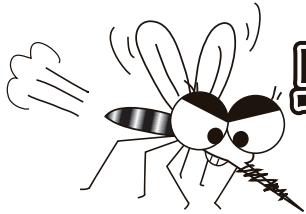


目次

- ◆虫刺されに使用する外用薬について.....1
- ◆やせることでがんを予防しよう.....2
- ◆看護部紹介V(外来).....2
- ◆生活習慣病対策 その巻.....3
- ◆デイサービスセンターながさき.....3
- ◆外来担当医表&お知らせ.....4



# 虫刺されに使用する外用薬について

薬剤師 寺岡 豊

虫刺されとは、虫が刺す・咬む・吸血することなどにより生じる皮膚反応で、種々の皮膚炎を引き起こすことであり、その症状には個人差があります。皮膚炎を起こす虫としてはどのような虫がいるでしょう。刺す虫として「ハチ」、咬む虫として「ムカデ」、吸血する虫として「カ・ノミ・アブ・ダニ」などがあります。また接触する虫として「ケムシ」による毛虫皮膚炎もあります。これからの季節、海水浴などで海辺にいる虫による虫刺されや、クラゲやイソギンチャク等による皮膚炎にも注意が必要です。

虫刺されによって生じる皮膚症状には、大きく分けると「痛み」と「かゆみ」があります。痛みには、虫が皮膚を刺したり咬んだりすることによる物理的な痛みと、皮膚に注入される物質の化学的刺激による痛みがあります。かゆみは、皮膚に注入された物質（毒成分や唾液腺物質）に対するアレルギー反応によって生じます。そして、アレルギー反応には主に**即時型（すぐに起こる）反応**と**遅延型（ゆっくり起こる）反応**があります。即時型反応は、虫の刺咬を受けた直後からかゆみ、発赤、腫れなどが出現し、数時間で軽快する反応です。一方、遅延型反応は、虫の刺咬を受けた1～2日後にかゆみ、発赤、ぶつぶつ、みずぶくれなどが出現して、数日～1週間で軽快するという反応です。これらのアレルギー反応は、虫に刺された頻度や年齢、その人の体質によって症状の現れ方の個人差が大きいのが特徴です。

予防としては、できるだけ虫のいる所はなるべく避けるようにし、アウトドア・レジャーやガーデニングなどの際には、皮膚を露出しない服装にしましょう。ハチなどは黒いモノに反応する性質があるので黒い服は着る場所を選びましょう。また、虫よけグッズを活用することも大事です。

虫刺されの一般的な治療では、皮膚症状や程度に

応じて、抗ヒスタミン剤含有軟膏、副腎皮質ホルモン（ステロイド）外用剤、抗生物質含有軟膏などの塗布、また痒みの強い場合には、抗ヒスタミン剤、抗アレルギー剤の内服が必要となります。さらに二次感染が疑われる場合には抗生物質を、炎症症状が強ければステロイド剤の内服を行う場合もあります。注意点として、ステロイド外用剤は効果は高いのですが、長期間使用すると毛細血管が拡張したり、皮膚が萎縮したりすることがあるので使用時には患部に必要な期間のみ塗布するようにします。また、内服薬（抗ヒスタミン剤）では眠くなることがあるので注意が必要です。

薬局などで購入できる一般用医薬品（OTC薬）には主に、ステロイド剤、抗ヒスタミン剤、鎮痒剤、表面麻酔剤、殺菌、消毒剤などを組み合わせた薬があります。（表1）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剤を含むか含まないかで分類できます。

昔からハチに刺されたときはアンモニア水がよいと聞いたことはないでしょうか。これは誤りで、確かにアンモニア水は毒液中の酸の中和はしますが、ハチの毒は中性に近いので、ほとんど効果がありません。むしろ皮膚に対するアンモニア水の害の方が大きいと言われていいますので使用しないほうがよいと考えられます。

最後に、虫刺されの症状をひどくしないためには、まず搔かないことが重要です。治療として軽症であればOTC薬の痒み止めの外用剤でも効果がみられる場合もありますが、赤みや痒みが強い場合はステロイド外用剤が必要です。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となりますので、皮膚科専門医を受診するのがよいでしょう。

【表1】虫刺されの治療薬（外用剤）

分類	治療薬の種類
ステロイドホルモン	プレドニゾロン、ヒコドコルチゾン、デキサメタゾン 他
抗ヒスタミン	ジフェンヒドラミン、マレイン酸クロルフェラミン
鎮痒	クロタミトン、メントール、サリチル酸メチル、カンフル
消炎、収斂	亜鉛華、酸化亜鉛、フェノール・亜鉛華リニメント、チンク油、アズレン 他
表面麻酔	リドカイン、ジブカイン、アミノ安息香酸エチル
殺菌、消毒	イソプロピルメチルフェノール、クロルヘキシジン、塩化ベンザルコリウム 他
角質軟化	尿素、サリチル酸 他



## ～やせることでがんを予防しよう～

医師 松本 康子

日本人の死亡原因の1位は**がん**です。国立がんセンターがん対策情報センターの報告では、2005年にがんて死亡した人は325,941例（男性196,603例、女性129,338例）で、部位別に多いほうからみると、男性では、肺、胃、肝臓、結腸、すい臓の順（結腸と直腸をあわせた大腸は第4位）、女性では、胃、肺、結腸、肝臓、乳房の順（結腸と直腸をあわせた大腸は第1位）になっています。また、男性では、40歳以上で消化器系のがん（胃、大腸、肝臓）が5～6割を占めますが、70歳代以上ではその割合は減少し、肺がんと前立腺がんの割合が増え、女性の40歳代では乳がん、子宮がん、卵巣がんの死亡が約半数を占めますが、高齢になるほどその割合は減少し、消化器系（胃、大腸、肝臓）と肺がんの割合が増加します。

がんの予防について、2007年11月に世界がん研究基金（ロンドン）がレポートを発表しました。世界中の1960年代以降の50万件の研究の中から7000件の研究を選択してまとめたもので、注目されるのは、体脂肪とがんの関係です。脂肪細胞がホルモンバランスに影響を与えることが一因と考えられていますが、余分な体重は、大腸がん、閉経後の女性の乳がん、食道がん、すい臓がん、子宮体がん、腎臓がん、胆のうがんのリスクを増加させるとし、がん予防にも運動習慣や食習慣が大切であることを強調しました。

具体的ながん予防として推奨されるポイントは、

- ①健康的な範囲でやせ気味の体重を維持すること
- ②1日に30分間のウォーキングからはじめて、運動量を増加させること（高い身体活動レベルが大腸がんと乳がんを含む、いくつかのがんを予防する）

- ③甘い飲料や低食物繊維、高脂肪の食べ物を減らすこと（肥満予防のため）
- ④野菜や果物（ジュースではなく）、全粒穀物、豆類をしっかりと摂ること（食物繊維は、口腔がん、胃がん、大腸がんの予防になり、また肥満予防になる。カラフルな野菜や果物は、特にビタミンやミネラル、ポリフェノールなどを多く含み、がん予防に有効）
- ⑤牛肉や豚肉などの赤肉を減らし、ハムやベーコンなどの加工肉を避けること（赤肉や加工肉は大腸がんの原因になる）
- ⑥アルコールは少量に（アルコールは、乳がんと大腸がんを含む多くのがんリスクを増やす）
- ⑦塩分の多い食品を避けること（塩は胃がんを引き起こす）
- ⑧多量のサプリメントは、がんのリスクに影響する場合があるので、がん予防にサプリメントを使用しないように
- ⑨母乳を与えることは母親の乳がんを予防する
- ⑩がんの治療後も食事や運動で適正な体重を保つと再発の危険を減らす

番外) もちろんタバコを吸ってはいけません。

と、まとめています。

こういったがん予防法は、今話題になっているメタボリックシンドローム対策とかなり共通したものです。毎日の生活の中で、参考にしてみませんか。

## 看護部紹介V(外来)

看護師長 酒本 佳子

外来処置室は、当院診療科である「内科」「皮膚科」の救急対応を含めた診療介助・看護援助を行っています。

また、胃や大腸の内視鏡検査の介助や皮膚科の手術の介助、ケミカルピーリングの介助など行っています。

なかでも当院に多く受診される熱傷（やけど）の患者様は、乳幼児からお年寄りまで幅広い年齢層であり、急性期はもちろん治癒後も傷や皮膚の状態に合わせ継続して、安心できる治療が行えるよう医師の指示の下、患者様に合った処置、援助を行っています。

現在看護師5名で、目の行き届かない点もあるかと思いますが、患者様にとってよりよい援助ができるよう、また“病院の顔”となれるよう、明るく・優し

く・笑顔で対応するように心がけています。

何かご不明な点などありましたら、お気軽に声を掛けてください。



平成20年4月から特定健康診査・特定保健指導が始まりました。(当院でも受診できます。)

## ～生活習慣病対策 その壱～

保健師 溝下 好子

高齢化の急速な進展に伴い、疾病構造も変化し、疾病全体に占めるがん、虚血性心疾患、脳血管疾患、糖尿病などの生活習慣病の割合は増加傾向にあり、死亡原因でも生活習慣病が約6割を占め、また医療費に関しても生活習慣病が占める割合は、国民医療費の約3分の1となっています。

生活習慣病の中でも特に、心疾患、脳血管疾患など、発症の重要な危険因子である糖尿病、高血圧症、脂質異常症などの有病率やその予備軍が増加しています。また、それらの発症前の段階であるメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)が強く疑われる者とメタボリックシンドロームの予備軍と考えられる割合も男女とも40

歳以上から高くなっています。

ご存知の通り、生活習慣病は不適切な食生活や運動不足など、不健康な生活習慣が大きく影響します。生活習慣の改善をおこなうことで、発症や重症化、合併症への進行を防ぎ「健康」を維持・増進、獲得することができます。生活習慣病を予防することができれば、国民医療費の増加を抑えることにもつながってきます。

このような背景を踏まえ、国の政策で「特定健康診査・特定保健指導」が始まりました。これについては次号でお話したいと思います。

## デイサービスセンターながさき

センター長 安永 伸介

デイサービスセンターながさきでは、ご利用者様と四季折々の季節感ある活動に取り組んでいます。

今回は、端午の節句が間近になり、鯉のぼりの壁飾りを制作しました。指先を使った作業は大変ですが、ご利用者様同士相談をされたり、職員と一緒に和気あいあいと制作されました。



今後もたくさんの活動を予定しています。  
7月は七夕祭り。8月には面白いイベントや屋台もある夏祭り。  
9月にご利用者様へ日頃の感謝の気持ちを込めた敬老会。  
年末には忘年会など、楽しんでいただける行事ばかりです。



こじんまりとした、家庭的な雰囲気です。スタッフ一同、お待ちしております。



外来担当医表

( )内は専門外来		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(均) (内分泌)
	2 診 内科	松本	木戸	中島	住田	踊場	住田 踊場
	3 診 皮膚科・熱傷	信藤	身原	身原	身原	柳瀬	原(武) 身原
午後	1 診 内科	踊場	中島	木戸	踊場	中島	中島 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	大谷 (熱傷)	長崎 (熱傷)	大谷 (熱傷)	戸田	戸田	長崎 (熱傷)

※都合により、急遽担当医を変更する場合がございますのでお問合せください。(082-237-3271代) 外来受付まで

～診療時間～

午前 8:30～12:00  
午後 2:00～ 5:30

- ◎熱傷(やけど)は全日診療しています。
- ◎皮膚科は■で塗ってある日のみです。
- ◎金曜 午後2診:第1,3のみです。
- ◎土曜 午前2診:第1,3 《住田》  
第2,4,5 《踊場》
- ◎土曜 午後1診:第1,4,5 《中島》  
第2,3 《木戸》
- ◎土曜 午前3診:第1,3,5 《原(武)》  
第2,4 《身原》

おしらせ

大腸ファイバー検査

便通が気になる方、健康診断で便潜血が陽性だった方など、是非ご相談ください。  
毎週木曜日に消化器専門医が検査を行っています。  
お問合せ:長崎病院 外来 Tel082-237-3271(代)

ほほえみの郷 屋上庭園



5月にいちごの収穫をしました。  
かわいらしい小さいいちごですが、摘み取ったばかりのいちごは格別な味がしました。  
ツツジが満開です。



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 《救急医療指定病院》

内科(循環器・呼吸器・糖尿病など)  
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・作業療法・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・佐古・大塚)
- 居宅介護支援センター  
☎082-230-8181 (担当:井手岡・水川・久保田・西岡)
- 訪問ヘルパーステーション  
☎082-230-8181 (担当:原)
- 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  
☎082-296-1361 (担当:久保田真理子)
- 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)



周辺地図