

# 体温計

vol.138  
2019 4 月号

## 地方独立行政法人第2期のスタートにあたって

うらかな改元の年の春、おりしも静岡市立静岡病院は、この2月21日（旧暦表記、現在の暦なら4月2日に相当）に、創立150周年の節目を迎えました。

3年前の平成28年4月に、当院は、静岡市ではじめての地方独立行政法人となりました。第1期の3年間、理事長兼病院長を務めさせていただき、この間、さまざまな場面で、多くのみなさまからご指導をたまわり、まことにありがとうございました。

いよいよ平成31年4月からは、第2期（4年間）が始まります。引き続き第2期法人理事長を拝命しましたので、よろしくお願い申し上げます。

また病院長につきましては、本年4月より小野寺前副病院長にバトンタッチしまして、わたしは病院顧問として、病院実務面でも、微力を尽くしたいと考えております。

「病院を進化させるのは『ひと』だと思う」、あるいは簡潔に『ひと』こそすべて」を合言葉に発足した第1期をさらに発展させ、静岡市の基幹公立病院として、法人/病院職員が一丸となって、よく学び、よく語り、よりよい医療の実践をめざしてまいります。

またSHIZUBYOU 交流センター（正式名称：静岡病院医療がつなぐ「ひと」と「地域」の交流センター）の事業として、「静岡市民『からだ』の学校」など病院内外の人的交流や、有識者を招いての学術研修、講演会実施など、「開かれた病院」としての活動をさらに活性化してまいります。

今後とも、ご支援のほどよろしくお願い申し上げます。



地方独立行政法人  
静岡市立静岡病院  
理事長 宮下 正

## 病院長を拝命いたしました

4月から病院長を拝命いたしました。現在の変化する医療情勢の中、この大役を仰せつかりましたこと、身の引き締まる思いであります。

当院は今までの150年の歴史の中で、静岡市民に信頼される医療を実践してきたと自負しています。当院の基本理念は「開かれた病院として、市民に温かく、質の高い医療を提供し、福祉の増進を図ります」です。当院は「救急・急性期医療」「専門医療」を行っている病院ですが、そのうえで「開かれた病院」として患者さん、市民、地域の医療関係者のみなさんにとってアクセスしやすい病院でありたいと考えています。そして今までも行ってきた断らない救急、充実した医療、温かい医療をさらに進めていく努力を行います。

このために、高度医療を目指しながら、医師やコメディカルスタッフの人材確保を行い、働きがいのある職場での病院職員の温かさから、患者さんの味方として信じていただける病院でありたいと思っています。

「市立病院があるから安心して暮らせる」と言っていただけのように、職員一同、一層努力してまいります。

今後とも当院へのご支援、ご指導をよろしくお願い申し上げます。



地方独立行政法人  
静岡市立静岡病院  
病院長 小野寺 知哉

## Topics

### ■ 今月の診療科「皮膚科」〈皮膚に症状があればご相談ください〉

- 看護科日より「患者さんの安全安楽な検査のために」
- ちょっとおとくなおくり豆知識「院外処方せんの有効期限は4日間です」
- かんたん体操「おいしく安全に食べ続けるためにのどの筋力を鍛えましょう！」
- 外来担当医・特殊外来一覧表 ● 医師人事異動情報 ● 病院からのお知らせ

150th Anniv.

# 皮膚科



## 皮膚に症状があればご相談ください



皮膚科 主任科長  
間嶋 佑太

当院の皮膚科は、常勤2名と非常勤医師1名で診療しています。よく知られているみずむしやかぶれから、入院を要するものまで、幅広く診療しています。

皮膚は人体を覆い、外界から保護するとともに、生命の保持に不可欠な種々の機能を営む重要な臓器です。皮膚の面積は成人男子で平均1.6㎡(畳約1枚分)で、皮膚のみの重量は3kg弱、皮下組織を加えると約9kgで、体重の14%に及ぶとされます。常に外界と接して体を保護している皮膚は様々な物質にさらされているため、接触皮膚炎(かぶれ)などが生じます。

また、生体防御のため免疫機能が発達していることから、逆に免疫が暴れてしまうと炎症性疾患や自己免疫疾患を生じてまいります。さらに、紫外線の影響を受け、皮膚癌が出現することもあります。このように、皮膚の病気は多彩であり、2000程度もあると言われています。皮膚に症状があつてお困りの方は、皮膚科でご相談ください。

あしほくせん 足白癬 みずむし  
せつよくひふえん 接触皮膚炎 かぶれ  
ひしげつぼうせいひふえん 皮脂欠乏性皮膚炎 皮膚の乾燥による湿疹  
はちまきえん 蜂窩織炎  
すいぼうしやう 水疱症  
やくしん 薬疹  
皮膚の細菌の感染症  
皮膚が自分の免疫で障害され全身に水ぶくれができる  
薬のアレルギーで全身が赤くなる

## 皮膚科の新しい治療

皮膚科では新しい治療薬も次々と登場しており、代表的なものに生物学的製剤とよばれるものがあります。

生物学的製剤とは、皮膚の免疫に関わる病気に対して、原因となる物質をピンポイントで抑える薬です。もちろん薬なのですが、化学的に合成したものではなく、生体が作る物質を薬として使用するので、一般的な薬と違い、肝臓や腎臓に負担がかかりません。これは治療期間が長期に及ぶ慢性疾患では重要なことです。

皮膚科では、2010年に乾癬という病気で使用できるようになり、2018年にはアトピー性皮膚炎で使用できる生物学的製剤も

登場しています。乾癬、アトピー性皮膚炎とともに難治性の皮膚疾患であり、皮膚症状やかゆみ、痛み、それに伴う睡眠不足、集中力低下などに患者さんは悩まされています。

生物学的製剤はこれまでの治療と比較すると有効性が優れており多くの患者さんに効果がみられ、患者さんの生活の質を改善することが期待されます。実際、当科で治療している患者さんも、治療効果に満足されている方が多いです。

しかしながら、現段階で『完治』をめざす薬ではなく、『病気をいい状態にする』薬であるため、症状が良かったあとも継続的な治療が必要になります。また、もともとの

病気のためにこの薬が使用できない患者さんもいること、新しい薬であり高価であることなど課題もあります。総合病院の皮膚科としてこのような薬剤の使用を許可されていることから、乾癬やアトピー性皮膚炎の症状でお悩みの方はぜひ受診してください。



尋常性乾癬にて生物学的製剤による治療を5週間行った症例提示する症例紹介は臨床症例の一部を示したものであり、すべての症例が同様の結果を示すわけではありません。

## 塗り薬は塗り方が大事



皮膚の病気の治療は塗り薬が基本になります。適切な外用薬を、適切な回数、適切な量塗ることが重要です。

塗る回数が少ないと十分な効果が得られないことや、逆に塗る回数が多いと副作用が出ることもあります。かぶれや湿疹に処方されるステロイド外用薬は一般的に1日2回塗ります。塗るタイミングとすると、朝と入浴後がよいでしょう。赤みやかゆみがひいたら、ステロイド外用薬を塗るのは終了します。

塗る量に関しては、**1FTU** (finger tip unit) という単位が、軟膏やクリームの塗る量の目安になります。これは人差し指の先端から第一関節までチューブから絞り出した量が約0.5gで、両方の手のひらに塗る量に相当するという塗り方です。ローションでは1円玉大の大きさが同じ量になります。(1FTUで塗る範囲は大人の手のひら2枚分) この場合、絞り出した量が約0.5gになるのは、25gや50gの大きいチューブです。

5gのチューブでは、人差し指の先端から第一関節までを2回絞り出した量が約0.5gとなります。

1FTUを用いた塗る量は少し多いなと感じると思いますが、軟膏やクリームはたっぷり塗ることで十分な効果が得られます。逆に、塗る量が少なすぎると十分な効果が得られず、長期間塗らないと病気が治らないことがあります。

### 1FTU



### 外用を塗るときに1回使用量の目安にしましょう

年齢	子ども					おとな						
	顔・首	片腕・片手	片脚・片足	胸・腹	背中 <small>おしり含む</small>	顔・首	胸・腹	背中 <small>おしり含む</small>	片腕	片手	片脚	片足
3~6ヵ月	1	1	1½	1	1½	2½	7	7	3	1	6	2
1~2歳	1½	1½	2	2	3	2½	7	7	3	1	6	2
3~5歳	1½	2	3	3	3½	2½	7	7	3	1	6	2
6~10歳	2	2½	4½	3½	5	2½	7	7	3	1	6	2

Clinical and Experimental Dermatology, 1991/16(6), 444-447

## 院内の褥瘡対策

当院は急性期病院であり、多くの重症患者さんが入院してきます。また手術を受けられる患者さんも多く、これらの患者さんはベッド上で過ごすことが多くなることから、褥瘡のリスクが高いと考えられています。また入院時にすでに褥瘡がある患者さんもいます。

当院の褥瘡対策委員会は週に1回、院内の褥瘡を有する患者さんすべてを対象に

回診をしています。皮膚科医、形成外科医、皮膚・排泄ケア認定看護師、看護師、管理栄養士、薬剤師とともに、リスクが高い患者さんのケアを多方面から検討し、予防に努めています。

ここまでの時間を割いて回診、カンファレンスをしている病院はほとんどなく、入院患者さんの褥瘡治療のみならず、発生予防にも積極的に関与しています。

## 褥瘡回診



## 褥瘡の予防について

褥瘡はできるのは一瞬ですが、一旦できてしまうと、一生付き合うことになるかもしれない難治性の皮膚潰瘍です。

寝たきりの方や車椅子に座っている時間が長い方は褥瘡の予防が必要です。そうでない方も、同じ姿勢を長時間取らないように気をつけ、スキンケアと栄養管理を常日頃から行うように心がけましょう。

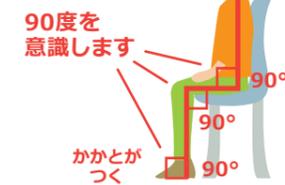


- 体圧分散寝具を使いましょう。(介護保険の適応についてはケアマネージャーと相談してください)
- 乾燥した皮膚は傷がしやすいです。スキンケアをしっかりとしましょう。
- 栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。
- 同じ姿勢で横になっているのは2時間までが原則です。体圧分散器具の使用や訪問サービスの適切な介入が重要です。
- 長時間座っていても、褥瘡のリスクがあります。20分に1回は立ち上がりましょう。



● 褥瘡が起りやすい場所

### 褥瘡を防ぐための座り方



# 患者さんの安全安楽な検査のために 看護科だより 内視鏡放射線検査室

内視鏡放射線検査室看護師は、胃・大腸カメラ、放射線治療、CT、透視検査の看護を担当しています。透視検査では、例えば、総胆管に結石があった場合、手術をしないで胃カメラを使いながら石を取り除いたり、ステントというチューブを胆汁や膵液の通り道に留置したりする治療を行う患者さんに対して看護を行っています。

この治療を行う時には、うつむせの姿勢になります。治療の間はずっと同じ姿勢です。そこで私たちは患者さんが治療中に安全で安楽に検査を行え、かつ治療に影響が出ないポジショニング（治療時の姿勢）について研究しました。

今まで行っていたポジショニングが身体に加える圧力（体圧）を測定する時に、医師と看護師が実際に検査の姿勢になり体験をしました。スタッフ間でアンケートを行い、新しく圧力が軽減できるような姿勢を、体圧分散寝具と呼ばれる様々なクッションを使い検討しました。さらに患者さんにとって負担が軽減されたことを実証し、院内看護研究で発表しました。

身体に加わる圧力が高いと、うつむせの姿勢でベッドに面した皮膚が赤くなったり、ひどくなると皮膚がむけたりする場合があります。看護研究を通じ、このような問題を発生させない看護を確立させ、医師と協力しながら日々の看護に活かしています。



## 院外処方せんの有効期限は、発行日を含めて4日間です！

## 薬剤科 ちよっとおとくな おくすり 豆知識

外来にかかった患者さんがお薬をもらう際、院内の薬局ではなく院外薬局でもらっていただくようになってから、早くも3年が経ちました。かかりつけ薬局を持つことで、患者さんの病歴や薬歴（お薬の処方歴）が正しく把握され、きめ細かなサポートを受けられるため、「かかりつけ薬局をぜひ1ヶ所に決めましょう」と、以前もお話をしました。

外来受診後、お薬が処方された患者さんには、院外処方せんをお渡ししています。院外処方せんの有効期限は、発行日を含めて4日間です。4日を過ぎると、その処方せんは無効となります。その場合、再度受診していただき、新たに院外処方せんをもらっていただく必要があります（その際、一部の診療費は、保険がきかないため自費となります）。

大型連休や年末年始等は、調剤薬局やドラッグストア（調剤部門）の営業時間を確認してください。特にドラッグストア店舗の営業時間と調剤部門の営業時間が異なることがありますのでご注意ください。院外処方せんをもらったら、なるべく早くかかりつけ薬局に行きましょう。また、院外薬局のことでわからないことがあれば、西館1階会計付近にありますFAXコーナーでご確認ください。

薬局のお休みに気をつけてね

かかりつけ

発行日

1日目 2日目 3日目 4日目まで！

有効期限

処方せん

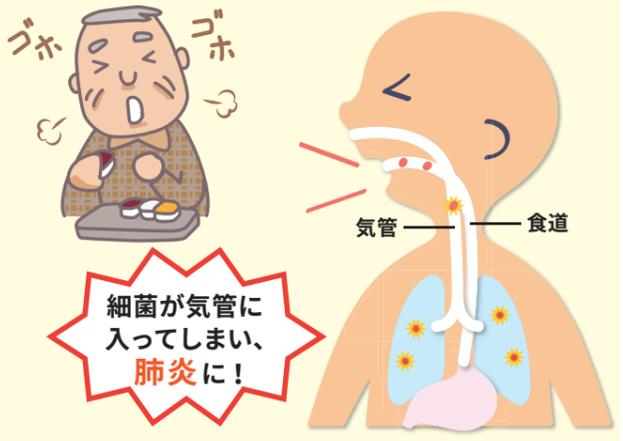
# おいしく・安全に食べ続けるために のどの筋力を鍛えましょう！ Q1ナビテーション科だより

かんたん体操

## 皆さんは「誤嚥」や「誤嚥性肺炎」についてご存じですか？

「誤嚥」とは、だ液や食物、胃液などが気管に入ってしまうことを言います。誤嚥しただ液や食物に含まれた細菌が気管から肺に入ると、「誤嚥性肺炎」を発症することもあります。誤嚥性肺炎を含む肺炎は、くり返すと命に関わることもあります。

「誤嚥性肺炎」は高齢者に多いと思われがちですが、50歳前後から飲み込む力が弱くなると言われています。おいしく・安全に食べ続けるため、生きるために必要な食べるという行為が病気の原因とならないよう、誤嚥予防の体操をご紹介します。

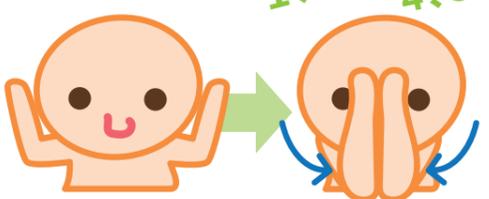


## 「おでこ体操」と「肩甲帯ストレッチ」で誤嚥を予防しましょう！

### 嚥下に関係するのどの筋



【肩甲帯（肩の周辺）ストレッチ】  
加齢で硬くなった肩甲帯が「舌骨下筋群」を後ろに引っ張り込み、喉頭が上がらなくなるので、肩周辺のストレッチで誤嚥を予防します。



両ひじを体の前でつけ、背中をアーチ型にするように伸ばす  
息を止めずに5秒ほどストレッチ

3～5回行います

### 【おでこ体操】① おでこに片方の手のひらをあてる

「舌骨上筋群」を鍛えると、誤嚥しにくくなります。



### ② 頭でその手のひらを強く押し、そのままゆっくり5つ数える

1, 2, 3, 4, 5

息を止めないでやります

手のひらで頭を押し返さないように注意



これを5回くり返します

体力にあわせて1日3セット程度やってみてください

### ポイント

● 頭で手のひらを押ししたときに、あごの下の筋肉に力が入っていれば、運動ができています



# 医師人事異動情報



## 採用

内分泌代謝内科	清水 洋佑	4月1日
呼吸器内科	児嶋 駿	4月1日
内科	芹澤 周	4月1日
内科	上田 駿介	4月1日
内科	武田 実莉	4月1日
内科	松田 龍信	4月1日
内科	森田 芽生子	4月1日
外科	名波 勇人	4月1日
整形外科	寺尾 紫翔	4月1日
整形外科	村井 玲那	4月1日
泌尿器科	藤川 祥平	4月1日
形成外科	金 大志	4月1日
麻酔科	小林 賢輔	4月1日

研修医	出石 悠真	4月1日
研修医	梅本 耕平	4月1日
研修医	尾針 甲祐	4月1日
研修医	亀井 淳哉	4月1日
研修医	川口 大貴	4月1日
研修医	佐藤 翔太	4月1日
研修医	鈴木 勝英	4月1日
研修医	寺田 理沙子	4月1日
研修医	西澤 航平	4月1日
研修医	藤本 貢輔	4月1日
研修医	山崎 圭介	4月1日
研修医	山田 愛子	4月1日
研修医	渡邊 宏希	4月1日

## 退職

循環器内科	細谷 奈津子	3月31日
呼吸器内科	鈴木 貴人	3月31日
内科	水野 陽介	3月31日
呼吸器外科	千原 幸司	3月31日
心臓血管外科	小塚 徹	3月31日
整形外科	森岡 聡	3月31日
整形外科	堀 留奈	3月31日
整形外科	堀口 航	3月31日
形成外科	三倉 文子	3月31日
麻酔科	杉村 翔	3月31日

研修医	臼井 佑希	2月28日
研修医	伊藤 純哉	3月31日
研修医	伊藤 裕代	3月31日
研修医	倉脇 史郎	3月31日
研修医	武林 響子	3月31日
研修医	辻 桃依	3月31日
研修医	福井 貞弘	3月31日
研修医	丸山 正隆	3月31日
研修医	八木 瞳	3月31日
研修医	山田 亮佑	3月31日
研修医	横山 博崇	3月31日
研修医	米倉 孝	3月31日
研修医	渡邊 美樹	3月31日

## お知らせ

### ゴールデンウィーク期間中の診療体制について

本年のゴールデンウィークは暦上4月27日～5月6日の10連休となりますが、**当院では5月2日(木)と5月6日(月)は通常診療を行います。**ご理解ご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

### がん患者さんとご家族のための がん患者サロン「葵」



参加費  
無料

4/24(水) 5/21(火) 6/19(水) いずれも 14時から16時まで 西館12階 講堂

### 5/21 ミニレクチャー 「再発しないためにできること」

15時から おはなし 外科・消化器外科 主任科長 前田 賢人

〈がんに関するご相談は、がん相談支援センターへご相談ください〉

### ～静岡市立静岡病院創立150周年記念事業～ 第11回静岡市民「からだ」の学校

6/30(日) 14時～16時 グランシップ11階 会議ホール「風」

●詳細は院内チラシ、病院ホームページでお知らせします

■ 外来診療時の受付時間 **8:00～11:30**  
(一部、受付曜日や時間が異なる診療科があります)

■ 担当医は、都合により変更することがあります  
(土・日曜日・祭日は休診です)

### 急病時の連絡先

**24時間** 受け付けています

■ 救急外来 **054-253-3125**

■ 心臓救急 **054-252-4399**

### 人間ドック

予約制、当日結果説明、昼食付

### 脳ドック

予約制、毎週火曜日実施、当日結果説明  
(予約受付 月～金 **10:30～16:00**)

### 健康診断

予約制  
(予約受付 月～金 **10:30～16:00**)

### レディース検診

予約制  
(予約受付 月～金 **10:30～16:00**)

予約と受付は、  
市民健診センターへどうぞ

TEL: 054-253-3125 (内線 5350)

FAX: 054-253-3237

