



むつみ

発行日 平成18年7月1日
編集・発行 医療法人 厚生堂 長崎病院
広島市西区三篠町1丁目11番12号
TEL (082)237-3271(代)
FAX (082)239-1657
URL <http://www.nagasaki-hp.jp>

— 目 次 —

- 夏に多い皮膚疾患・1
- 虫刺されに使う外用薬 2
- 水に溺れた時の対処について 2
- 糖尿病教室 3
- お知らせ 4

夏に多い皮膚疾患

医師 菅 崇暢



夏は皮膚病が最も多い時期です。夏は高温、多湿で汗をかきやすい時期であること、紫外線による影響、レジャーが盛んな季節であること、昆虫や動物と接する機会が増えることなどがその理由として考えられます。夏に多い皮膚疾患としては日光皮膚炎(日焼け)、汗疹(あせも)、白癬(水虫)、伝染性膿痂疹(とびひ)、接触皮膚炎などがあります。また、アトピー性皮膚炎は夏に悪化することがあります。皮膚病の知識をつけ、その予防、対策をすることが重要です。

日光皮膚炎(日焼け)

過剰な量の日光に暴露されたことよって、皮膚発赤、腫脹、ひどいときには水疱を形成し、痛みを伴います。この反応は12〜24時間後がピークで、重症の場合は発熱、嘔吐などの症状を呈することがあります。通常、一週間後には色素沈着を残して自然に消滅します。軽症の場合は冷水で冷やし、中等度以上では短期間のステロイド剤外用も行われます。日焼けを繰り返しては抗真菌剤の外用や時には内服を行います。清潔

けを繰り返していると、後年シミ、しわ、皮膚良性・悪性腫瘍の発生母地となることがあります。日中は太陽光線の強い時間帯の外出を控え、サンスクリーン剤の外用、日傘の使用、帽子や長袖の着用などで遮光に努めるとよいでしょう。

白癬(水虫)

白癬菌はカビの一種であり、湿った環境ではカビが増殖しやすいように今の季節に注意が必要です。最も多いのは足白癬であり、痒み、皮膚発赤、水疱、指の間にびらんなどを認めます。わが国では裸足になる機会が多いため、足底に白癬菌が付着しやすいですが、自然に消失、脱落することが多く、水虫を発症することは稀です。発病しやすい生活習慣としては、長靴や革靴の長時間の着用、不十分なスキンケア、長時間のスリッパなどが挙げられます。びらん、水疱などの材料から顕微鏡にて白癬菌を確認することによって確定診断となります。

治療としては抗真菌剤の外用や時には内服を行います。清潔

乾燥が重要であり、靴下をこまめに履き替えたりするなど、生活習慣の改善をする事により予防が可能です。

汗疹(あせも)

汗の皮表への通り道である汗管が閉塞し、汗の流出が傷害されたときに起こります。また、日焼け後、多汗症、アトピー性皮膚炎にも合併しやすいと言われています。背中や胸が汗疹のできやすい部位で、皮膚が赤くなり、丘疹や小水疱を呈し、痒みを伴います。

治療としては湿疹化してれば湿疹の治療を行います。生活環境の改善のみで汗疹は良くなることも多く、涼しい環境で通気をよくしたり、シャワーや入浴により発汗刺激を少なくすることが大切です。

伝染性膿痂疹(とびひ)

伝染性膿痂疹は黄色ブドウ球菌や溶連菌が原因菌となって皮膚の抵抗力の弱い小児に好発する夏に多い代表的な細菌感染症です。痒みを伴う水疱を形成し、皮疹は次々と伝播増加していきます。顔面、四肢などの露出部位に多く、全身症状はほとんど伴いません。治癒後に瘢痕は残らないとされています。

治療は原因菌に有効な抗生物質の内服、外用抗菌剤の塗布、スキンケアを行います。有効な

抗生物質を投与した場合、3日たてば明らかな改善傾向を示します。

接触皮膚炎

夏は植物や虫などの小動物が繁殖し、薄着になることもありそれらとの接触によって皮膚炎を生じる機会が増えます。また、サンスクリーン剤にかぶれたり、冬は問題なくても汗ばむ季節に装飾品を身につけると接触皮膚炎を起こすことがあります。

適切な外用剤にて治療するだけでなく、原因検索を行い、原因物質が同定されればこれらの物質との接触を最小限にすることができると再発を予防することができます。

アトピー性皮膚炎

アトピー性皮膚炎は、皮膚症状の季節的変動が見られやすい疾患であり、夏に悪化を認める患者さんも少なくありません。

汗をかくと悪化するという印象が強いですが、汗をかいたまま長時間放置する事がアトピー性皮膚炎の皮膚症状を悪化させると言われています。汗をかいた時にはシャワーもしくは入浴時に汗や汚れを洗い流すようにし、外用療法を的確に行うことにより、皮膚炎をできるだけ改善させることができます。

虫刺されに使う外用薬

人を「刺す・咬む・吸血することにより皮膚炎を引き起こす主な虫には、蚊・ノミ・蜂・アリ・アブ・毛虫などの昆虫類やダニ・クモ・ムカデなどの節足動物がいます。その種類によって皮膚炎の状態や自覚症状（痛み・痒み）に違いがあります。

痒みは皮膚にある痒みの神経が外界からの刺激を受けることで生じる症状です。例えば、蚊に刺されると、蚊の唾液が皮膚に入り、体内の抗体と反応して一種のアレルギー反応を起こします。そして、神経を刺激する伝達物質のヒスタミンが放出され、末梢の知覚神経から脳へと痒みを伝えます。

虫刺されで使われる主な薬は、痒みのもとを抑える抗ヒスタミン剤と消炎・鎮痛作用があるステロイド剤があります。注意点としては抗ヒスタミン剤配合の飲み薬では、眠くなったり、喉が渇くなどの副作用があります。ステロイド外用剤は、効果は高いのですが、長期間使うと毛細血管拡張などの副作用が出ることがあり、使用時は患部に必要な期間のみ塗るようにします。



その他の外用薬では、鎮痒剤（メントールなど）、消炎剤（グリチルレチン酸など）、消炎・収斂剤（チンク油など）、殺菌剤

などがあります。あるいは、これらの成分を組み合わせた医薬品・市販薬があります。商品ごとに特徴があるようですが、薬剤選択を考える最大のポイントは、ステロイドを含むか、含まないかで分類できると思われます。

症状が軽い場合や家庭に常備薬として置く場合には、ステロイド以外の成分を組み合わせた薬品群が選択肢になると思います。自覚症状や炎症が強い場合や、非ステロイド成分の効果が十分でなかった場合には、ステロイドを含有したものを選択するようにになります。ただし、市販薬に含まれる成分は、ステロイド分類の中でも弱いものになるか、医薬品と比較して低濃度に抑えられていしますので、症状の程度によって十分に効かないこともあります。

また、虫に刺されて掻きむしると、バイ菌することがあります。また、「痒い」と掻きむしると、より痒みが強くなりしますので、掻きむしる前に治療することが大切です。

虫刺されの治療は、軽症であれば市販の痒み止め外用剤でもよいですが、赤みや痒みが強い場合はステロイド外用剤が必要になることもあります。症状が強い場合は、抗ヒスタミン剤やステロイド剤の内服が必要になるので皮膚科へ受診するのがよいでしょう。

薬剤師 寺岡 豊

水に溺れた時の対処について



これからの季節、海や川、プールなどにかけられる機会が増えてきます。そして毎年何件か、

水の事故が起きています。もし溺れている人を救助する場合、一人で助けようとせず、必ず大声で他の人にも協力を呼びかけます。浮輪やロープ、棒など掴める物を利用したり、自分が水に入って助ける場合も、他の人に手を持ってもらおうなど、補助的な協力をしてもらいます。

泳いで救助する場合は、救助者がしがみつかれて自由が効かなくなるから近づいて助けます。

救助した後、声をかけても反応がない、呼吸をしていない時は、心

下顎拳上法による気道確保

- * 両手の第2指と第3指で両側の下顎角をつかみ、両手の第1指で下顎を前方に押し出す。
- * 傷病者の口を「受け口」にする。
- * 義歯や脱落しそうな歯は、誤嚥を防ぐ為、あらかじめ外す。



- * 胸郭がきちんと上がっているか確認しながら、1回の吹き込みで2秒かけて、ゆっくりと2回吹き込む。
- * ゆっくり2回吹き込むことで、吹き込みの圧が低くなり、胃の膨満を防ぎ、嘔吐や誤嚥の危険を回避できる。



肺蘇生法が必要です。

他の人に救急車を手配するよう頼み、溺れた人の下顎を上げ気道を確保します。

呼吸が無い場合、人工呼吸を2回行い、空気が漏れないように息をゆっくりと吹き込みます。

- * 圧迫方向がずれると、肋骨骨折や内蔵の損傷を招く恐れがある。
- * それらを回避し、疲労を防ぐ為に、正しい姿勢を保つ。
- * 救助者の手首が床面に対して90°になるイメージで行う。



循環のサイン（呼吸、咳、体動の有無）を確認し、無い場合はすぐに

糖尿病教室

糖尿病の仕組み

糖尿病とはいったいどんな病気でしょう。尿に糖が出る病気と書くのだから尿糖陽性になった人が、糖尿病だろうと思われる方も時々いらっしゃいますが、尿糖が出ていなくても血糖値が高ければ糖尿病です。では、血糖値が高いとはどういうことなのでしょう？そもそも血糖とは何でしょう？

血糖とは読んで字のごとく血液中の糖分です。糖分はどんな働きをしているかというところ、「生きるためのエネルギー」として使われています。

それじゃあ血糖値が高いってことは、エネルギーが沢山あるってことだから良いことじゃないか？ってなことになる訳ですが、これも誤りです。どういふことかというところ、血糖は血液の中の糖分で、これは血管の中にあります。生きるためにエネルギーとして使われる場所は、血管の外にある沢山の生きてる細胞（体を形作っている小さな粒々のこと）です。糖分が血液から血管の外にある一つの細胞の中に入っていく時に、細胞に入っているスイッチを押さないと入っていけない仕組みになっています。このスイッチを押してくれる物質をインスリンといいます。

インスリンが各細胞のスイッチを押してくれると糖分が細胞の中に入っていくのです。インスリンは膵臓という臓器の細胞から分泌されています。

が、日本人は白人に比べて膵臓の強さが半分くらいしかありません。その日本人が最近、食事が欧米化してしまい、高カロリー、高脂肪食となってきたので膵臓の負担が大きくなってきています。このため元々膵臓の弱い人から膵臓が弱ってきて、インスリン分泌力が弱くなると、スイッチをなかなか押してくれないため血液中の糖分が細胞内に入らず、ずっと血液中に滞ってたまってしまう訳です。血液中に糖分がたまれば、血糖値が高いということですから糖尿病ということになります。

つまり、血糖値が高いということは折角エネルギーが血液中に沢山あっても細胞で使えない病気なのです。血糖値が高くなったり変動幅が大きくなるとだんだん血管壁が厚くなってきて血管の内腔が狭くなって詰まってくる。細い血管ほど詰まりやすい訳ですが、細い血管の沢山集まっている臓器として、

- 神経
- 網膜
- 腎臓

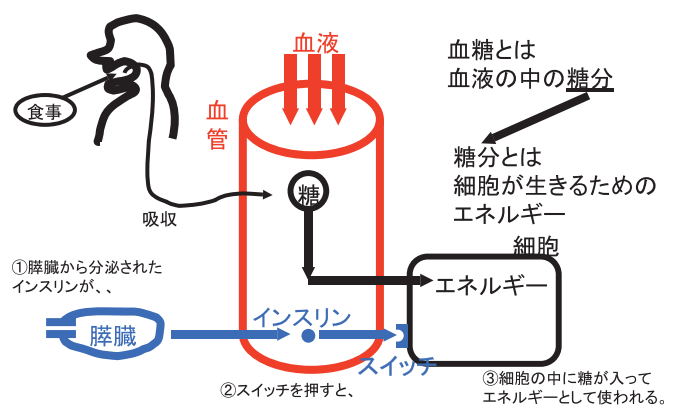
があります。これらの血管がやられてくるとそれぞれ

- 糖尿病性末梢神経障害
- 糖尿病性網膜症
- 糖尿病性腎症

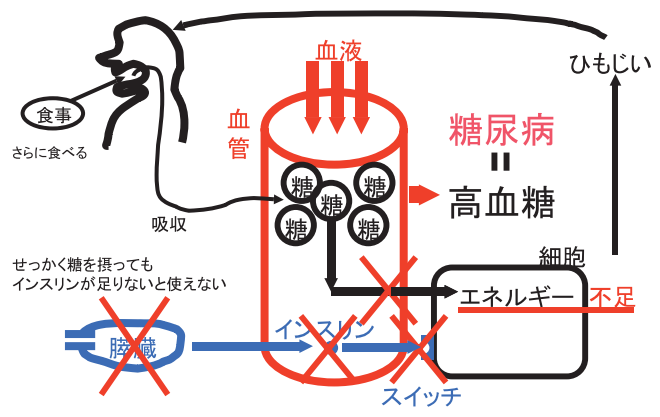
になります。これらを糖尿病の三大合併症といいます。つまり、糖尿病とは、血管がやられてくる病気とも言えます。

内科医師 河面 智之

どうなって使われるの？



膵臓が弱ると



心臓マッサージを開始します。

循環のサインを確認しながら、1分間に100回の速さで心臓マッサージを30回と、人工呼吸2回を循環のサインが現れるまで、救急車が到着するまで続けます。

気道を確保して呼吸した時、また途中で呼吸や意識が戻った時は、体を横に向けて寝かせ、水を吐き出すようであれば、顔を横にし吐かせます。そして、夏でもタオルケットや毛布などで体を包み体温に気をつけ、救急車到着を待ちます。

始めから意識がしっかりしている人でも、数時間後調子が悪くなったり、突然死することもあるので、何ともしようでも必ず病院を受診するようにしましょう。

水の事故は不慮の事故ですが、そういった事に繋がらないように、水に入る前には準備運動を十分にすること、間で休憩を取り、体を休める、体調の悪い時は入らないようにするなど心がけて、無事故で楽しい夏休みを送りましょう。



** 外来担当医表 **

	月	火	水	木	金	土	
午前	1診 内科	住田	長崎	長崎	山根 (内分泌)	長崎	原 (内分泌)
	2診 内科	松本	木戸	塩見	住田		住田 河面
	3診 皮膚科・熱傷	信藤	安永	高橋	安永	管	稲束
午後	1診 内科	塩見	河面 長崎	木戸	河面	河面	塩見 木戸
	2診 内科	大下 (神経内科)		宮地 (神経内科)		箱田 (免疫)	
	3診 皮膚科・熱傷	身原	身原	大谷 (熱傷)	身原	身原	長崎 (熱傷)

診療時間
午前 8:30~12:00
午後 2:00~5:30

熱傷(やけど)は全日診察しています。
皮膚科は 印の日のみです。
火曜 午後の1診
●第1,3:河面
第2,4,5:長崎
金曜 午後の2診は第1,3のみです。
土曜 午前の2診
●第1,3:住田
第2,4,5:長崎
土曜 午後の1診
●第1,4,5:塩見
第2,3:木戸

※カッコ内は専門外来です。

都合により担当医を急遽変更する場合がございますのでお問合せ下さい。(082-237-3271代 外来受付まで)

お知らせ

大腸ファイバー検査

毎週木曜日に消化器専門医が、検査を行っています。便通が気になる方、検診で便潜血が陽性だった方など、是非ご相談ください。
お問合せ：長崎病院 南館外来
☎ 082 237 3271代

地域包括支援センターより

地域の方の介護相談をお受けしています。また、介護用品の展示も行っています。お気軽にお越しください。(中面記事有り)
お問合せ：地域包括支援センター
☎ 082 509 0288

糖尿病教室

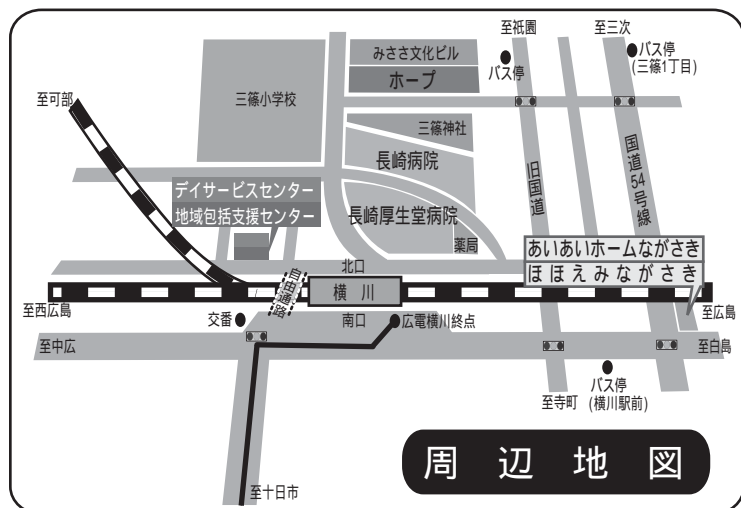
日 時：7月8日(土), 8月19日(土)
場 所：長崎病院 南館6階 厚生堂ホール
参加費：無料
内 用：血糖値測定, 食事療法の話
簡単な体操, 日常生活の注意点
など...
お問合せ：長崎病院 南館外来
☎ 082 237 3271代

あいあいホームながさき屋上庭園



つつじが綺麗に咲きました。
毎号グループホーム屋上庭園の模様をお伝えします。

平成18年7月1日より、医療法人厚生堂 長崎病院と医療法人厚生堂 長崎厚生堂病院が一つになり、医療法人厚生堂 長崎病院となりました。



- ### 長崎病院のめざす〔地域医療〕〔包括医療〕
- *健康増進**
トータルヘルスセンター HOPE
(厚生労働省指定 運動療法施設)
082-238-1756
 - *予防医学**
成人病予防センター
人間ドック・健診施設
(人間ドック・健診施設機能評価認定優良施設)
082-239-1600
 - *治療**
内科(循環器・呼吸器・糖尿病など)
救急医療指定病院
皮膚科・熱傷センター
082-237-3271代
 - *社会復帰**
リハビリテーション(理学療法・言語療法)
082-237-3271代
 - *療養**
介護療養型医療施設
広島市中広地域包括支援センター
082-509-0288
(担当:沖本)
居宅介護支援センター
訪問ヘルパーステーション
082-230-8181
(担当:佐古・安田)
デイサービスセンター ながさき
082-230-8181
(担当:安永)
訪問看護ステーション ながさき
082-230-8190 (担当:久保田)
グループホーム あいあいホームながさき
082-532-6636 (担当:荻原・才崎)
デイサービスセンター ほほえみながさき
082-532-6630 (担当:荻原・風呂山)