

私たちは、24時間、質の高い医療を提供し、皆様に、安心・信頼・満足していただける病院をめざします。

## 北九州市立八幡病院広報誌

第65号

# やはた病院ニュース

2022年9月1日発行

発行・編集：八幡病院広報委員会

### 院長挨拶

院長 岡本 好司

4月1日に病院長に就任して、早4ヶ月が経ちました。新型コロナ感染症は、第7波に突入し、原稿を書いている今(8月初め)はスタッフの感染・濃厚接触や入院患者の予知しない感染、そして新型コロナ感染患者の入院受け入れと病院は火の車です。医師だけでなく、診療スタッフは皆体力的にも精神的にも疲れ果てているのが現状です。一方で、外科系を中心とした救命救急センター、北九州市内で最大の規模を誇る救急を含めた総合的な小児医療も肅々と進めて行かなければなりません。院内で新型コロナ感染症が発生するとインフェクションコントロールチームによる隔離作業が始まり、病室の閉鎖、患者の移動、濃厚接触者のPCR検査、消毒作業など大変な作業が降りかかってきます。少しでも、救急病棟や小児科病棟のベッドを確保して救急患者を受けなければなりません。院長の使命として、ぶれることなく指示を出し続けています。個人的には、38年続けてきた消化器外科医の外来フォローアップが多く、外来でいまだに多くの化学療法を含めた診療を継続しています。本院を退職するまで現役外科医であり続けていこうとの気持ちを維持しつつ、院長業務との両立をはかっていく所存です。これからも皆様からのご厚情を賜りたくお願い申し上げます。



写真は、今年の6月にFellow of the Japanese College of Surgeons (FJCS)に認定されたときの認証式のものです。外科系医師のうちこの50年間に日本全体でまだ276人目です。



# 循環器内科について

循環器内科 津田 有輝



2022年4月から八幡病院循環器内科に着任しました津田有輝と申します。当院での勤務は2回目で13年ぶりに戻って参りました。現在、岩垣端礼、中村圭吾先生と3人で診療にあたっておりますので、どうぞよろしくお願い申し上げます。

さて、循環器内科とは、そもそもいったいどんな病気を扱う診療科で、どんな症状の方が受診するところか、どんな診療内容なのか分からぬ、という方も沢山おられると思いますので、紹介させていただきます。

心臓は全身に血液を送り出すポンプ(自動車で言うところのエンジン)の働きをしている臓器ですが、心臓と血液が流れる管(血管)を合わせた器官を循環器と呼び、循環器の病気(循環器病)を診療する内科が循環器内科です。

心臓に関わる症状として代表的なものに、胸痛や息切れ、動悸等があります。①胸がこれまでになく痛くて苦しい、②呼吸がいつもより苦しい、③意識が飛びそうになる、といった症状がある方は循環器病の可能性がありますので循環器内科の受診をお勧めします。

これらの症状は心臓の栄養血管(冠動脈)が狭窄・閉塞することにより発症する狭心症・心筋梗塞や、近年高齢化に伴い増加している心不全や心臓弁膜症、また循環器病の急患の半分を占めるとされる不整脈で認められます。

診療としては採血や心電図・レントゲン・心エコー検査などを用いてスクリーニングを行い、さらに必要に応じて心臓CT・MRIや心臓カテーテル検査等の詳細な検査を行います。検査結果から循環器病を正しく診断し、薬剤投与やカテーテルを用いた血管内治療(狭窄や閉塞血管を拡張する)、ペースメーカー治療などを行います。

循環器内科の概要について紹介させていただきました。気になる症状がおありの方は当科外来へご相談ください。





# マスクによる肌荒れ

コロナウイルスが蔓延し、マスクが手放せない生活が続いています。マスクをつけることで肌荒れしてしまうという悩みを持つ方も多いと思います。なぜ肌があれてしまうのか、どのように対策するのが良いのか、まとめてみました。

## 原因

### ● 乾燥

肌が潤うように感じますが、マスクの内側の水分が蒸発する時に、肌の表面にある「角質層」に含まれている水分まで一緒に奪い取ってしまうため、乾燥してしまいます。

### ● 摩擦

マスクの着脱はもちろん、ずれを直したり、口を開かせて話したりすることでも、マスクと肌は摩擦を起こしています。摩擦が起こることにより、肌に炎症が発生し、シミができやすくなります。

## 解決策

### ● 肌に優しく 通気性のよい素材のマスクを選ぶ

医療機関などでよく使われるマスクは、長時間使用するため、ラテックスフリー(天然ゴムの成分を含まない)のものが多く、おすすめです。

### ● 顔に合ったサイズのマスクを選ぶ

大きすぎるマスクは、マスクの隙間から乾燥を招きます。逆に小さ過ぎるマスクは肌との摩擦が大きくなり、肌にダメージを与えます。

### マスクのサイズ選びの参考

親指と人差し指でL字形を作り、耳の付け根の一番高い部分に親指の先、鼻の付け根から1cm下に人差し指の先を当てます。親指と人差し指の先を結んだ直線距離が、顔に合うサイズの目安になります。

### おすすめサイズ

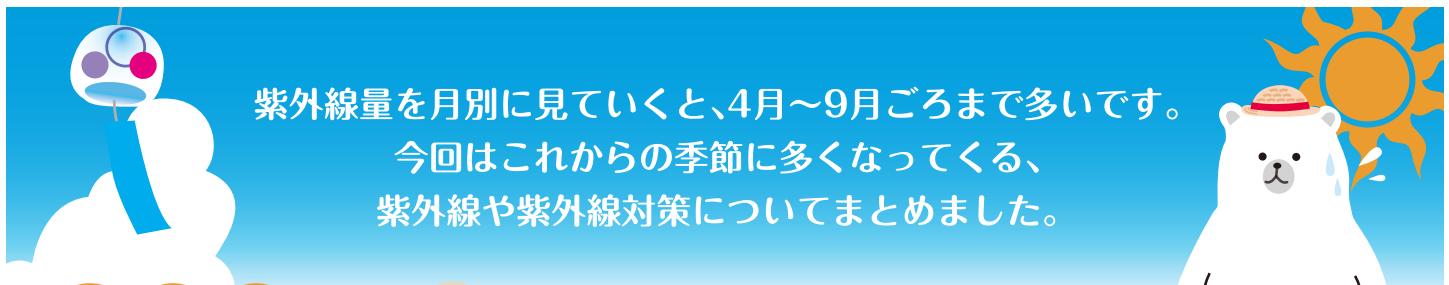
- 9~11cm …… 子ども用サイズ
- 10.5~12.5cm …… 小さめサイズ
- 12~14.5cm …… ふつうサイズ
- 14cm以上 …… 大きめサイズ

## マスク内の湿度をコントロールする

マスク内の汗は、こまめに拭き取るようにしましょう。密閉されている高温多湿の時間が長くなると、汗と共に過剰に分泌される皮脂が「アクネ菌」の餌となり、ニキビの発生につながります。マスクと皮膚の間にガーゼを挟む、マスクを適宜交換する、なども効果的です。

これからもマスク生活は続くと思われます。  
息苦しい毎日ですが、うまくマスクと付き合っていきましょう。





## 紫外線



### デメリット

- ◎しわやたるみ、シミの原因
- ◎赤み、かゆみ、皮膚に軽いやけどを負った状態に。
- 半年ほど色素沈着が残る。

### メリット

- ◎血行促進 ◎睡眠の質向上 ◎ビタミンDが増える  
⇒アレルギー抑制
- ⇒高血圧、糖尿病、心疾患にかかりにくく、認知機能も低下しにくい。

## SPE・PAとは

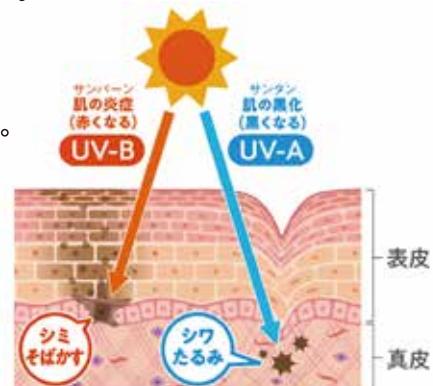
日焼け止めによく書かれている、「SPF」「PA」とはなんのことか知っていますか。数値や+の数が多いほど、日焼け止めとしての効果が高いから、となんとなく選んでいませんか。では「SPF」「PA」とは何のことでしょう。

### SPF

UVB(紫外線B波)を防ぐ指数のこと。  
0~50+で表示されている。

### PA

UVA(紫外線A波)を防ぐ指数のこと。  
4段階の「+」マークで表示されている。



## 日焼け止めクリーム

SPF50+、PA++++を使えば間違いないのでしょうか。その日の行動に合わせたSPFの目安をまとめてみました。

通勤のみ(数十分の屋外)  
→SPF15

ショッピングで外を歩く  
→SPF30

海水浴、1日中アウトドア  
→SPF50

### 日焼け止めの適量

顔に塗る際はクリームタイプはパール2粒分、ローションタイプは1円玉2枚分

最近ではウォータープルーフの日焼け止めも多くなってきました。  
日焼け止めを塗ったあとはしっかりクレンジングすることも大切です。

### 日焼け止めを使用するときは…

- ◎SPFが強いと皮膚への刺激も強くなる。 →クレンジングが大事
- ◎過ごし方に合わせて日焼け止めも選ぶ。
- ◎乾燥しやすい人はきちんと保湿してから。
- ◎日焼け止めは2時間おきに塗りなおす。
- ◎化粧をする際は初めに日焼け止めを塗り、それから下地やファンデーションをつける。
- ◎肌が弱い人は紫外線吸収剤不使用(ノンケミカル)の日焼け止めを使用する。
- ◎最近では[飲む日焼け止め]が販売されており、塗るタイプと比較し肌への負担が少なく、塗り直しの手間が省けるというメリットがあります。



これを執筆しているのは7月上旬です。今年の夏も猛暑となりそうですが、皆様体調を崩してはいませんか?コロナ禍に入って私の体重は増加の一途です。食欲の秋が来る前に体重を落とそうと決意していますが、はたしてどうなっているか… 皆様も健康管理は早め早めに手を打ちましょう!

放射線技術課 石橋

総集  
後記