

# 水戸病院だより

併設 老人保健施設 ニューライフ須恵

あすなろ訪問看護ステーション  
須恵町在宅介護支援センター  
第7号 99年9月



病院屋上より北西方向を望む(住宅は昭穂町、須原台)

## 心療内科をご紹介します



心療内科担当医師  
中川 良一

皆さん、こんな方はおられませんか。

バリバリのやり手のA男さん。念願かなって課長の椅子にすわりました。ところが、部長から売り上げアップをいわれ張りきって

いるのに、新人類の部下はマイペースで思うように動いてくれません。そのうち、胃が痛くなってはき気もするようになりました。黒い便が出て心配になり、病院にいくと十二指腸潰瘍ができていたといわれました。薬を飲んだら1カ月位でよくなるのですが、やめたらまた調子が悪くなります。

2人目の子供を生んだB子さん。かわいい女の子です。乳もよく出て一所懸命になって育てていましたが、2歳上のお兄ちゃんが時々ゼンソクの発作をおこすようになりました。ご主人は育児はあなたまかせで取りあってくれず、2人の世話で大変なところ、突然もう忘れていた小児ゼンソクの発作が再発しました。

お店を経営している中年肥り気味のC太郎さん。このところの不況で毎日銀行を走りまわっています。夜も事業のことが心配でよく眠られません。ある日、銀行から融資のストップをいわれガックリきているところ、急に胸をおさえつけられた痛みと冷汗がでてきました。あわてて病院にいくと狭心症をおこしているといわれました。舌でとかす薬をもらっていますが、銀行へ行くたびに心臓の発作がおこります。

このような方は心療内科へいらして下さい。  
お待ちしております。

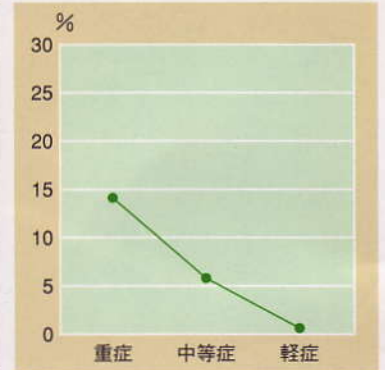
## 夜間のかゆさが皮膚病を悪化させる 対策は睡眠導入薬や防護パジャマ



写真 防護パジャマ



図 アトピー性皮膚炎患者の重症度と夜間の掻破時間（重症になるほど掻破時間が多くなる）



秋から冬にかけては、肌が乾いてかゆくなります。皮膚病のある方はなおさらです。かゆみを伴う皮膚病では、特に夜間にかゆくてがまんできなくなり、つい強く掻いてしまいます。しかし強く掻くとさらにかゆみが増し、悪循環が生じます。なぜかゆくなるのか、どの程度掻くのか、そして掻く行為を防ぐためにはどうしたらよいのか—今年の、日本アレルギー学会春季臨床大会で発表された報告から紹介します。

### アトピー性皮膚炎患者の夜間掻破の実態

東京慈恵会医科大学第三病院・皮膚科の江畑俊哉氏は、赤外線ビデオカメラを用いて観察したアトピー性皮膚炎患者の夜間掻破（掻いて皮膚を破ること）の実態治療について報告しました。

掻破にはかゆみの原因となる異物を取り除くという目的があります。「しかし、病的なかゆみが

強い場合には、掻くと余計にかゆくなります。過剰な掻破はいろいろな皮膚の病気を悪化させます」と江畑氏はまず指摘しました。

掻破によって皮膚の炎症やかゆみがさらに増す現象はよく知られていました。掻くと、アレルギーの原因であるアレルゲンや細菌の侵入が起こりやすくなり、炎症が強まり、かゆみを起こす物質が出てかゆみが強くなるのです。そのためにさらに掻くという悪循環が生じるのです。「この悪循環がわかったので、皮膚の炎症やかゆみを強くさせる因子として掻破の重要性が指摘されるようになりました」と江畑氏は言います。

掻破が皮膚の病変を悪化させる代表的な病気の一つがアトピー性皮膚炎です。アトピーの患者では、一般に夜間にかゆみが強まり、就寝中に無意識に掻破をしてしまうと訴える患者が多いのです。このため、江畑氏は「元になる皮膚炎の予防

と治療が最も大切ですが、生じている悪循環を断つためには搔破を抑える治療も試みる価値があります」という観点で、赤外線ビデオカメラを用いてアトピー性皮膚炎患者の夜間搔破の実態を検討しました。

## 夜間5秒以上続く搔き動作を「搔破」と考える

就眠中の患者の動きを赤外線カメラで撮影し、ビデオ映像を見ながら搔破の持続時間や頻度を計測しました。計測に際しては、5秒間以上持続する「搔き動作」を搔破ととらえ、3秒以上の間隔があいた場合は別の搔破として、全搔破時間、全記録時間に占める搔破時間の割合、発生頻度、搔破の平均持続時間などを算出したのです。江畑氏らが開発したこの方法は、夜間搔破を計測するための方法として現在多くの専門家が取り入れています。

その結果、成人のアトピー性皮膚炎患者35人を対象に行った調査では、搔破時間は重症度をかなり鋭敏に反映し、重症度が高いほど搔破時間が長いことが明らかになりました(図)。激しい例では全記録時間に占める搔破時間の割合が10%程に達しました。つまり10時間寝たとすると、その間の1時間は身体を搔いていたのです。1%程度なら大きな問題にはならないという目安も得られました。また、一般的な治療に伴って症状が改善すると搔破時間は短縮しました。

そのほか、多くの患者では眼球をえぐるような搔き方がみられ、稀には眼球を叩く動作もありました。江畑氏は「このような搔き方は眼球に圧が加わるため、網膜剥離などを起こすおそれがあります。発見したらすぐ止めるべきです」と注意を喚起しています。

## 防護パジャマで搔破を予防 長期着用例では病変も改善

続いて江畑氏は、夜間搔破を抑える試みも報告

しました。江畑氏はまず「肘の固定具などは睡眠障害を招いたり途中で外れたりして、一般的には長続きしません」と指摘した上で、睡眠導入薬と防護パジャマについて述べました。

睡眠導入薬の効果については、浅い睡眠中の搔破は反射の要素が強く、いったん搔き始めると持続するので、睡眠導入薬はそれほど効果的ではないのですが、深い睡眠が得られる場合では搔破の回数が減るため、ある程度有効、という結果が出ました。つまり、患者により効く場合と効かない場合があるのです。

防護パジャマは、小児患者用の防護衣を参考にして江畑氏らが開発したものです。手で患部を搔けず、搔いても傷にならないように、手の部分がナイロン製の二重構造の布で覆われています(写真)。ジッパーもロックされており、自分では脱ぐことができません。

江畑氏によれば、現在までに約30人がこのパジャマを着用し、そのうち約半数は着用を続けています。防護パジャマにより夜間搔破時間が短縮し、症状が軽快しています。しかし、暑いとか、搔けないので眠れないといった理由で数日で着用を止める人もいます。

## かゆさ対策には 様々な方法の組み合わせで

江畑氏は、以上の対策はあくまでもアトピー性皮膚炎の予防・治療が適切になされた上で行うべきと強調しています。

このほかのかゆみの最近の治療法として、小型カイロによる温熱療法、温泉療法や海水浴、紫外線、消毒、光療法、ガーゼや衣類による皮膚表面の遮蔽についても紹介がありました。こうしたものの中には民間療法に近いものもありますが、症例によっては有効な場合もあるので、かゆみ対策としては、医師との相談のうえ、さまざまな手法を場面に応じて使い分ける必要性があることなどが報告されました。

# いざ！という時あなたは…… ハイキング(登山)での 事故に備える

万全の備えをしておくことが、  
いざというときに悔いを残さない秘訣

## ●中高年は体力をつけてから登山を

若い年代での登山事故の原因には滑落・転落があり、その背景に睡眠不足と強行軍が多いのですが、中高年の場合は何と言ってもトレーニング不足による低い体力です。専門家は、中高年も山に登るなら、まずメディカルチェックで心肺機能に異常のないことを確認し、最低でも週2、3回は1時間程度の速足歩きをしてほしいと言っています。それも脈拍100～140/分を維持するというのですから、かなりハードなものです。

さらにいいのは、負荷調節付ステップマシン(1万円程度)を毎日20分ほど踏むこと。山の登りでは平坦な道の何倍も体力を消耗します。ふだん階段も昇らない生活をしていると足が上がらず、すぐに足がガクガクになって歩けなくなるし、膝を痛めやすく、下りで歩行不能となる中高年も多いからです。

## ●飲み物・菓子とウールの衣類

疲労してくると体液バランスの崩れでさらに疲労が増幅されますので、携帯用スポーツドリンクなどは絶対に忘れてはなりません。のどが乾かなくても少しずつ補給してやるようにします。

また、疲労は肉体だけでなく、脳の働きも鈍らせ、ますます体の動きを悪くします。脳の疲れを回復してくれ



るのは甘みしかありませんから、チョコレートやキャラメルのような菓子も必要です。

雨の備えとして雨合羽は常識ですが、山の雨は風も強く、急速に体温を奪われてしまいます。必ずウールの下着かシャツを1枚携帯することが大切です。また、体が汗で濡れたままですと、体温を奪われる速度も早く、危険です。少々高価でも、汗をよく吸収し、早く蒸発させる繊維でつくられた衣類を身につけるようにしましょう。そんなことが命の分かれ目になることがあります。

## ●落雷はかたまたらず窪地で避ける

雷は7、8月に多いのですが、山では秋にかけても発生します。最も危険なのは樹木のない裸の尾根で、かつて学生のグループが全滅したことがあります。そんな場所で雷が接近してきたら、かたまたらず、尾根から離れてなるべく窪地などに身をひそめることが大切です。逆に高い樹木のある場所では、木から4m以上離れて姿勢を低くするようにします。

万一感電すると、致命的な火傷によるものでなくても、ショックによって失神や、ときには心臓停止がおこります。その場合は心臓マッサージと人工呼吸をして救助してください。

## ●捻挫・アキレス腱切断にも備える

必ずグループで行動するのが望ましいのですが、その理由は、ふだん運動していない中高年では、何か事故が起こる確率が高いからです。誰かが助けてくれなければ、それこそ身動きできないことも起こってしまうのが中高年の登山・ハイキングです。中でも、疲れてくると石を踏み外しての捻挫がよく起こります。また、下山途中、ほとんど平坦なところまで降りてきてから、疲れと気の緩みで、なんでもない場所でアキレス腱を切るような事故も多いものです。全員がもつ必要はありませんが、誰かのリュックには必ず炎症を冷やすスプレーとテープ、包帯を詰めるようにします。足首の捻挫の場合はスプレーを吹きかけ、テープで固定し、包帯でやや強めに巻くだけでも楽になります。アキレス腱切断では、普通なら靴をぬがせ、つま先を伸ばした状態で固定して医者に運ぶのですが、山道ではそうはいきません。意外に腫れませんし、しばらく待てば痛みも収まりますので、歩けるならスプレーで冷やしながらか歩きます。そんな事故でも自力で歩くことが原則で、木の枝を杖代わりにして痛くても自分で歩くようにしてください。同伴者が無理をして背負ったりすれば共倒れになりかねません。

ただ、必ず翌日には医師に受診しなければなりません。とくにアキレス腱は痛みが消えても、手術できちんとつなげるなどの処置をしないと悔いを残します。

# クイズ

## Q1

高血圧の予防には塩分を取りすぎないということが大事だとされています。次にあげる調味料について、小さじ、大さじそれぞれ何グラムの塩分が含まれていますか。下にあげた数字から選んで下さい。

食塩	小さじ一杯 ( ) g	大さじ一杯 ( ) g
しょうゆ	小さじ一杯 ( ) g	大さじ一杯 ( ) g
辛みそ	小さじ一杯 ( ) g	大さじ一杯 ( ) g

約 1g	約 2g	約 3g	約 5g	約 7g
約 10g	約 15g	約 20g		

## Q2

姿勢によって腰（腰椎椎間板）への負担は違います。どのような姿勢の時に腰に負担がかかるのか、負担のかかる順に答えて下さい。

A. 立位（立った姿勢）で20度おじぎをする

B. 腰かけて20度おじぎをする

C. 側臥位（横向きに寝る）

D. 仰臥位（仰向けに寝る）

E. 腰かけて20kgの物を持ち20度おじぎをする

F. 立位で20kgの物を持ち20度おじぎをする

G. 立位

H. 腰かけ

答えは次のページです。

# クイズ 回答

**A1** 食塩 小さじ一杯 (5)、大さじ一杯 (15)  
しょうゆ 小さじ一杯 (1)、大さじ一杯 (3)  
辛みそ 小さじ一杯 (1)、大さじ一杯 (2)

日本人の一日の塩分摂取量は昭和50年代までは下がっていましたが、昭和62年の平均11.7g/日を境に再び上昇、平成8年には13.0g/日にまで増えています。軽症の高血圧症の人は、7~8g/日に抑えるべきだとされています。また成人病予防のためにも10g/日に抑えるのがよいとされています。お汁や他の料理の味付けにも塩、しょうゆ、みそなどはよく使われますので、こうした味付けに使った塩分の量も計算に入れて、高血圧症や成人病の予防をしなければなりません。

塩分の量を急に減らすと、何か料理の味がつまらなくなってしまいます。そこで、塩分が入っていないコショウ、ワサビ、ショウガ、七味などを用いて料理の腕を振るうのが妻の大切な役目になります。また、すべての量を減塩にすると減塩料理が長続きしないのですが、どれか一品を普通の味付けにすると長持ちするということもわかっています。

**A2** E-F-B-A-H-G-C-D

スポーツの秋で、無理をして腰痛になった方もいるかと思いますが。人間は日本足で立ち上がったことのしわ寄せで、腰に負担がかかるような姿勢になっています。腰痛が多いのは人間の特徵で、過去に蓄積された腰への負担、また年をとって筋肉・骨が弱くなり、腰への負担を支えきれないなどの理由で、高齢者では、腰にまつわる病気、障害などが多発してきます。

その予防のためにも、人間の腰は、どんな負担に弱いのかを確認しておくことが大切です。このクイズでもわかりますように、寝ている姿勢より、立った姿勢、それより腰掛けた姿勢、さらにおしぎをすると負担が増し、重い物を持つと一段と腰に負担がかかるのがよくわかると思います。

このような基本的なことを知っておいていただくと、どんな生活をすれば腰に負担がかからないかわかると思います。

## 病気予防のためのライフスタイル ● 肺ガン

### ●肺ガンの怖さ、悲惨さをもっと知って

ここへきて肺ガンが増えている点について専門家は、肺ガンはたばこの流行から20~30年たって増えると指摘しています。なんと1960年代の日本では男性の8割以上が喫煙習慣をもっていたのです。肺ガンは死亡率が高いだけでなく、呼吸困難を伴い非常に苦しみも強いものです。喫煙者の肺ガンになるリスクはすわない人の4倍から5倍、さらに喫煙者だけでなく、周りの人にも影響を及ぼす点で悲惨です。

### ●脂肪はなるべく控え、ビタミンC、Eは必ず食べ物で

肺ガンでは近年、たばことともにコレステロールについても減らすように警告する医師が増えています。コレステロールは動脈硬化を促し、その結果、大腸ガン、子宮ガン、胃ガン、膵臓ガンなどの因果関係も深く、肺ガンでも発ガンに何らかの役割を果たしていると考えられています。食生活の欧米化で動物脂肪の多い食事が定着していますが、なるべく魚や野菜の煮物などを中心としたバランスのよい食生活をこころがけたいものです。

かつて喫煙の害を減らすというのでベータカロチンが脚光を浴びましたが、世界各地の大規模臨床試験の結果、ビタミンA、Eとともに毎日20mg、30mgのベータカロチンを取り続けると逆に肺ガンになる率が2~3割も

高くなり、完全に否定されました。ただし、1日3~5mgなら良い効果があるとする説は健在で、ビタミンCとともに毎日の食生活の中で自然の野菜や果物から得るのが良いと説かれています。

### ●1年1度の検診もライフスタイルのうち

肺ガンでは約半数にセキがあり、3割に痰が、2割に血痰が見られます。ただし、ほとんどの肺ガンは特徴的な症状が出ず、かなり進行するまでなんの症状もないガンも少なくありませんから、症状が出るのを待っては手遅れになります。やはり、定期検査を最低でも年1回受けることが大切で、これも大事なライフスタイルと考えるべきでしょう。



喫煙する人の肺ガンになる確率は、すわない人の4~5倍



脂っこいものは控え、バランスよく食べる

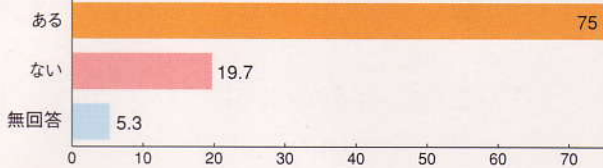


# アンケートがまとまりました

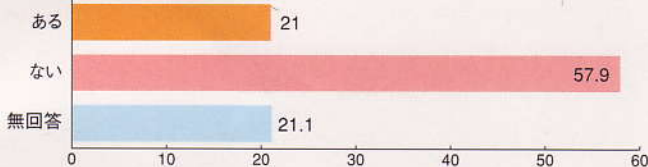
水戸病院では広報誌「水戸病院だより」の内容をよりよいものにするため1~3月、病院の受付等でアンケート用紙を配付、このほどまとまりました。

対象は須恵、宇美、志免、柏屋地区で、毎回配付の患者さま、家族、健診事業所、地区の自治会長、民生委員等の皆さんです。配付は243名、回答75、回収率は30.86%でした。

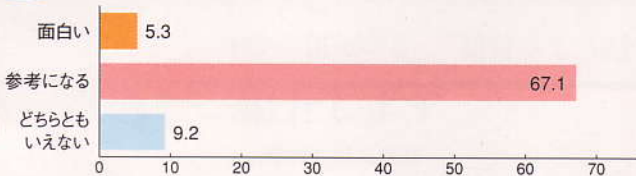
**問1** 「水戸病院だより」は年3回(1月、5月、9月)発行していますが、手にしたことはありますか。



**問2** 「水戸病院だより」を誰かに貸したり、あげたりしたことがありますか。



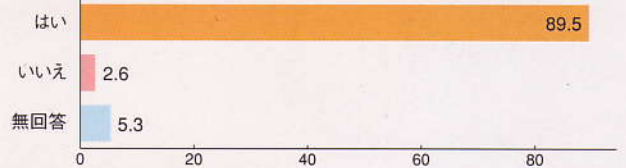
**問3** 「水戸病院だより」を読んだことがある方におたずねいたします。水戸病院だよりの内容はいかがでしたか。



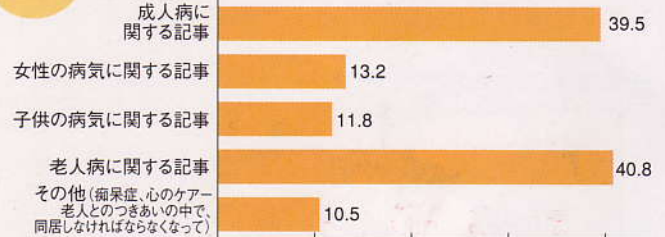
**問4** 面白い、参考になる、とお答えの方におたずねいたします。最近の号で印象に残った記事がありましたら以下にお書き下さい。

- ① 血圧の話 ② 健康な方にも役に立つ ③ 子どもの急な病気のこと ④ こわい朝方の高血圧 ⑤ 24時間血圧管理 ⑥ 働き盛りに広がる深刻な睡眠障害 ⑦ 病気予防のためのライフスタイル ⑧ クイズ・バラエティに富み充実している ⑨ 最近の医療事情が判りやすい ⑩ 子どもの引きつけ ⑪ 院内職員の紹介があり、通院したらもう一度よくみたい ⑫ 須恵中学校のワークキャンプ ⑬ 自分の健康状態を知る上で何かと比較しながら読んでいる ⑭ 一番好きな食品がコレステロールが高いことを知り注意したい ⑮ 第5号全部面白かった ⑯ 高血圧が気になりはじめていたので、とても参考になった ⑰ 高血圧症になりやすい人 ⑱ 生活習慣病、子どもの時から気をつけること。血圧1日1回で安心していましたが、誤っていたようだ ⑲ 心のケアとか精神面(老人と同居しなければならなかった)老人とのつきあいの中で ⑳ 痴呆症に関すること

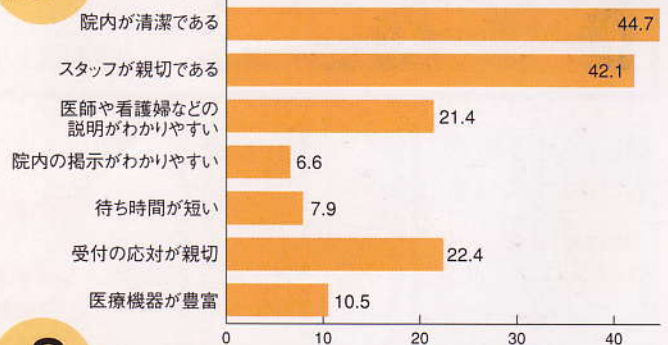
**問5** 「水戸病院だより」の今後についておたずねします。これからも続けてほしいですか。



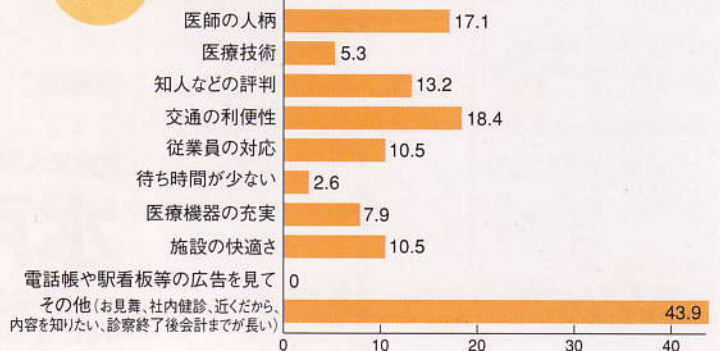
**問6** 「水戸病院だより」で今後とりあげてほしいテーマはありますか。



**問7** 水戸病院の印象はいかがですか。



**問8** 水戸病院にはどんなきっかけで受診しましたか。



## 糖尿病教室開催中

現在、毎月開いております。ご希望の方はぜひお申し込み下さい。お申し込みは受付まで。

- |     |                     |          |           |
|-----|---------------------|----------|-----------|
| 第4回 | 運動療法                | 片山理学療法士  | 9月14日(火)  |
| 第5回 | 糖尿病の薬・インスリン・低血糖について | 臼井薬剤師    | 10月12日(火) |
| 第6回 | コントロールと自己測定         | 牛島臨床検査技師 | 11月9日(火)  |
| 第7回 | 食事療法(2)             | 杉原管理栄養士  | 12月14日(火) |
| 第8回 | 糖尿病と合併症             | 宇田津医師    | 1月11日(火)  |
| 第9回 | 糖尿病教室のまとめ           |          | 2月8日(火)   |

◆教室は第2火曜 10時～11時30分開催

## ニューライフ須恵 九州大会で優秀賞

去る6月10・11日、別府市ビーコンプラザで催された第3回九州地区老人保健施設大会においてニューライフ須恵から2組が優秀賞を受賞しました。

大会には九州各県から関係者1,200余名が参加、155の口演、ポスターが発表されました。今回のテーマと受賞者はつぎのとおり。

◇メインテーマ 「地域をかえよう! 私たちの手で」  
◇サブテーマ——地域ケアの核となる老健施設をめざして

・「土になじむ」 —昔のように いきいきと—  
井野 拓也、佐藤美紀子、渡辺 初代、吐合 喜代

・老人保健施設によるターミナルケアを試みて  
—これからの老健のありかたを考える

黒崎 美和・西田 晶子、森 孝成、村瀬 孝子

## トリアージ法で初の防災訓練



水戸病院・ニューライフ須恵では、6月18日、老健施設のボイラーから出火という想定で、粕屋南消防署と合同の防災訓練を行いました。

訓練はトリアージ法による負傷

者の分類が主で、緑(軽傷)、黄(治療が必要)、赤(高度の治療が必要)、黒(死亡)など、タグによる4種の色分けを行い、これをもとに搬送の順位を決定し、負傷者の収容を効果的にするのが狙いです。



- |             |   |
|-------------|---|
| <b>診療科目</b> | 内科、小児科、消化器科、循環器科、呼吸器科、リハビリテーション科、心療内科、アレルギー科、放射線科                               |
| <b>ベッド数</b> | 163床  |
| <b>診療時間</b> | 月～金 9:00～19:00 土 9:00～17:00<br>(平成10年12月1日から)<br>日曜・祭日・振替休日は休診、急患の方はこの限りではありません |
| <b>各種指定</b> | 胃癌大腸癌検診指定、肝臓癌検診指定、肺癌検診指定、小児特定慢性疾患指定、法人会人間ドック指定医療機関                              |
| <b>各種検診</b> | 人間ドック、成人病予防検診、健康診断、健康相談   |

医療法人正信会

## 水戸病院

〒811-2298 福岡県糟屋郡須恵町大字旅石115-483  
TEL (092) 935-3755 FAX (092) 935-6626