

十三健康かわら版

令和元年5月 / 第53号

□ 診療科紹介 <皮膚科>

皮膚科医長 松村 泰宏

十三市民病院 皮膚科ではアトピー性皮膚炎、アレルギー疾患、白癬（みずむし）、疣贅（いぼ）をはじめ、薬疹や蕁麻疹、带状疱疹（ヘルペス）、皮膚感染症、円形脱毛症、皮膚腫瘍、皮膚潰瘍、尋常性乾癬、水疱症など幅広く皮膚科領域の疾患につき診療しています。

2019年4月より皮膚科医が常勤となり、毎日外来診療を行っております。

それに伴い新たな機器や検査・治療を導入しましたのでその一部をご紹介します。

① エキシマライトを用いたターゲット型紫外線治療

尋常性乾癬、アトピー性皮膚炎、尋常性白斑、掌蹠膿疱症、痒疹などに適応があり、紫外線治療を必要とされる患者さんに対し1回の照射時間を短く、そのうえ効果的に治療を受けていただくことができるようになりました。

② 皮膚アレルギー診療

食物アレルギーや接触皮膚炎（かぶれ）などアレルギー疾患を疑う患者さんに対しては積極的にプリックテストやパッチテストなどで原因の追究をしております。

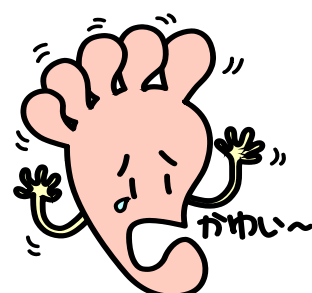
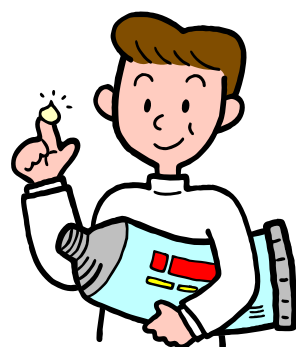
③ 巻き爪に対するワイヤー治療

これまでもフットケア外来などでウォーターズプレー式のグラインダーを使用し、丁寧に爪を削り整える治療を行っていましたが、新たに形状記憶合金により巻き爪の改善を図るマチワイヤー法や施行直後より痛みを和らげるVHO式ワイヤーを導入準備中です。

④ 皮膚外科的治療

ほくろや疣贅（いぼ）などの小さな腫瘍は、ダーモスコピーを用いてすぐに治療が必要なものの可否かを判断し、病変に応じて外科的切除やCO2レーザーによる治療をご提案致します。褥瘡などの難治性潰瘍には入院にてVAC療法も取り入れております。

上記以外にも各種皮膚疾患や美容相談も承っておりますので、皮膚でお困りのことがありましたら是非一度ご相談ください。



MR I 画像で見えるもの 腰椎編

平成31年2月19日(火)開催

腰が痛い時の画像を見てみましょう

いきいき健康セミナー

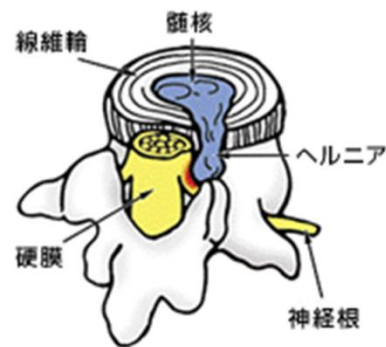
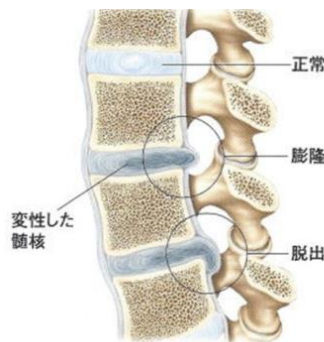
診療放射線技師 宮村 和男

歩けないような腰痛症状があり病院に行くと、MRI を撮ってみましょうと言われることがあります。MRI は腰椎や脊髄のようすがよくわかる検査です。

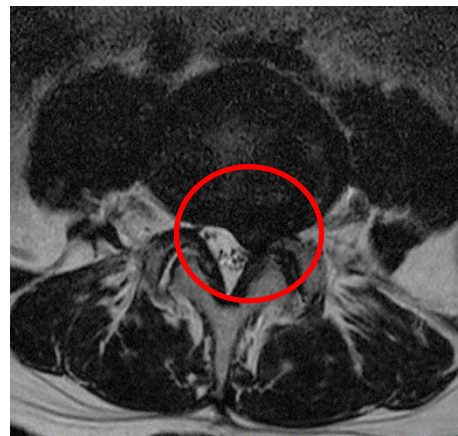
そこで2月のいきいき健康セミナーでは、腰痛時の MRI はどのような画像なのか症例を見て頂きました。

腰椎椎間板ヘルニアは、腰や臀部が痛み、下肢にしびれや痛みが放散したり、足に力が入りにくくなるなどの症状があらわれます。

これは椎間板の中の髄核が膨隆や脱出を起こし、脊髄神経を圧迫することにより起こります。



これを MRI の画像で見ると、以下のようになります。



このように MRI 画像は髄核の膨隆や、脊髄神経の圧迫がよくわかります。腰痛時の MRI 検査はそれが腰が原因なのか診断をするのに適しています。

なお当院の MRI 装置は最高クラスの傾斜磁場とデジタルコイルにより以前よりも画質の向上、撮像範囲の拡大、撮像時間の短縮など 1.5 テスラとなっております。

高齢者の皮膚のお手入れ

やさしい洗い方と保湿

平成31年3月12日(火) 開催

いきいき健康セミナー

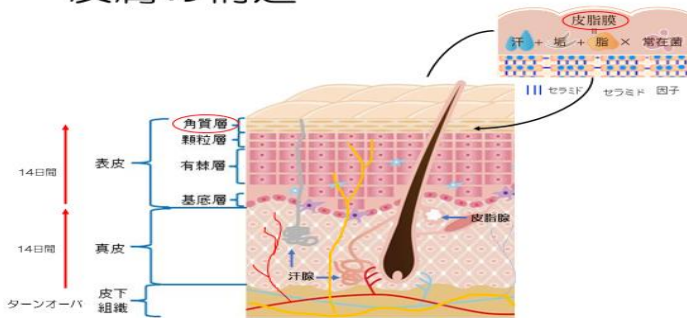
皮膚・排泄ケア認定看護師 奥田 典代

人を覆う皮膚は、成人で面積が約 1.6 m²ありおよそ畳 1 枚分、人体で最大の臓器です。外部からのさまざまな刺激や衝撃から体の中を守り（バリア機能）、体全体の調和にも大きく関わってきます。

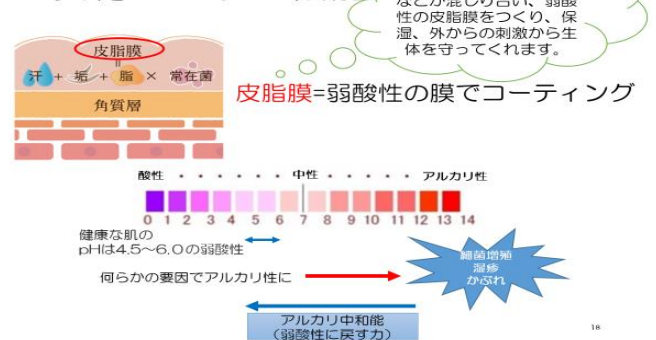
高齢者は、老化によりターンオーバー（皮膚の若返りの細胞分裂）が延長します。成人では約 28 日間で行われますが、高齢者では、細胞分裂の回数が 1/10 に低下するため 50~60 日に延びると言われています。

そのため、皮膚の角質層にあるセラミドと天然保湿因子も正常に生まれかわらず、皮膚のバリア機能が低下します。また、汗や皮脂を分泌する腺が萎縮し、バリア機能を補助する皮脂膜が作られにくい状態です。適切なスキンケア（洗浄と保湿）を行うことで、バリア機能を正常に戻してあげましょう。

皮膚の構造



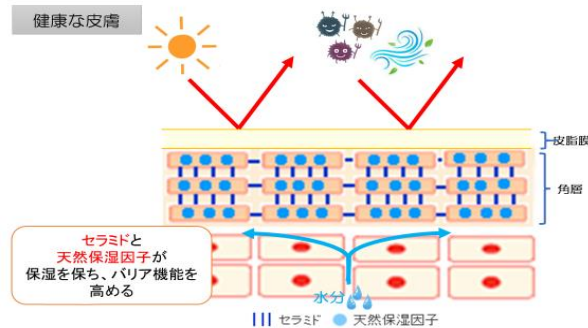
皮膚のバリア機能



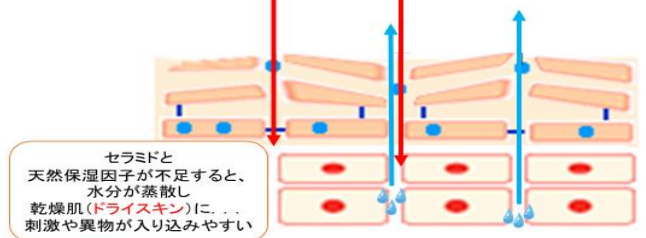
皮脂膜は、汗・皮脂・垢などが混じり合い、弱酸性の皮脂膜をつくり、保湿、外からの刺激から生体を守ってくれます。

皮脂膜=弱酸性の膜でコーティング

皮膚のバリア機能 (2)



バリア機能が低下している皮膚



セラミドと天然保湿因子が不足すると、水分が蒸散し乾燥肌(ドライスキン)に... 刺激や異物が入り込みやすい

洗う時の注意点

1. 擦らずに！石けんをよく泡立て、泡で優しく洗う



2. しっかり洗い流す
石けん成分が残っていると汗に石けんが溶けアルカリ成分が皮膚を刺激する



弱酸性の石けん

| | |
|--|---------------------------------------|
| ピオレシ ・pH7.1の弱酸性 ・泡切れはあまりよくない | キュレルボデウォッシュ ・弱酸性 ・セラミド配合 |
| ミノン ・pH6.1の弱酸性 ・アレルギーの原因物質を極カットした低刺激性 | コラージュフルフル ・弱酸性 ・抗カビ成分配合 |

弱酸性石けんが皮膚にやさしい

保湿剤の種類

【モイスタライザー効果】

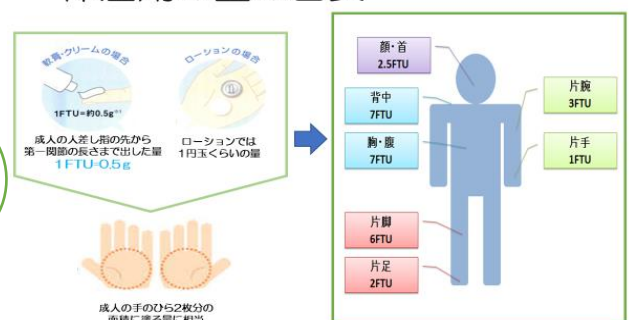
| | | |
|---|--|----------------------------------|
| キュレルローション ・セラミド配合 ・角層の深部まで浸透し、肌荒れを防ぐ | ニハススキンミルク しっとり ・セラミド・ヒアルロン酸配合 | HPクリーム ・抗炎症作用 ・血行促進 |
|---|--|----------------------------------|

【エモリエント効果】

| |
|--|
| 白色ワセリン ・皮膚表面に膜を張り角質層の水分蒸発を防ぐ |
|--|

モイスタライザー効果の保湿剤のあとエモリエント効果の保湿剤を塗ると効果があります

保湿剤の量の目安





健康レシピ チキンソテー ～マスタードソース～

材料(4人分)
 鶏もも肉(皮なし)…大1枚
 塩…少々
 こしょう…少々
 マーガリン…小さじ2
 サラダ油…小さじ2
 ブロッコリー…約1/2房
 塩…少々

ソース
 粒マスタード…小さじ2
 マヨネーズ…小さじ2
 白ワイン…大さじ1と1/3

※栄養価(1人分)
 エネルギー 161キロカロリー
 たんぱく質 13.1グラム
 脂質 10.4グラム
 炭水化物 2.7グラム
 食塩相当量 0.5グラム

〈一口メモ〉

マスタード香は辛料の1種で、主に洋食のソースとして使用されます。香辛料は他に、こしょう・わさび・唐辛子・カレー粉などがあります。どれも料理のアクセントとして使用することで、塩が含まれる調味料の使用を減らすことができ、減塩につながります☆(^_^)

〈作り方〉

①下準備

- ・ブロッコリーは小房に分けて塩ゆでしておく。
- ・鶏肉は食べやすい大きさに切り、塩、こしょうで下味をつける。
- ・白ワインを火にかけてアルコールを飛ばし、冷めたら粒マスタードとマヨネーズを合わせてソースを作る。

②フライパンにマーガリンとサラダ油をひき、下味をつけた鶏肉を中に火が通るまで焼く。

③器に鶏肉を盛りつけ、ソースをかける。ブロッコリーを添えて完成♪



いきいき健康セミナー

開催場所 当院2階 集団指導室
 予約不要・参加費無料

第2回 「歯みがきで若返り!？」

～色々効果があります!口腔ケア～

令和元年 6月18日(火) 午後2時～午後3時

摂食・嚥下障害看護認定看護師 伊吹 由香

第3回 「高齢者のオムツかぶれを防ごう!」

～役立つスキンケア～

令和元年 7月16日(火) 午後2時～午後3時

皮膚・排泄ケア認定看護師 奥田 典代

初診の受付 月曜日～金曜日 午前8時45分～午前11時00分

| 診療科 | | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|-------|----|----|-----|-----|----|------|
| 総合診療科 | | 寺田 | 沼口 | 日浦 | 井坂 | 金森 |
| 呼吸器内科 | | 河本 | 白石 | 山入 | 高木 | 引石 |
| 循環器内科 | | 小松 | 小松 | 小松 | | 柴田 |
| 消化器内科 | | 佐野 | 川村 | 山口 | 青木 | 宮野 |
| 小児科 | | 平林 | 川又 | 齊藤 | 平林 | 交代制 |
| 外科 | | 西口 | 李 | 井上 | 李 | 井上 |
| | | 貝崎 | 塚本 | 貝崎 | | 登/西山 |
| 整形外科 | 午前 | 井代 | 林 | 井代 | 榎原 | 坂和 |
| | | 林 | | | | |
| 産婦人科 | | 康 | 交代制 | 英 | 中田 | 本久 |
| 泌尿器科 | | 安達 | 河野 | 交代制 | 安達 | 安達 |
| | | 田中 | 田中 | | 河野 | 田中 |
| 眼科 | | 森脇 | 森脇 | 鹿野 | 砂田 | 森脇 |
| | | 坂井 | | | 坂井 | 砂田 |
| 耳鼻咽喉科 | | | 箕輪 | 松本 | 森 | |
| 皮膚科 | | 松村 | 前川 | 松村 | 松村 | 松村 |

【外来診療担当表】初診のみ掲載しています。

編集

大阪市立十三市民病院
 広報委員会

〒532-0034

大阪市淀川区野中北2-12-27

代表電話：06-6150-8000



<http://www.osakacity-hp.or.jp/juso/>