

東北医科薬科大学病院 広報誌

Kagayaki

[かがやき]

2022 Summer Vol. **49**



【特集】

紫外線と皮膚の病気

紫外線と眼の病気

KIRA KIRA ◆ COLUMN

[キラキラ コラム]

- ◆笑顔のチカラ ◆ はばたけ! 研修医
- ◆管理栄養士監修 もう一品レシピ ◆ 検査のあれこれ ◆ いのちを守る医療機器

TAKE
FREE

ご自由にお持ち
帰りください。

紫外線と皮膚の病気

かつては、骨が丈夫になる、小麦色の肌は健康の証、といわれていた紫外線。しかし、今では、良いことは何もない、害を及ぼすことが分かってきました。平成10（1998）年、母子手帳から日光浴を勧める記述がなくなりました。有害作用の方が格段に多いからです。



皮膚科 科長 川上 民裕

紫外線とその種類



紫外線とは、太陽光線の一種です。そして、細胞中の核にあるDNAと呼ばれる重要な部分を傷つけてしまいます。3種類の紫外線があります。**紫外線A（UVA）**、**紫外線B（UVB）**、**紫外線C（UVC）**です。私たちが浴びる紫外線の95%はUVAです。残りの5%はUVBです。昨今の環境問題であるオゾン層の破壊から、UVBが増えてきて問題となっています。尚、UVCはオゾン層で吸収され、地表に到達しません。

DNAを傷つける紫外線から、私たちを守ってくれているのが皮膚です。皮膚にあるメラノサイトという細胞が、メラニンという色をだして、皮膚に色をつけて、紫外線から守ってくれています。白斑という病気は、メラノサイトに障害がありメラニンを作り出すことができないので、白くなります。

紫外線による皮膚の病気

まず、日焼けです。日光皮膚炎ともいいます。日光浴の後に皮膚が真っ赤になるのがサンバーン、日光浴の後に時間がたって皮膚がより黒くなるのがサンタンです。

次に、紫外線はDNAを傷つけるので、皮膚免疫が低下してしまいます。単純疱疹（単純ヘルペス）は、紫外線によって免疫が低下し、皮膚に内在する単純疱疹ウイルスが活発となり発症します。日光浴の後に、口のまわりにぶつぶつができる病気です。

私たちは、室内にいても常に紫外線にさらされている環境下で生活しています。従って、年を重ねるごとに、だんだん紫外線の影響が蓄積していきます。すなわち、**紫外線によって皮膚が老化していくのです**。これを光老化と呼んでいます。特に、紫外線にさらされやすい顔やうでで、光老化がはっきりします。シミ、しわは光老化です。

一方、光老化は、腫瘍というできものをつくってしまいます。脂漏性角化症という癌ではない腫瘍は、ご高齢の方々の顔やうでなどに、必ずできます。そして、こわい皮膚の病気が皮膚癌です。悪性黒色腫（メラノーマ）（図）は、たちの悪い癌ですので注意しましょう。他にも、基底細胞癌や有棘細胞癌などがあります。皮膚科の先生が診断できますから、できものが急に大きくなってきたら皮膚科を受診しましょう。



図：悪性黒色腫（メラノーマ）

紫外線と眼の病気

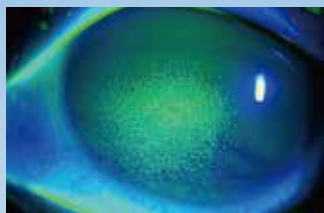
毎年、この暑い時期になると日差しも強くなり紫外線を気にする方は、日焼け止めが欠かせないですね。肌への紫外線対策は日焼け止めや日傘で行っている方が多いと思いますが、目への紫外線対策は大丈夫でしょうか。目に紫外線が入った場合も眼の組織はダメージを受けており、様々な病気を引き起こすので、対策方法について紹介します。

眼科 科長 高橋 秀肇

☀ 紫外線による眼の病気

電気性眼炎

サングラスをしないで雪山でスキーをしたり、コンクリートの照り返し強い道路でサイクリングをしたりすると、角膜の表面が傷ついて目が開けられない強い痛みや充血といった症状が数時間後に出現します。すぐに傷を治すことは出来ないなので、冷たいものを当てて点眼等をしてしながら自然に傷が修復することを待つことになります。



白内障

紫外線は水晶体にも影響を及ぼします。すぐに症状は出ませんが紫外線によるダメージが蓄積されることで水晶体の混濁が強くなり白内障が進行します。視力低下などの症状が強い場合は手術を行います。



翼状片

漁業や農業など、長期間にわたって太陽を浴びる環境下で働いている方に多く見られる病気です。白目の表面にある「結膜」が、黒目に三角状に入り込んできて、進行すると乱視の進行や視力低下をおこします。進行した場合は手術を行います。



黄斑変性症

文字を読んだりするのに重要な網膜の「黄斑部」にダメージを受ける病気で、物がゆがむ、視野の中心が暗くなるなどの症状が現れます。病気の進行を抑制させるための薬剤を眼内注射する治療を行います。



☀ 紫外線から目を守る対策方法は？

紫外線が目に入ることを防ぐためにはサングラスやコンタクトレンズ、帽子等の利用が有効的です。最近では眼鏡やサングラス、コンタクトレンズには紫外線をカットするものが多くなっていますが、少しの工夫を追加することでさらに効果的に紫外線の影響を減らすことが出来ます。

例えば瞳孔は暗いところでは大きくなる特徴があります。色の濃すぎるサングラスを使用すると、瞳孔が大きくなって逆に多くの紫外線が目に入る可能性もあるので注意して下さい。またレンズと顔の隙間からも紫外線は入ってきますので、なるべく顔にフィットしたものや大きめのものを選ぶと良いでしょう。帽子はつばが長く、目の下まで影ができるようなものが高効果が期待できるでしょう。



帽子



コンタクトレンズ



サングラス



笑顔のチカラ

認定看護師 編

今回は“慢性心不全看護”の認定看護師に
スポットを当てて紹介します！

認定看護師とは・・・？

公益社団法人日本看護協会の認定看護師認定審査に合格し、ある特定の看護分野において、熟練した看護技術と知識を有すると認められた者をいいます。現在当院には22名の各種認定看護師がおります。

慢性心不全看護認定看護師
永沼 亜矢子

『心不全パンデミック』という言葉を聞いたことがありますか？心不全とは「心臓が悪いために息切れやむくみが起こり、だんだんと悪くなり、命を縮める病気」です。日本の心不全患者数は100万人と推定されていますが、高齢化に伴い、さらに増加するとみられています。心不全パンデミック状態になると、病院が患者さんを受け入れきれなくなる事態が予想されます。適切な医療を受けられるように、日常生活において心不全を予防し、治療をすることが大切です。

慢性心不全看護認定看護師は、心不全という病気をもつ患者さんとそのご家族に対して、症状悪化を防ぐための支援を行うのが主な役割です。病気とともに生きるには、生涯にわたって食事や活動など日常生活に様々な制限が生じます。悪化と改善を繰り返すという特徴がある心不全の、全ての病期を通して、その人らしい生活を送ることができるよう、多職種と協働して患者さんの生活に寄り添った支援を行うよう努めています。

慢性心不全看護認定看護師は、心不全という病気をもつ患者さんとそのご家族に対して、症状悪化を防ぐための支援を行うのが主な役割です。病気とともに生きるには、生涯にわたって食事や活動など日常生活に様々な制限が生じます。悪化と改善を繰り返すという特徴がある心不全の、全ての病期を通して、その人らしい生活を送ることができるよう、多職種と協働して患者さんの生活に寄り添った支援を行うよう努めています。

6N病棟では、毎週金曜日に心不全で入院中の患者さんについてチームカンファレンスを実施しています。医師や看護師、管理栄養士、理学療法士、薬剤師などの多職種で、情報を共有して治療の方向性や生活指導の目標、具体策を相談しています。

例えば、「仕事をしているから、お昼の薬を飲み忘れてしまう」という患者さんには1日3回の薬を1日1回の薬に変更が可能なかを検討します。また、「自炊よりもお惣菜を買う機会が多い」という患者さんにはケアマネージャーとも相談して、減塩食の配食サービスの導入を検討するなど、心不全が悪化しないように、ご自宅で無理なくできるような体調管理方法を提案しています。

多くの患者さんが、病気と上手に付き合い「時々、入院して治療するけれど、基本的には自宅など住み慣れた場所で生活できる」ことを目標としてサポートしています。

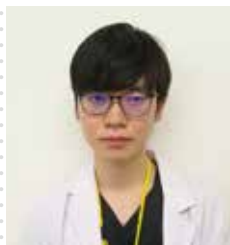


はばたけ！研修医

Medical Residency Introduction [Vol.6]

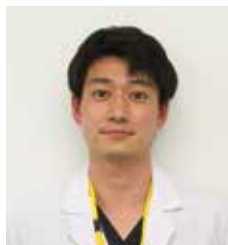
当院で研修中の先生方をご紹介します！

① 出身地は？ ② 趣味は？ ③ 未来の自分に向けて一言！



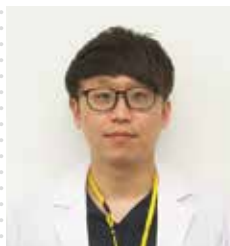
神長 勇希 (かみなが ゆうき)

- ① 栃木県
- ② 写真
- ③ 今、仕事がとても楽しく、日々やり甲斐を感じています。その気持ちを忘れず、診療を続けてください。



佐藤 港 (さとう みなと)

- ① 茨城県
- ② 水泳、ピアノ
- ③ 初志貫徹の精神で何事も頑張ってください。



高橋 良平 (たかはし りょうへい)

- ① 埼玉県
- ② NBA観戦
- ③ 忙しいとは思いますが、頑張ってください。飲み会はほどほどに。



橋爪 大旗 (はしづめ だいき)

- ① 岩手県
- ② 読書、ピアノ
- ③ 趣味に仕事に楽しく生きてください。

もう一品レシピ

管理栄養士 栗田 藍



ズッキーニとトマトのサラダ

●材料(4~5人分)

ズッキーニ……………1本(約200g)	〈調味液〉
トマト……………1個(約200g)	めんつゆ(3倍希釈)…大さじ2
大葉……………5枚	酢……………大さじ1
白いりごま…………少々	オリーブオイル…………小さじ1



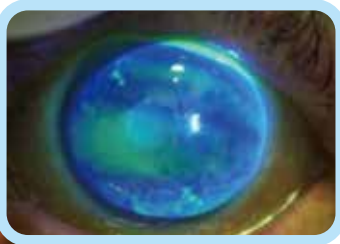
⑤小鉢に盛り付け、上から白いりごまを散らす。

検 査 の あ れ こ れ



眼科 医師 安達 彩

フルオレセインという青色の光をあてると緑色に光る色素を使って検査をします。角膜という目の表面の状態や、涙の状態を詳しく見ることが出来ます。角膜に傷がついていないか、ばい菌がないか、また、ドライアイがないかなどの確認ができます。



いのちを守る医療機器



核医学検査

核医学検査は普段あまり聞き慣れない検査だと思いますが、**特定の臓器や組織に集まる性質をもった放射性医薬品を用いておこなう検査**です。その放射性医薬品がはなつ放射線の一種であるガンマ線を撮影する機械のことを特にガンマカメラといいます。核医学やガンマ線と聞くと、怖いイメージをもつ方もいらっしゃると思いますが、検査に用いる放射性医薬品の量は極微量で副作用はまれです。**ガンマカメラで撮影された放射性医薬品の集積の具合によって、臓器や組織の機能を評価することが可能ですので、病気の早期発見や診断、経過観察に役立つ**といえます。



INFORMATION

院内ではマスクをご着用ください

厚生労働省では、令和4（2022）年5月20日付で、マスク着用の考え方を発表しました。屋外では、人との距離（2m以上を目安）が確保できる場合や会話をほとんど行わない場合に限り、マスクを着用する必要がないとされています。これは、夏場は熱中症防止の観点から、屋外ではマスクを外すことを推奨しているためです。一方、高齢の方と会う時や病院に行く場合は、マスクを着用するように周知されています。当院にご来院の皆様は、引き続き新型コロナウイルス感染症対策にご協力をお願いいたします。

出典：厚生労働省（<https://www.mhlw.go.jp/index.html>）

「360°ビュー」ページを知っていますか？



当院ウェブサイトの「フロアマップ」ページに、上下左右の全方位を一度に撮影できる360°カメラで撮影した当院の設備を公開しています。

馴染みのある外来や病棟だけでなく、普段は入ることができない手術室や集中治療室も閲覧することができます。当院公式LINEのメニューからも参照できるようになっておりますので、ぜひ「友だち追加」していただき、当院の雰囲気を感じてください。



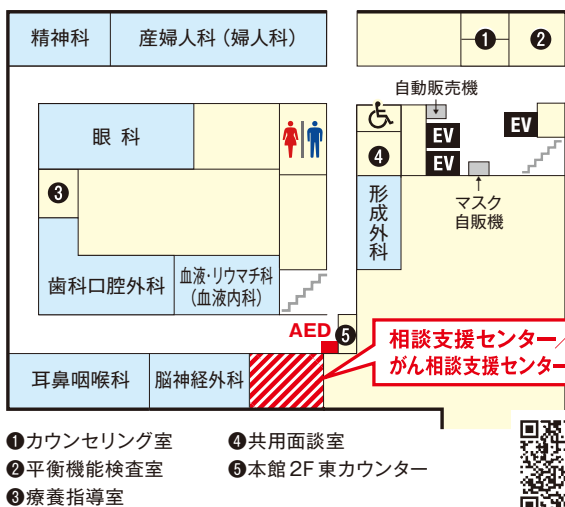
相談支援センター／がん相談支援センター

月～金曜日（祝日、年末年始を除く）8：30～17：15
TEL 022-259-1221（代表）

当院では、医療費などの経済的なことや治療上のことなど、病気に関わるご不安や悩みを少しでも和らげられるよう、相談窓口を設置しております。

どこに相談したらいいのかわからないとお困りの際には、お気軽に下記までご相談ください。

本館2階



医学部生臨床実習

東北医科薬科大学病院および若林病院では、令和元年（2019年）10月より、本学医学部4年生による臨床実習が始まりました。

医学部生は診療チーム・主治医の一員となり、指導医と一緒に診療に参加します。

医学部生が診療行為を行う際には、指導医から患者さんに「同意書」の記載をお願いする場合がございます。

指導医は、患者さんの安心・安全を確保しつつ学生の指導を行うとともに、最善の医療を提供できるように、より一層努めてまいります。

医師育成のための教育として義務付けられている臨床実習に、ご理解とご協力をお願い申し上げます。

薬学部薬学科学生実務実習

薬学部薬学科5年生も、病院や薬局で実務実習を行っております。

薬剤師育成のための教育として義務付けられている実務実習に、ご理解とご協力をお願い申し上げます。



アンケートのご協力をお願いいたします！

今後の「かがやき」制作の参考にさせていただきたくアンケートを実施しております。お手持ちのケータイ・スマホから右側のQRコードを読み込み、回答フォームに入力をお願いします。

