

2019年
夏号

加戸病院通信 第68号

ハンド イン ハンド
hand in hand特定医療法人弘友会
加戸病院〒791-3301 愛媛県喜多郡内子町内子 771 番地
E-mail:koyukai@kato-hp.jpTEL:0893-44-5500 FAX:0893-44-3300
URL:http://kato-hp.jp/

■ ドクターシリーズ ■

たいじょうほうしん

帯状疱疹のお話

加戸病院 常勤医師
内科・呼吸器内科医長ひらさわ ゆたか
平澤 泰

『帯状疱疹』という病気を聞いたことはありますか。

では『水ぼうそう』は？と聞くと、ああ皮膚に水ぶくれの出来る子どもの病気のことねと思われるでしょう。いずれも同じ水痘・帯状疱疹ウイルスが原因で起こる病気です。今回はその帯状疱疹についてお話ししたいと思います。

このウイルスに初めてかかると水ぼうそうとして発症します。治った後もウイルスは体内に長期間潜んでおり、普段は免疫力によって活動は抑えられていますが、加齢などにより免疫力が低下するとウイルスが暴れ出して神経に沿って移動して皮膚に到達、帯状疱疹を発症します。日本の成人では、およそ9割の人がウイルスを体内に持っているといわれており、この様な方は帯状疱疹を発症する可能性があります。

発症しますと水ぶくれを伴う赤い発疹が体の左右どちらかに帯状に現れます。強い痛みを伴うことが多く症状は3～4週間ほど持続します。多くは腕や胸、背中に症状が出ますが、顔や首などに現れることもあります。帯状疱疹による痛みや外見によって日常生活が制限されてしまうこともあります。

带状疱疹の発症率は50才代から高くなります。带状疱疹患者の7割が50才以上であり、80才までに約3人に1人が带状疱疹を発症するといわれています。带状疱疹は加齢、疲労、ストレスなど誰にでも認められるごく日常的なことによって免疫力が低下した時に発症します。

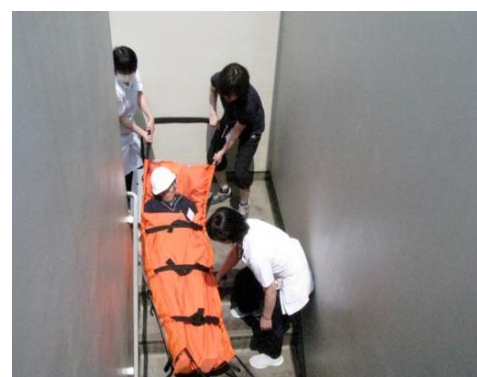
治療法としてはウイルスを退治する抗ウイルス薬や痛みを抑える鎮痛薬などを用います。抗ウイルス薬による治療が確立しており、治療成績は大幅に向上していますが、皮膚症状が消失した後も約2割の方に带状疱疹後神経痛が発生し、この痛みに対しては根本的な治療法がありませんので、発症を予防することが望まれます。

では予防法はあるのでしょうか。予防法としてはまず免疫力の低下を防ぐことが大事です。自分で出来る方法としては、食事や睡眠をきちんととり、疲れたら休息して、適度な運動を心がけるなど日頃からの体調管理を心がけることが大切です。

その他の方法としては、インフルエンザや肺炎球菌に対するように带状疱疹にも予防するワクチンがあります。接種対象年齢は50才以上です。50才以上の方は時期を問わず接種をご検討いただけます。予防接種は内科・皮膚科・小児科などで受けることが出来ます。当院でも事前予約にて接種可能です。まずはご相談ください。

■ 防火・避難訓練を実施しました ■

令和元年6月10日に、院内において内子消防署職員の立会いの下で、防火・避難訓練を実施しました。今回は夜間帯を想定したもので、4階で火災発生から初期消火、消防署への通報、避難誘導などを訓練しました。消防署職員からの講評では、119番されているか折り返し確認していることが良かった。「火点が分かった場合、煙を吸うかもしれないので、ドアをゆっくり開けて確認して欲しい」「火元に近い方から避難誘導し、火元から逃げるようにする」など指導していただきました。今後も患者さんの安全を守るため、火災や災害などに対応ができるように、訓練を継続していきたいと思えます。



防火・避難訓練後、エアーストレッチャーを用いて階段搬送訓練(写真右)を行いました。









■ 栄養だより ■

加戸病院 管理栄養士 おかうえ あつし 岡上 敦史

○スポーツと栄養について

人は生きていくためには食事から様々な栄養素を摂取しなければなりません。スポーツをすれば、栄養素をより多く摂取する必要があります。今回はスポーツ時における栄養素の役割を紹介していきたいと思います。

栄養素	役割	多く含まれる食品
糖質	エネルギー源となります。 疲労回復にも役立ちます。	ごはん パン、芋類 
たんぱく質	身体（筋肉、骨、血液等）をつくります。	肉、魚 卵、大豆製品 
脂質	長時間の運動で効率の良いエネルギー源となります。	バター、ナッツ類 脂肪の多い肉 
ビタミン	身体の調子を整えます。	みかん、レモン 果物 
ミネラル (Ca、Na 等)	身体の調子を整えます。 生命維持にも不可欠です。	牛乳、海藻類 
水分	各栄養素や血液の成分の運搬や体温調節をします。	飲み物（水、お茶、 スポーツドリンク） 

○まとめ

どの栄養素も他の栄養素と同時に摂取することで効果を発揮します。

主食・主菜・副菜・汁物・牛乳（乳製品）・果物などといったバランスの良い食事を心がけましょう。

また、熱中症には十分気をつけましょう。喉が渇く前に水分補給をすることが望ましいので、運動時はこまめに水分補給をするように心がけましょう。

ミネラル（Na、K 等）が含まれているスポーツドリンクがおすすめです。ただし、血糖の高めの方は摂取量を控えるか、カロリーがオフやゼロのものを選びましょう。



第4回糖尿病教室を実施しました

令和元年5月8日(水)に第4回糖尿病教室を実施しました。内科診察室前で加戸病院内科非常勤医師の仙波先生(写真上)による『脂肪肝』と、同院の亀岡看護師(写真下)による『フット(足)ケア』について解説を行いました。

仙波先生からは脂肪肝は肥満の人がなりやすく、お酒によるものと、そうでないものがあり、対策として重要なのは体重を抑え、筋肉量を増やすこと。具体的には食事を抑え、運動をし、肥満の人は1カ月1kgの減量が望ましいとのことでした。肝臓の病気は放置すると肝硬変や肝臓ガンに進行しますが、早いうちに治療をすれば進行は抑えられると解説されました。

亀岡看護師からは足には神経障害と血流障害があり、進行すると足を切断することになるため、①足に異常がないか日頃から観察②子どもを洗うように優しく足を洗う③保湿ケア④靴下を履く⑤火傷に注意する⑥爪は丸く切らない⑦足に合った靴を履く⑧傷を見つけたら専門医に診てもらおう、など8つの注意点を解説されました。

今後も年3回糖尿病教室を開催する予定です。お聞きになりたい話などありましたら、外来スタッフまでご連絡ください。



外来担当医のお知らせ

(2019年8月1日～)

受付時間：午前8時30分～午後4時30分(土曜日は午前11時30分まで)

お見舞い・面会時間：平日 午後2時～午後8時/土日祝祭日 午前10時～午後8時

診療科		月	火	水	木	金	土
内科	午前	平澤		平澤 仙波(1回/月)	平澤	平澤 行本	平澤/東 淡野(3回/月)
	午後	平澤 (予約のみ)		平澤 (予約のみ)		行本 平澤(予約のみ)	
外科	午前	大西 下田	加戸	下田	加戸	小川 下田	加戸
	午後	大西		加戸		小川	
整形外科	午前	城戸	城戸	城戸		城戸	柴田 (11:30まで)
	午後	城戸 16:00～					
脳神経 外科	午前		穴戸			穴戸	

※ 手術などのため、変更になる場合があります。

※ 糖尿病内科を月に1回(原則第1水曜日[祝日の場合は第2水曜]の予定)午前中に愛媛大学医学部附属病院 仙波医師による診察を行っております。8月7日、9月4日、10月2日に診察の予定です。

※ 火曜日の午前中に子宮がん検診を、城戸美穂医師(女性医師)が実施しております(予約制)。

当院は敷地内禁煙を実施しています。ご理解、ご協力をお願いします。

