

山大病院だより

2014
8月号
vol.218



特集

教えて先生!夏の過ごし方



第5回山口県ドクターヘリ 事例報告会を開催しました

7月6日、医学部第3講義室において「第5回山口県ドクターヘリ事例報告会」を開催し、雨天の中、約130人が参加しました。今回は一般参加も可能な「第一部」と、消防・医療関係者等限定の「第二部」との二部構成とし、会場のロビーにはドクターヘリに関する写真展示も行われました。

第一部では平成25年度の山口県ドクターヘリの実績報告があり、その後、和歌山県の高野山に滞在中に脳梗塞のため倒れ、和歌山県ドクターヘリで搬送された下関市在住の西本フミ子さん(88才)の長女、西村幸恵さんと先進救急医療センター長の鶴田教授との特別講演が行われました。

第二部は萩市消防本部などから事例報告があり、参加者との間で活発な意見交換がありました。

最後に熊本大学医学部附属病院の笠岡教授が「熊本県の救急医療におけるドクターヘリの役割」について講演され、参加者にとって大変有意義な報告会となりました。



夏の過ごし方

特集

教えて先生!



教えて先生!

皮膚科

中村 好貴 先生

皮膚のトラブル

Q 肌が敏感なのですが、どんな日焼け止めを使えば良いですか？

日焼け止め化粧品(サンスクリーン剤)には、紫外線吸収剤と紫外線を反射散乱する紫外線散乱剤があります。紫外線吸収剤は高いSPF値^{※1}、PA^{※2}を実現することができます。高い紫外線予防効果が期待できますが、かぶれ(接触皮膚炎や光接触皮膚炎)を起こすことがあります。

Q

夏になると虫によく刺されます。気づいたらすでに刺された後ですが、何の虫が原因ですか？

刺されている場面を目撃することは少ないため、どんな虫がどんな状況で刺すのかということを知ったうえで原因虫を

一方、紫外線散乱剤は、かぶれを起こす頻度は低いとされており、「ノンケミカル」紫外線吸収剤フリー」と表示されている製品がこれに該当します。敏感肌の人が日焼け止めを使うなら、紫外線散乱剤のみを成分としたもので、さらに無香料、無着色、アルコールフリーなどの低刺激のものから使用されるのが良いと思います。しかし、紫外線吸収剤フリーの製品でもその基剤によつてかぶれることもありますので、もし吸収剤フリーのサンスクリーン剤でかぶれた場合は、別のメーカーの製品を新たに使用し、かぶれない製品をみつけるようにしましょう。

推定する必要があります。主な虫刺されについて説明します。いずれも夏に多くみられます。

●毒蛾(毛虫)皮膚炎／ほとんどが茶毒蛾の幼虫で起こります。ツバキやサザンカの木に触れただけで、毛虫が体を丸め毒針毛が飛んでいき皮膚炎を起こします。毒針毛は衣服の繊維を通り抜けてしまうので、首や肩周囲などの上半身を中心に発疹を生じます。

●ブユ刺症／溪流沿いに生息するため、野外レジャーの際に露出部、とくにスネを刺されることが多いです。刺されて半日後頃より、激しい痒みを伴う発疹を生じます。

●ノミ刺症／ほとんどがネコノミによるもので、猫を飼っていない人でも土の中から孵化したノミに刺されて症状が出ます。足元から飛びついて吸血するので、足やスネに発疹が集中するのが特徴です。

●ダニ刺症／家の中の布団や畳に生息し、夜間就寝中に刺すダニとして、ツメダニ、イエダニがあげられます。最近では、ねずみに寄生するイエダニよりツメダニによる被害が増えています。おもにわき腹や下腹部、太ももの内側などを刺されるのが特徴です。

Q

夏になって水虫ができました。水虫の薬はいつ、どのように塗れば良いですか？

最近の抗真菌外用剤は皮膚への滞留性や浸透性が良く、用法は1日1回薬を塗ることが定着しています。

具体的な方法として、入浴時に石鹸で足をやさしく洗い、タオルで拭いて乾かしたあとに、薬の適量を薄く伸ばして塗ります。強くこする必要はありません。直接素手で塗るのが最も確実な方法です。素手で病変に触れると、うつることを気にする方がいますが、塗った後に手を洗えば万が一付着した白癬菌も落ちてしまいます。病変のない周囲にも白癬菌は付着していますので、両足底全体および全ての足の指の間に塗る必要があります。薄く塗れば良いので、両足としてチューブ1本(10g)を2週間程度で使い終えるのが妥当と思います。塗った後、数分経てばたとえ歩行したりして、薬が床などについても皮膚に付着した分が浸透しますので問題はありませぬ。1ヶ月程度で普通のタイプの水虫(水疱型と趾間型)では症状が消失してきます。しかしここで中止せずに、さらに2、3ヶ月程度追加の治療を行うと再発を防げると言われています。



※1 SPF(sun protection factor) : UVB(紫外線B波)に対する防御指数

※2 PA(protection grade of UVA) : UVA(紫外線A波)に対する防御指数

※3 白癬菌 : 水虫の原因となる真菌

※4 趾間型 : 足の指の間が白くふやけたり、赤くただれて皮がめくれて痒みが出るタイプ



感染制御室のスタッフ(後列右から二人目が福田先生)

感染制御室 福田 尚文 先生

教えて先生!



まだまだ暑い日が続くこの時期は体調にも様々な変化が現れ、気になることも多いのでは? 夏ならではの体に関する疑問・質問に 専門の先生方からアドバイスしていただきました。

夏場が増える食中毒

Q 夏は食中毒に注意とよく聞きますが、食中毒の主な原因菌は何ですか? 何に気をつければよいですか?

- 食中毒の主な原因菌は、サルモネラ
 - 腸炎ビブリオ
 - カンピロバクター
 - 黄色ブドウ球菌
 - 大腸菌(0157など)
- です。
- いくつかの菌についてご紹介します。

● **サルモネラ感染症(Salmonellosis)**
梅雨から夏にかけての発生が多く、鶏卵と関連した製品の不十分な殺菌処理による食中毒の報告が多いです。
潜伏期間…半日から1日
症状…悪心および嘔吐で始まり、数時間後に腹痛および下痢を起こします。下痢は1日数回から十数回で、3〜4日持続しますが、1週間以上に及ぶこともあります。小児や高齢者で重症化することもありますので注意が必要です。

● **腸炎ビブリオによる食中毒を防ぐには…**
しっかりと火を通しましょう!

● **腸炎ビブリオ(Vibrio parahaemolyticus)**
腸炎ビブリオは海洋性細菌で食塩濃度が3〜5%で最も増殖します。また、この菌は海水温が20℃以上になると海水中で大量に増殖するため、夏季(7月〜9月)に大量に増殖した腸炎ビブリオが魚介類を汚染し食中毒を起こします。
潜伏期間…6時間から12時間
症状…堪え難い腹痛、水様性や粘液性の下痢、まれに血便がみられることもあります。下痢は日に数回から十数回で、しばしば発熱(37〜38℃)や嘔吐、吐き気がみられます。

● **カンピロバクター感染症(campylobacteriosis)**
十分な加熱処理を行っていない鶏肉などで食中毒になることが多いです。
潜伏期間…2〜7日
症状…下痢、腹痛、発熱、悪心、嘔吐、頭痛、悪寒、倦怠感などで、他の感染型細菌性食

中毒と酷似しますが、潜伏期間が一般に2〜7日間とやや長いことが特徴です。
● **カンピロバクター感染症を防ぐには…**
鶏肉を刺身で食べないこと、しっかりと火を通すことが大事です。

食中毒を防ぐポイント

● **細菌をつけない!**
細菌を食品につけないようにするために、手洗いやまな板などの調理器具を調理前によく洗いましょう。調理器具は洗った後に熱湯をかけると殺菌効果が高まります。

● **細菌を増やさない!**
細菌は10℃以下、食品をすぐに冷蔵庫に入れ、食品中の細菌を増やさないようにしましょう。

● **細菌をやっつける!**
細菌のほとんどは加熱することで死滅させることができます。食品は75度以上で1分以上、中心部までよく加熱しましょう。特に肉類、卵、魚介類は十分に加熱し、加熱済みの食品でも食べるときには再度加熱するようにしましょう。

● **感染制御室とは…**
病院内の様々な感染症を防ぎ、より良質な医療実現のため活動しています。毎週各診療科を回り感染対策を行い、職員向けの感染対策研修会の開催などを行っています。

1病棟9階東

1病棟9階東は心臓病・膠原病・腎臓病
内科呼吸器全般の幅広い領域の疾患を担
当し、57床と院内でも最多のベッド数をも
つ病棟で、34名（2014年6月現在）の看
護師が働いています。



特徴は心筋梗塞など健康状態の急激な
変化に対する急性期看護と、自分自身に
対する免疫反応がもとになっておこる自己
免疫疾患に対する長期的な慢性期看護を
行っていることです。急性期・慢性期の看護
に共通しているのは、食事療法や薬物療法
を中心とした生活管理への援助です。その
ため、患者さんの年齢や生活能力を詳しく
知り、自己効力感を高めるように支え、社
会生活への早期復帰を目指してご家族の
サポートを行っています。

心臓病教室を行っています。

2012年4月から入院患者さんやご家
族を対象に、「心臓病教室」を開始しまし
た。毎週30分間という限られた時間ですが、
動脈硬化や心臓病に関連した内容をわか
りやすく説明しています。担当スタッフは
内容が最新となるよう資料を追加したり、
DVD等を利用したり参加者がより興味
を持てるよう日々工夫を続けています。
最近では他科に入院中の患者さんが今
後も参加したいと来てくださったり、退院
後も教室へ参加するためにわざわざ足を
運んでくださったりうれしい出来事もあり
ました。



心臓病教室 毎週木曜日16:15～
1病棟9階東 カンファレンスルーム

また教室では栄養治療部、糖尿病認定
看護師の協力のもと、動脈硬化と非常に関
連の深い食生活や糖尿病をテーマにした内
容も取り上げています。このように多職種
で連携を取ることで参加者の満足度も向
上しており、今後も連携を強化していけた
らと考えています。
心臓病教室が患者さんの健康に対する
意識の向上と循環器疾患の予防に貢献で
きればと考えています。みなさんの参加を
お待ちしております。

濱尾看護師長より一言

昨今、高齢化が進み、何らかの疾
患を持っている方が増加しています。
特に心疾患患者さんの入院はこの
数年増多傾向にあります。私たち
は日々の看護ケアを生かし、よりよ
い指導とほごあるべきかを模索
しながら心臓病教室を開催してい
ます。入院患者さんはもちろん外
来患者さんまたはその家族のかた
へ、心に残る指導をめざしています。



専門看護師・認定看護師
のご紹介

いろいろな
ナースの
お仕事

急性・重症患者看護専門看護師

藤本 理恵



わたしたちの
ナースを
ご紹介いたします

急性・重症患者看護専門看護師は、緊急度や重症度の高い患者さんに対して集中的な看護を提供し、患者さんご家族の支援、医療スタッフ間の調整などを行い、最善の医療が提供されるよう支援する役割を担っています。2004年に専門看護分野に特定され、2014年7月現在で全国に147名、山口県内では5名の専門看護師が活動しています。

私はICUに所属しており、昨年急性・重症患者看護専門看護師に認定されました。患者さんの速やかな全身状態の安定や合併症の予防、QOL(※)尊重に基づいたケアの提供、家族の価値・信念に関連する苦痛の軽減や悲嘆ケアなどに努めています。特に患者さんご家族の尊厳を大切にしたい看護の提供を、日々心掛けています。

生命の危機状態にあった患者さんが、その状況を乗り越えて回復され、ご家族とともに笑顔で退院されることは大変嬉しいことです。重篤な病状から、必ずしも良い転帰を迎える方ばかりではありませんが、あらゆる状況下で、少しでも患者さんやご家族の安楽・安寧が得られるよう支援しています。



患者さんやご家族と信頼関係を築き、多職種と協働して、患者・家族・医療チームが同じ方向性をもった医療が推進されるよう努めていきたいと考えています。

看護における解決困難な問題があれば、スタッフの皆さんと一緒に考えていきたいと思っておりますのでご相談ください。

※QOL(クオリティ・オブ・ライフ)：生活の質

診療所では地域包括医療修学実習(医学科3年生対象)が実施されている。



萩市大島診療所

大島は萩市の沖合約8kmに浮かぶ面積約3kmの小さな島です。歴史は古く、壇の浦の戦い(1185年)に敗れた平家の落人7人が大島に流れ着き、島を開墾して住み始めたといわれています。明治17年には六島の村役場が置かれ、明治18年には綿貫實医師が大島で初めて診療所わたぬきのみやを開設されました。息子の綿貫秀雄わたぬきのひでお医師も昭和7年から昭和46年まで大島で診療されましたが、高齢と健康上の理由により診療所を閉鎖されました。その後も幾たびかの存続の危機を経て、昭和57年からは自治医科大学出身の医師(現在は13代目、西村謙祐医師)で診療所が維持されています。

地域医療
だより

萩市大島診療所の歴史と今

地域医療推進学講座
中村浩士



萩港からは新型のフェリーで片道約25分の短い船旅でプチ離島体験を楽しむことも出来ます。

大島診療所の職員は、医師1名、看護師2名、事務委託1名の4名構成であり、萩市地域医療推進課が運営しています。また、大島保育園の園医、大島小中学校の校医も受託しています。

大島の人口は、798名(平成26年6月現在)であり、県内の有人離島では、2番目の多さです。外来の中心は高齢者であり、生活習慣病や整形外科的な疾患が主ですが、漁業が中心の島で、そのため離島のなかでは比較的若い方も多く、島内の中学生以下の人口比率も10数%を超えるため、成人だけでなく小児医療も極めて重要である特徴もあります。

山/大/病/院 **Part 2** NEWS

キャリアナビin山大開催

6月12日、27日に医学生・研修医を対象とした進路説明会「キャリアナビin 山大学」を開催しました。

本年度3年目の開催となりますが、両日で過去最高の206名の参加がありました。

参加者からは、「丁寧に説明してくださり、将来の進路に大きな影響を受けました」「臨床の先生から直接お話が聞けて良かった」「県内の病院が参加していて、パンフレットでは分からない貴重なお話が聞けて良かった」などの感想があり、大盛況で終えることができました。



第28回国際バリニール学会で Young Scientist Award 受賞

このたび、耳鼻咽喉科学分野の菅原一真講師が、第28回バリニール学会において Young Scientist Award を受賞しました。

バリニール学会は通常2年おきに開催される国際平衡学会です。本年は5月25日から28日にかけてアルゼンチンのブエノスアイレスで開催されました。本学会で卵形嚢器官培養を用いた内耳保護物質に関する研究のピロロキノリンキノンの効果を報告したところ、今回の受賞となりました。

菅原講師は「国際学会での受賞は初めてのことであり、大変光栄に存じます。本研究を行うにあ



菅原一真講師

たり、御指導いただきました山下教授に厚く御礼申し上げます」と受賞の喜びを語りました。

吸い殻クリーン作戦実施！

6月6日、医学部及び附属病院周辺において、吸い殻クリーン作戦を実施しました。

これは、「世界禁煙デー」及び「禁煙週間」における活動として、医学部と附属病院の労働安全衛生委員会が合同で毎年実施しているものです。



揃いのユニホームで禁煙をアピール

今年も、猪上看護部長をはじめ、教職員12名が参加しました。活動では、禁煙アピール用のユニホームを着用して本院周辺の吸い殻清掃を行うとともに、受動喫煙防止依頼の掲示物の確認・整備を行いました。

本院は禁煙外来を開設していますので、禁煙したいと思っっている方はぜひご相談ください。

今年も12名が参加





『夏バテ』をふきとばせ!

『腸活』。最近、こんな言葉を聞いたことはありませんか？
腸内環境を整えることで、体の調子も良くなるというのはよく知られていますが、暑さのために冷たいものに偏りがちな夏場は、とくに腸の調子が乱れやすくなります。
夏こそ『腸活』でバテない体を!

Today's menu

水キムチ

ヨーグルトだけじゃない!

「腸に良い」と聞くと乳製品を思い浮かべることが多いですが、腸に良いのはそれだけではありません。
昔から食べられてきた発酵食品(味噌や納豆、ぬか漬け、甘酒など)もいんです!
そこで今回は、肌にも腸にもよい「水キムチ」を紹介します。

材料 10皿分

水…………… 400mL
上新粉…………… 小さじ1
※上新粉がなければ、小麦粉でもよい。
塩麴…………… 大さじ2
昆布茶…………… 小さじ1
(塩麴・昆布茶がなければ、塩小さじ2)

●漬ける物は……

野菜…………… 合わせて400g
(胡瓜や大根・パプリカ・プチトマトなど)
リンゴ…………… 1/2個
酢…………… 大さじ4
生姜・にんにく…………… 薄切り2~3枚程度
鷹の爪…………… 1本
※塩もみ用の塩は分量外



栄養成分 1皿分(約50g)

エネルギー…………… 25kcal
たんぱく質…………… 0.6g
塩分(塩麴・昆布茶使用の場合)…………… 0.5g
(塩を使用した場合)…………… 1g
※塩麴の製品ごとに塩分量は違ってくるので注意

作り方

- ① 水と上新粉・昆布茶を鍋に入れ沸騰させて煮溶かす。粗熱がとれたら塩麴を入れる。
- ② 漬ける野菜・リンゴ(皮付きのまま)は食べやすい大きさに切り、野菜は軽く塩もみし、洗って水気を切る。
- ③ 保存容器に水気を切った野菜とリンゴ・酢・生姜・にんにく・鷹の爪を入れ、①を注ぐ。
夏場は1~2時間、冬場は2日ほど常温で発酵させ、その後は冷蔵庫へ。1週間ぐらいは食べられる。

※漬け汁を一緒にとることで、腸に良い成分(発酵乳酸菌)がしっかりとれます。そうめんのつゆに入れてもGOOD!
※塩麴を使ったのは、塩分が少なくできると、塩麴自体が発酵食品なのでその効果をプラスしたかったためです。

平成26年度
病院優良従業員表彰伝達式を開催



6月26日、「平成26年度病院優良従業員表彰伝達式」が行われました。この表彰は、社団法人山口県病院協会から、病院の発展に尽力し、広く県民の健康福祉の増進に貢献した病院職員に贈呈されるものです。

受賞者は次のとおりです。

受賞者 看護部 看護師長 兵頭紀代美
眼科 視能訓練士 谷川絵里子

平成25年度
医学部附属病院治験功労者表彰式



7月16日、平成25年度医学部附属病院治験功労者に対する表彰式を執り行いました。この表彰は、治験の推進に特に顕著な功績があった個人及び団体を表彰するものです。平成25年度の受賞者は、次のとおりです。

個人賞

第一位 皮膚科 助教 山口道也
第二位 眼科 講師 木村和博
第三位 皮膚科 教授 武藤正彦
第四位 泌尿器科 助教 長尾一公

団体賞 泌尿器科

敢闘賞 眼科外来



第54回 学術奨励賞贈呈式が行われました



6月11日、宇部興産学術振興財団の第54回学術奨励賞贈呈式が行われました。医学部からの受賞者及び研究課題は次のとおりです。

学術奨励賞受賞者

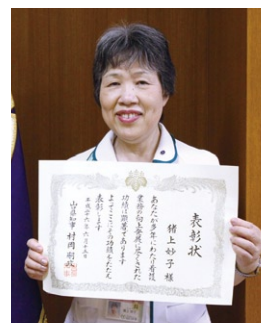
- 大学院医学系研究科 眼科学分野 講師 柳井亮二
「オメガ3(ω-3)不飽和脂肪酸による新しい加齢黄斑変性治療薬の開発とマクロファージの役割」
- 医学部分子代謝制御学(MSD)講座 准教授 太田康晴
「時計遺伝子DBP/E4BP4を介した膵・肝における糖代謝制御機構」

渡辺記念特別奨励賞受賞者

- 大学院医学系研究科免疫学分野 テニユアトラック助教 佐古田幸美
「自己免疫性ぶどう膜炎の発症機序における共シグナル分子HVEMの機能解析」

猪上妙子看護部長が
山口県健康福祉功労者知事表彰を受賞

猪上妙子看護部長が、「平成26年度山口県健康福祉功労者(優良看護師)知事表彰」を受賞しました。この表彰は、社団法人山口県病院協会から、多年にわたり看護業務に従事し、県民の保健福祉の向上に顕著な功績があった優良看護職員に贈られるものです。



猪上看護部長は、「仕事をしていく中で、たくさんの人と出会い、多くのことを教えていただきました。そのことが、働き続ける大きな力となり、支えになっています。今回の受賞にあたり、みなさまに心よりお礼と感謝を申し上げます」と、受賞の喜びを語りました。



編集後記

新企画「病棟リレー」がスタートしました。1病棟9階東に何度かお邪魔しましたが、いつも明るく優しく対応してくださいました。ありがとうございました。病棟のチームワークがいと入院中も安心できますね。次号も病院職員の笑顔がたくさんお届けしたいと思います。

皆さんからのご意見・ご感想をお待ちしております。今後読んでみたいテーマ、興味のある記事などお気軽にお寄せください。
FAX 0836-22-2113 E-mail me202@yamaguchi-u.ac.jp

企画発行：山大病院だより編集委員会
事務担当：山口大学医学部総務課総務係
〒755-8505 山口県宇部市南小串一丁目1番1号
TEL 0836-22-2007 URL <http://www.hosp.yamaguchi-u.ac.jp>