

体温計

vol.146

2020

8

月号

当院へのあたたかいご支援 ありがとうございます



市内外の学校の生徒さんなどから
応援のメッセージをいただきました

ひょういんの
せんせいかんごしごと
コロナやびょうきの
ためにがんばって
くださりありがとうございます。
うさぎもマスクをしてあげ
てもらっています。

私は医師を目指しています。
皆様のように患者さんのために
全力で働く医師になりたいです。
いつも本当にありがとうございます。
がんばってください。

常に命の最前線でありありが
うございます。体に気をつけて
これからもよろしくお願いします。
そして、応援しています。

地域の人のためにがんばって
くださって本当に感謝の言葉で
いっぱいです。負担が増えない
ように自分たちもがんばります。

必死にお仕事をしてくださる
姿に勇気と元気をもらいました。
少しでもお力になれば
うれしいです。



さまざまな皆さんから心のコもった
ご支援をいただき、中には3か月に
わたって毎日お弁当をお届けくだ
さった方もいらっしゃいました

僕らの力で少しでも
エールを送れば！
がんば
顔晴ろう!!



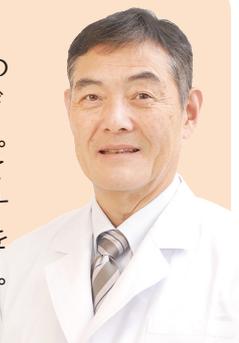
競輪の黒田直記選手と岡村潤選手

ビデオ
喉頭鏡

あたたかなご支援ありがとうございます

当院は感染症指定病院としてコロナ感染症患者さんの
治療を行っています。その中で医療スタッフは自分が
コロナに感染しないように細心の努力を行っています。
これはかなりのストレスになりますが、皆さんから応援して
もらっていると感ずるのはとても励みになります。コロナ
感染症の診療はまだまだ続きますが、このように元気を
いただいて、これからもがんばって診療を続けていきます。

病院長 小野寺知哉



Topics 特集 夏を乗りきろう!!

■〈夏に気になる「水虫」の話〉皮膚科

■〈今年の夏は何に気をつければいいのか?〉小児科

■〈夏の食事と栄養〉栄養管理科

●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

夏に気になる「水虫」の話

たかが水虫、されど水虫!!

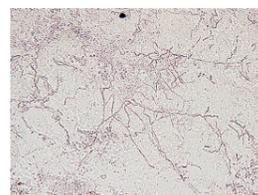
夏になると、よく耳にする「水虫」は、「足白癬」という感染症です。今回は「水虫」についてお話しします。

「水虫」を知るポイント!

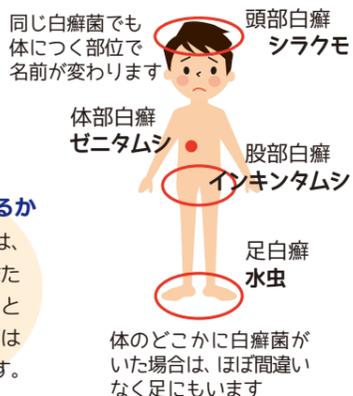
- 水虫は白癬という真菌(カビ)が足に感染することによって生じる。
- 水虫の症状は足の皮膚の皮むけなどが、夏に悪化し、冬に改善する。
- 水虫のある人が使用した足ふきマットを使用した場合、24時間以内に足を洗うことで感染を予防できる。
- 水虫の治療は抗真菌薬を足全体に1か月間、毎日塗ることが必要である。
- 水虫を長期間放置すると、爪水虫になる可能性があり、爪水虫を根治させる確実な治療法はない。
- 水虫は蜂窩織炎や足壊疽など命にかかわる疾患の原因になる。

「白癬」とは?

白癬は皮膚糸状菌という真菌(カビ)によって生ずる感染症です。また白癬を起こすカビという意味で、皮膚糸状菌を白癬菌と呼ぶこともあります。白癬菌はケラチンという蛋白を栄養源に生きているカビであり、皮膚の表面を覆う角層(垢となって落ちる場所)はケラチンが多く存在する場所なので、白癬は皮膚の表面に病変を作ります。また角層が変化しものが、毛や爪であり、毛や爪に白癬菌が感染することもあります。



●白癬菌は体のいろいろなところにつく

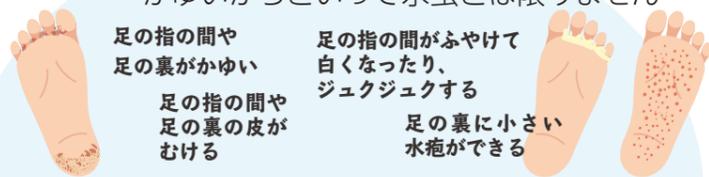


●白癬患者はどれくらいいるか

足白癬が増え始める5月には、**5人に1人**は足白癬があり、また**10人に1人**は爪白癬があるという報告があります。足白癬は夏に増加し、冬には減少します。

「この症状は水虫?!」

かゆいからといって水虫とは限りません



このような症状が毎年夏になると生じ、秋になると自然に治るといふエピソードがある場合は、足白癬の可能性が高くなります。ただしこのような症状があっても、**季節的変動がなければ、足白癬の可能性は少ないです。**世間では足白癬(かゆいものだと誤解していますが、**足白癬の人でかゆがるのは10%程度です。**

診断

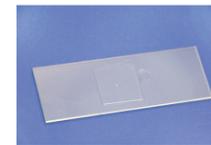
皮膚科医にかかりましょう

診断のために白癬菌が寄生している表皮の角質を軽くこすり取って、顕微鏡で観察します。この**直接鏡検**によって**白癬菌が見つければ白癬で、見つからなければ白癬ではありません。**この検査は比較的簡単にできますが、病変のどこから検査材料を採取すれば良いか、どれが白癬菌でどれがそうでないかを判断できる能力が必要です。**信頼できる皮膚科専門医で直接鏡検検査を受けて、診断を確かめることが大事です。**



顕微鏡で診断

皮膚(角質)をとりプレパラートを作成角質だけをとるので痛くありません



治療

最低1か月は塗りましょう!

通常の足白癬であれば、塗り薬を毎日つければ、約2週間程度で良くなります。しかし2週間程度の外用では白癬菌は完全に消失せず、残っています。しかし**多くの患者さんは、自覚症状が消失すれば治ったと思い、治療を中止してしまいます。**そのため翌年の夏には残っている白癬菌がまた増殖して、足白癬の症状が出てきます。

また足白癬では、自覚症状のない部位にも白癬菌は存在します。薬を自覚症状があるところだけでなく、**指の間から足裏全体に最低1か月、毎日塗り続けることが大切です。**さらにきちんと塗り薬をつけても、同居している家族から、あるいは患者自身がばら撒いた白癬菌による再感染があります。つまり足白癬が治らない最大の理由は、中途半端な治療と再感染のためです。

抗真菌薬は足の裏全体、足の指の間、足の指全体、足のへりまで薄く広めに塗るのがポイントです



足のケア

水虫にならないために!

白癬菌が皮膚内に侵入し、感染が成立するまで最低24時間かかりますが、しかし足の皮膚に傷口などがある場合は、12時間で感染するというデータがあります。このことから**白癬菌が皮膚表面に付着しても24時間以内に足をきれいに洗えば、感染を防ぐことができます。**石けんをよく泡立て、なでるように洗ってください。

軽石などでかかとなどをゴシゴシすることも角質を傷つけ白癬菌が感染するリスクを高くしてしまうので、要注意です。指間まで足をしっかりと、優しく洗い、その後素足で1時間程度乾かしてもらおうのがよいです。特に注意が必要なのは、銭湯などに行かれた後に足をしっかりと洗うことです。

今、皆さん、手洗いをしっかりされていますが、足もお忘れなく!

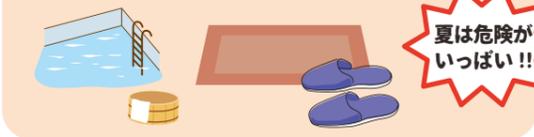


皮膚科 主任科長 間嶋佑太

浜松医科大学卒業後、同大学皮膚科、静岡県立総合病院皮膚科で勤務し、2016年から当院皮膚科で勤務。2019年に主任科長となり、現在に至る。総合病院皮膚科として、難治性皮膚疾患である乾癬や蕁麻疹、アトピー性皮膚炎に対する生物学的製剤による最新の治療、悪性黒色腫など皮膚癌に対する化学療法、指定難病である自己免疫性水疱症の薬物療法などを行っている。今回は夏の皮膚病ということで、多くの方が知っているようで知らない身近な「水虫」について説明する。

どうしてうつるの?

温泉場や銭湯、あるいは足白癬患者がいる家庭の足ふきマットには、**ほぼ100%白癬菌が存在します。**入浴後にそのようなマットを利用すると、白癬菌が足に付着します。白癬菌を付着したまま、靴下・靴を履き続けると、長時間白癬菌が足に付着して足白癬になってしまいます。そして足白癬になった人が、今度は家庭内の足白癬の感染源になり、家庭内の畳、床、スリッパなどに白癬菌をばらまくこととなります。そうすると同居している足白癬でない人もやがて足白癬になってしまう可能性がでてきます。



「たかが水虫」と放置しないで!

●足白癬が命に関わることはありますか?
白癬菌が内臓諸臓器に寄生することは原則としてありませんので、**白癬そのもので死亡することはありません。**しかし足白癬では、**亀裂や糜爛面から、細菌が真皮内に侵入し、蜂窩織炎(ほうかしきえん)などの細菌感染症をおこすことがあります。**感染した細菌が劇症型の溶連菌のときや、壊死性筋膜炎をおこすと、死に至ることがあります。特に糖尿病患者さんは足の血管が狭く細くなっていることがあることに加え、足の感覚が低下するなどの神経障害を合併していることもあるために痛みなどの症状が出現しにくく、重篤な状態になるまで気づかれないこともあります。そのため、**たかが水虫と放置しておくとも足の内臓が死んでしまう足壊疽の原因になるので、日頃から自分の足をよく観察し、水虫の症状がないかをチェックすることが必要です。**

水虫は、大事な皮膚のバリア機能を破壊します



皮膚をいい状態にしておくために、水虫は早く治療しましょう!

爪切りは、爪水虫の人と共有しないで!!

教えて!先生!

今年の夏は何に気をつければいいの?

今年も、熱中症リスクの高い、むし暑い季節がやってきました。従来からの予防対策に加え、「新しい生活様式」との両立が重要です!

小児科 主任科長 五十嵐健康

1 熱中症を予防しよう

暑さを避けましょう

- 室内の温度・湿度をこまめに確認し、適切に管理しましょう
- 涼しい服装を心がけ、外に出る際は日傘や帽子を活用しましょう
- 外出時は天気予報や「暑さ指数 (WBGT)」を参考に、暑い日や時間帯を避け、無理のない範囲で活動しましょう
- 少しでも体調に異変を感じたら、涼しい場所へ移動し、水分を補給してください

こまめに水分補給をしましょう

- のどが渇く前に、こまめに水分補給をしましょう
- 激しい運動、作業を行ったとき、多くの汗をかいたときは、塩分も補給しましょう

暑さに備えた体作りをしましょう

- 暑くなり始めの時期から適度に運動を心がけ、身体が暑さに慣れるようにしましょう

2 新しい生活様式でのポイント

● 夏期の気温・湿度が高い中でマスクを着用すると、熱中症のリスクが高くなるおそれがあります。このため、屋外で人と十分な距離 (少なくとも2m以上) が確保できる場合には、熱中症のリスクを考慮し、マスクをはずすようにしましょう。

● マスクを着用している場合には、強い負荷の作業や運動は避け、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給を心がけるようにしましょう。また、周囲の人との距離を十分にとれる場所で、適宜、マスクをはずして休憩することも必要です。

● 新型コロナウイルス感染症を予防するためには、冷房時でも換気扇や窓開放によって換気を確保する必要があります。この場合、室内温度が高くなるので、熱中症予防のためにエアコンの温度設定をこまめに調整しましょう。

「暑さ指数」を知っていますか? (WBGT)

人間の体温は、気温だけではなく、湿度や輻射熱、風速が大きく影響します。暑さ指数は、これらを組み合わせた数値になっています。 * 地面や建物、体から出る熱

暑さ指数 (WBGT)*



暑さ指数 (WBGT) では湿度が重要なんだね!
気温は同じでも、湿度が高い方が、熱中症になる人が多くなるんだよ

* WBGT (湿球黒球温度) : Wet Bulb Globe Temperature

◆ 年配の方、子どもさんは、熱中症になりやすい!!

年配の方

年配の方は高体温になりやすい

- 1) 発汗や皮膚血流量の増加が遅れ、
- 2) 発汗や皮膚血流量が低いため、体温調節機能が低下し、熱を放出しにくくなっています。

年配の方の注意点

- のどが渇かなくても水分補給
- 部屋の温度をこまめに計る
- 1日1回 汗をかく運動

子ども

子どもは発汗機能が未発達

子どもの注意点

- ① 子どもは大人より暑い環境にいます。環境条件に応じて、涼しい服装、衣類の着脱を適切に指導しましょう。
- ② 観察した時、顔が赤く、ひどく汗をかいている場合には、深部体温がかなり上昇していると推測できるので、涼しい環境下で十分な休息を与えましょう。
- ③ 急激に温度が上昇する炎天下の車内には、わずかな時間でも、子どもだけを取り残さないようにしましょう。

年配の方や子どもに、目配りや声かけをお願いします!

気をつけて!!

2歳未満の子どもにマスクは不要!むしろ危険!

乳児のマスク使用ではとても心配なことがあります。

- 乳児の呼吸器の空気の通り道は狭いので、マスクは呼吸をしにくくさせ、呼吸や心臓への負担になる
- マスクそのものやおう吐物による窒息のリスクが高まる
- マスクによって熱がこもり熱中症のリスクが高まる
- 顔色や口唇色、表情の変化など、体調異常への気づきが遅れる

など、乳児に対する影響が心配されます。

2歳未満の子どもにマスクを使用するのはやめましょう

遅らせないで! 子どもの予防接種と乳幼児健診

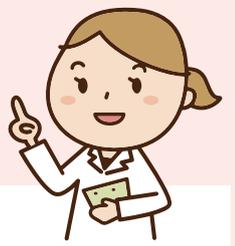
お子さまの健康が気になるときだからこそ、予防接種と乳幼児健診は、遅らせずに、予定どおり受けましょう。

特に、生後2か月から予防接種を受け始めることは、お母さんからもらった免疫が減っていくときに、赤ちゃんがかかると重症化する可能性がある感染症 (百日せき、細菌性髄膜炎など) から赤ちゃんを守るために、とても大切です。

乳幼児健診は、子どもの健康状態を定期的に確認し、相談する大切な機会です。適切な時期にきちんと乳幼児健診を受け、育児でわからないことがあれば、遠慮せずに医師、保健師、助産師などに相談しましょう。子どもの予防接種は、決して「不要不急」ではありません。まだ接種期間内の方は、お早めに接種をおすすめください。

夏の食事と栄養

栄養管理科



暑さが厳しい季節になりました。これまでの外出自粛で運動不足や食生活が偏ってしまったという方もいるでしょう。感染症予防には手洗いなどの衛生面に注意する必要がありますが、夏バテなどで体調を崩さないように、食事や栄養に気を配ることも大切です。食事の基本は3食を定期的に、主食と副食(たんぱく質のおかず、野菜類)を組み合わせる食べるようにします。



栄養バランスの
 良い食事を

水分補給はこまめに 熱中症や脱水にも注意

夏場は汗をかくことが増え、通常よりも多くの水分が必要となります。マスクをしている時は喉の渇きに気づきにくいことも。また、クーラーで涼しい部屋にいる場合でも水分はこまめに補給しましょう。体を動かした後は必ず補給するように。その際、カフェインを多く含む飲み物は利尿作用がありますから、水分が十分にとれない時は、水、麦茶や、カフェインの少ない飲み物などで摂るようにしましょう。



「食中毒」に気をつけて

食中毒予防 三原則 食中毒菌を 付けない 増やさない やっつける

高温多湿の環境では食中毒菌は増殖しやすくなっています。食中毒は家庭でも起こっています。腹痛や下痢で苦しまないように、次の点に注意しましょう。

- 食品を購入する際は、保温保冷のできるバッグなどを利用し、長時間持ち歩かない。
- 食品や料理は常温で放置せず、冷蔵庫などで適温で保管。ただし冷蔵庫の過信は禁物です。
- 調理の前にも必ず手を洗うこと。また作業ごとに手洗いを。
- 食品の加熱は十分に。生野菜や加熱調理をする前の生の肉や魚などを扱った箸やトングで、調理済みの食品を扱わない。
- 調理後は早めに食べ、保存する場合は十分冷ましてから。
- 冷蔵庫などへ入れて保存し、すぐに食べきる。



「テイクアウト」を上手に利用するため

自粛生活で利用する機会が増えている、便利なテイクアウトや宅配食品。忙しい主婦の味方ですね。これらの料理は、持ち帰り後すぐに食べるようにしましょう。特に半生～生の肉類、半熟の卵料理、サラダなどは要注意です。また、賞味期限が明記されていないものは早めに食べてください。容器の蓋に水滴がついていると、水分により細菌の繁殖に繋がりがやういので、注意が必要です。すぐ食べない場合は常温に放置せず、冷蔵庫に保管し、食べる前にレンジなどで再加熱しましょう。



TAKE OUT

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

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

市民健診センター

東館3階

| 人間ドック | 脳ドック | 健康診断 | レディース検診 |
|----------------------|---------------|---------------|---------------|
| 予約制 当日結果説明 昼食付 | 予約制 当日結果説明 | 予約制 当日結果説明 | 予約制 当日結果説明 |

予約とお問い合わせは 054-253-3125 (内線 5350)
 市民健診センターへ どうぞ
 受付 月~金 10:30~16:00 (祝日、年末年始除く)

