() 総合守谷第一病院

ゆりずたたり 2016 vol.36

日光による皮膚障害とその予防 皮膚科 榎本久子 2	2	第 2 回 病院祭開催	3
虫よけ剤 感染制御認定薬剤師 中野 英明 2	2	第10回 栄養管理室のフレッシュコラム	4
本当は怖い骨粗鬆症のお話 ······ 3	3	第22回 リハビリ元気通信	4



日光による皮膚障害とその予防

皮膚科医師 榎本 久子

日光に含まれる紫外線は皮膚に様々なダメージや障害を生じさせることがあります。

1つは長年の紫外線によるダメージが積み重なり生じる肝斑(しみ)、皮膚がんなど。2つめは、たくさん紫外線を浴びたことによる日光皮膚炎(日焼け)。3つ目は紫外線に対し皮膚が敏感になることにより生じる日光過敏症。このように大きく3つにわけることができます。3つめの日光過敏症は、幼少時から症状がでることもありますが、どの年代でも生じます。顔や首、耳、手、腕などの日光に当たる部位に症状が出ることが大きな特徴です。原因は不明なことが多いですが、まれに薬の副作用として生じることもあるので、内服薬がある場合にはチェックが必要です。

日光による皮膚ダメージを予防するには、直接日光に当たらないようにすること、日焼け止めをつけて紫外線をカットすることに尽きます。日焼け止めを塗るときには、まんべんなく塗られていることが大切です。SPFは、どのくらい紫外線(UVB)をカットできるかという指標ですが、実際に顔面の場合、クリームタイプでは真珠2個分、ローションなら1円玉2つを塗布したときの値です。また、手のひらにのばして顔面につける場合には3分の1くらいが手に残ってしまうというデータも

ありますから、その分も考えて塗布しなければなりません。十分につけられていない場合には、SPF効果も半減してしまいます。また、時間と共に日焼け止めも落ちてしまいます。理想的には2時間おきに塗りなおすのが良いと言われていますから、こまめに塗りなおすことも大切です。日常ではSPF20以上、日差しの強いところではSPF50、UVAをカットする指標PAについてはどちらも3+以上がよいでしょう。忙しい日常生活の中にうまく日焼け止め剤を取り込むことは大変ですが、少しずつ注意を払っていくことで1年後、5年後のダメージは確実に減らすことができます。





虫よけ剤

院内感染対策委員 感染制御認定薬剤師 中野 英明

耳元に「クィィ〜ン」と飛んでくる蚊のせいで寝不足に なっていませんか?一昨年はデング熱が、今年はジカ熱の 話題が大きくメディアで取り上げられたように、蚊に刺さ れると、痒くなるばかりか、まれに感染症になってしまう ことがあります。これらには、蚊に刺されることにより感染 しますので、一番の予防方法は、「蚊に刺されないように すること!です。そこで、大切になるのが、虫よけ剤です。 厚生労働省が推奨している虫よけ剤の有効成分の1つに 『ディート』があります。市販されている多くの虫よけ剤に 含有されていますが、商品によって『ディート』の濃度が 異なります。濃度が濃いほど効果が高く、効果持続時間が 長くなります。現在、我が国が認可している『ディート』の 最高濃度は12%です(海外にはさらに高濃度のものも 売られています)。詳細は各メーカー資料になりますが、 ディート濃度12%のもので5時間程度、10%のもので3時 間程度の効果持続時間があるとされています。このため、 一日に何度も虫よけ剤が必要になることがあるのです。 しかし、上記の感染症が話題になっていることもあり、

充分な虫よけ効果を得るために『ディート』濃度を30%まで認可するよう、7月1日に大手殺虫剤メーカーが厚生労働省に申請しました。近いうちに認可されるかもしれません。今後、虫よけ剤を購入するときには、ぜひ『ディート』の濃度についても気にしてみて下さい。



本当は怖い骨粗鬆症のお話



整形外科科長 椎名 逸雄

骨粗鬆症とは「骨が弱って折れやすい状態」になる病気です。現在、日本国内には1500万人以上の患者さんがいて、国民の10人に1人以上です。骨粗鬆症の原因としては体格、食事からの栄養、生活スタイル、閉経に伴う女性ホルモンの低下が挙げられますが、他の病気や治療薬が原因になることもあります。

骨は常に代謝しています。つまり、毎日古い骨を壊して、毎日新しい骨を作っているのです。このバランスが崩れてしまうと 骨粗鬆症になります。女性ホルモンは骨を壊す破骨細胞の働きを抑える役割があるため、閉経後に女性ホルモンの働きが 弱まると骨を壊す量が多くなり骨粗鬆症になります。

骨粗鬆症で怖いのはやはり骨折です。背骨、股関節、手首、肩などの骨折をしてしまうことが多くなりますが、特に背骨や 股関節の骨折では動けなくなるため寝たきりや介護のきっかけになります。なるべく骨折をしないことが健康的な生活を おくることができる「健康寿命」を長くする秘訣です。また、一度骨折をすると体が弱ってしまうためまた新しい骨折をする 「骨折連鎖」に陥ってしまいます。骨粗鬆症患者さんは死亡率が高くなることが多くの研究で示されています。大腿骨頚部 骨折(足の付根の骨折)患者さんの5年生存率は女性で約40%であり、これは肺癌患者さんの5年生存率とほぼ同じ数字です。

骨密度検査で70%未満だと骨粗鬆症と診断されますが、骨折患者さんでは80%未満でも骨粗鬆症として治療する必要があります。骨粗鬆症の治療には多くの薬があります。大きく分けると「骨を作る薬」と「骨を壊さない薬」です。一般的には「骨を壊さない薬」の飲み薬が多く使われています。「骨を作る薬」は注射薬しかないため使いづらい面もありますが、治療効果は高いので骨折患者さんにはこちらが向いています。体の状態に合わせて薬を選ぶ必要がありますので、お気軽に整形外科医に相談してください。



第2回 病院祭開催



昨年10月に開院25周年を記念し、初めての病院祭を開催しましたが、第2回は昨年より少し早く7月17日(日)に開催いたしました。

第1回は何かと手探りで様々な催し物を行いましたが、今年は医療機関のお祭りであることをより前面に出し、第2回のメインテーマを『骨』とし、骨粗鬆症(こつそしょうしょう)の治療や予防について各部署で様々な企画をしました。

梅雨の時期の開催ということもあり、病院祭当日はあいにくすっきりしない天気でしたが、沢山の地域の方々にご来場いただくことができました。

院外会場では職員による骨付フランクフルトやかき氷などの模擬店、ポップコーンや風船などの無料配布が行われました。また、院内カフェも解放され、やきそばの販売やヨーヨー釣りなど子どもたちの楽しそうな様子も見られました。

院内会場では各部署による部署紹介ポスターの掲示や、管理栄養士による栄養相談、薬剤師による調剤体験コーナー、 リハビリ室での筋力測定やリハビリテーション体験など様々な医療を体験できるコーナー、検査技師による骨密度検査、 血管年齢検査などが行われました。中でも骨密度検査、血管年齢検査は整理券配布前に行列が出来るほど人気を博しました。

7階会場では整形外科・椎名逸雄医師による市民公開講座「本当は怖い骨粗鬆症のお話し」が開かれました。今年のメインテーマである骨粗鬆症の公開講座には多数の来場があり予定時間を超過する程熱心な質問も沢山頂けました。また、公開講座終了後にはリハビリテーション室・横澤健一室長による予防体操では軽快なトークで参加いただいた皆様の笑い声の中楽しく、自宅で出来るエクササイズを行いました。

第2回の病院祭も沢山の地域の方々にご参加いただき、改めて 当院が地域の皆様方に支えられていることを実感いたしました。

最後になりましたが、多大なご協力をいただいた院外の関係者 の皆様にお礼申し上げます。

引き続き職員一同地域の皆様方とともにある病院を更に目指して行きたいと考えておりますので、よろしくお願い申し上げます。



第10回 栄養管理室のフレッシュコラム 骨粗鬆症予防について



さる7月17日に病院祭が行われました。今回は「骨」をテー マにしたさまざまな催しが行われました。栄養管理室では パンフレットの配布、カルシウムを多く含む食品やレシピの紹 介、栄養相談を行いました。相談に来られた方の多くは女性 で、皆さんが食生活にとても関心をもっていることを強く感 じました。

「骨」というと皆さんがまず思い浮かぶのは「骨粗鬆症」だ と思います。50歳を過ぎると4人に1人がこの病気を抱えて いるといわれています。骨粗鬆症のリスクはさまざまで、過 度の飲酒、現在の喫煙習慣、運動不足、加齢、遺伝などがあ げられます。特に女性に関係が深いと考えられていると思い ますが、男性でも80歳を過ぎるとリスクがさらに高くなる といわれています。骨の健康を維持できるかどうかは日ご ろの食生活に関係してきます。まず骨の材料となる「カル シウム」を十分に摂取すること、牛乳・乳製品をはじめ骨ごと 食べられる小魚、大豆製品などを食事にとり入れましょう。ま た吸収を助ける栄養素として「ビタミンD」が多く含まれて いる魚(特に青背魚)やきのこ類をとることも大切です。さら に緑黄色野菜、チーズやヨーグルト、納豆などの発酵食品に 多く含まれる「ビタミンKI、骨の重要な成分であるコラーゲ ンをつくるためには肉、魚、卵、大豆製品などの良質たんぱく 質や「ビタミンC」が多い果物や野菜を十分にとることです。 反対に吸収をさまたげる栄養素として「リン」「食塩」があり ます。スナック菓子やインスタント食品、加工食品などのと りすぎに注意が必要です。

栄養バランスのよい食事を心がけることで骨の健康を 守り、骨粗鬆症の予防をしていきましょう。

栄養管理室

カルシウムが豊富な食品

たんぱく質が豊富な食品

牛乳・乳製品、大豆製品 魚介類、緑黄食野菜

肉、魚、卵、大豆製品

魚(特に青背魚に多く含まれる) きのこ類





リバビリ元気通信 もしも、転んでしまったら… 高齢者の転倒後の対応を見直してみましょう!!

高齢者の転倒・骨折は年々増加傾向にあります。平衡機能が低下することで、ふらつきが生じ、筋力が低下すると、わずかな 段差や物につまずくことが多くなります。視力や聴力の低下も誘因となります。65歳以上の方では骨粗鬆症が進み、骨がもろ くなっているため、転倒によって骨折を起こすケースが少なくありません。

転倒により骨折を呈した高齢者の多くは、「痛みを我慢して、数日間 自宅で様子を見る」など病院へ行くまでの時間が遅延しています。「骨折 がない」といわれても長く痛みを訴える際はやはり大事をとって、再度 診察を受けると「折れていた」ということがよくあります。また、骨折した まま生活を送ってしまうと、骨が転位(ズレること)し、手術もリハビリも 難渋してしまいます。そのくらい、高齢者の転倒が危険だという事を認識 して頂けたらと思います。

そして、<mark>転倒後直ちに病院を受診することが最も重要であり、早期に</mark> 手術することで退院まで短期間で可能となります。





第23回もお楽しみに!

社会医療法人社団 光仁会 総合守谷第一病院 発 行

編集 広報委員会

発行日 平成28年8月31日

〒302-0102 茨城県守谷市松前台1-17 TEL 0297-45-5111(代) FAX 0297-45-5050

【関連施設】

ひかり訪問看護ステーション・ひかり居宅介護支援事業所 TEL0297-48-0972 すこやかルーム(守谷市病後児保育室 運営委託) TEL0297-45-2194

http://www.moriva.daiichi.or.ip

印 刷 前田印刷株式会社 筑波支店