
救急車・時間外患者数	1,207人
手術件数	218件

幡多けんみん病院における患者さんの権利

1. 患者さんは、良質な医療を平等に受ける権利をもっている。
2. 患者さんは、医療を受けるにあたり、十分な説明を受ける権利をもっている。
3. 患者さんは、プライバシーが守られることを期待する権利をもっている。
4. 患者さんは、自分の希望を伝え、医療に参加する権利をもっている。
5. 患者さんは、人間としての尊厳が守られることを期待する権利をもっている。