

# 地域医療連携 **News**

平素より中国労災病院が大変お世話になり、誠にありがとうございます。

地域医療連携News第175号を発行致しました。今後とも連携の程よろしく願い申し上げます。

## 中国労災病院理念

働く人と地域の人のために患者中心の良質な医療を提供します。

## 中国労災病院の基本方針

- 個人の尊厳と権利を尊重し、高度で安全な医療を推進します。
- 地域の医療機関と連携し、救急・急性期から慢性期までの一貫した医療を実践します。
- 最新の医学に基づいた専門的な医療を実践します。
- 働く人の健康を守り、治療と仕事の両立を支援します。
- 周産期医療を充実させ、未来を担う子供たちを支援します。
- 優れた人材を育て、働きがいのある職場づくりを推進します。

## 初期臨床研修の理念

当院の初期臨床研修の理念は、崇高な信念と人格をもち、基本的な診療能力及び生涯にわたり自己研鑽する態度を身に付けた自立した医師を育成することです。

## 初期臨床研修の方針

- ①患者中心の思考・行動をする姿勢を持つこと。
- ②救急医療やプライマリケアなどの診療能力を修得すること。
- ③他の医療スタッフと協調し、安全で質の高いチーム医療を提供すること。
- ④地域のかかりつけ医と連携し地域完結型の医療を学ぶ。
- ⑤症例を通じて、診断・治療の結果だけでなく、プロセスを学ぶ。

## 1. 新内視鏡室のご紹介

中国労災病院の毛利輝生と申します。私事ですが令和4年度より消化器内科部長に就任させていただきます。新たに実綿が内視鏡科部長に就任し、久賀、畑、重信、新たなレジデント二人である折出、山本の7名で新たな気持ちで診療にあたってまいります。今後も引き続きの連携の程、何卒よろしく願い申し上げます。

さて、現在当院の内視鏡室は拡張工事を行っており、令和4年4月より新内視鏡室として稼働予定ですのでご報告、ご紹介させていただきます。



消化器内科部長  
毛利 輝生

### ～令和4年3月

138.7㎡で検査室4室、受付、医師待機場所兼診察室、咽頭麻酔、下剤内服場所、内視鏡洗浄など全ての内視鏡業務を行ってまいりました。トイレは2カ所、鎮静後の安静経過観察は離れた中央処置室にお願いしてまいりました。部屋が足りなくて検査が進まない、診察の際のプライバシーが保てない、トイレが少ない、医師と患者さんの導線が一緒、など不便な点も多く、患者さん、医師、看護師、コメディカル、それぞれに改善したい部分がたくさんありました。



リクライニングチェア



待合室

### 令和4年4月以降

271.9㎡（現在の内視鏡室＋向いの現調剤室の一部）に拡張いたします。現内視鏡室は検査室、記録室、個室診察室、洗浄室のみとなり、現調剤室の一部に受付、前処置室、トイレ、回復室を移設いたします。これに伴い検査室は4→5室、診察室は0→2部屋、トイレは2→5カ所、回復ベッド（リクライニングチェア）0→10カ所に増えスタッフにとってはストレスの少ない、患者さんにとってはゆとりのある環境になるのではないかと考えております。

さらに医師待機室には検査室の内視鏡画像をモニター表示できるようになりレジデント指導、情報共有もしやすくなります。また監視カメラにより容体急変などにもいち早く気付けるようになると考えております。

鎮静下での内視鏡も積極的に行っていることもあり、スムーズに、安全に検査治療が行えるようになるものと考えております。まだまだ内視鏡件数を増やせる余地がございますので、検査のみのご紹介もいつでもお待ちしております。

今後とも何卒よろしく願い申し上げます。

## 2. スキンケア対策について



その原因は、もしかしてマスクかも？

肌あれ

敏感肌

ニキビ

### マスクによる肌トラブルの原因と対策

コロナ禍でマスク着用時間が長引くにつれ、マスクを原因とした悩みも増えています。マスクによる肌トラブルも、そんな悩みの中の1つ。マスクと肌荒れの関係や、肌トラブル対策を教えます。

『女性に役立つホスピタルガイド2022』にて掲載 <http://www.gariver.co.jp/index.html>

#### 肌荒れの原因は、皮膚のバリア機能の低下です

私たちの肌は、表皮・真皮・皮下組織という三層構造になっています。表皮は皮膚の最表面の層で、厚さは約0.1~0.3mm。表皮の下にある真皮は、セラミドやコラーゲン、ヒアルロン酸などの保湿成分で満たされており、表皮の中で最も厚く最表面にある角質と角質を覆う皮脂膜が、肌の水分を保持し外部から守るバリア機能の役目を担っています。

正常の肌は、真皮の上にきれいに並んだ角質と十分な皮脂膜が、水分の蒸発を防ぎ、潤いを維持しています。しかし何

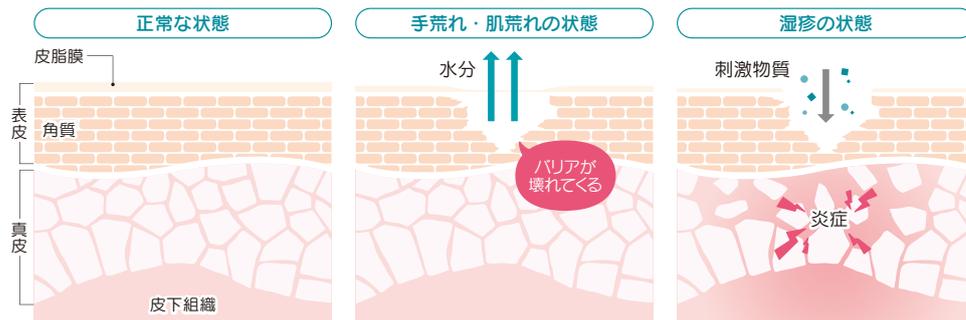
らかの原因で皮脂膜や角質層が薄くなると、角質層がバラバラになって潤いを維持できなくなり、肌表面がざらついた状態になります。これが、肌荒れの状態です。

肌荒れを放置しておくと、バリア機能が低下した場所から内部の水分がどんどん蒸発します。

乾燥した肌は刺激物に敏感になるため、赤みやかゆみといったさらなる肌トラブルを巻き起こします。



皮膚科医長  
堀 郁子



#### マスクによる肌トラブルはどうして起こるの？

肌荒れの原因は1つではなく、間違ったスキンケア・紫外線・外部からの刺激などさまざまな要因が複合的に絡み合っで発生します。最近注目されている要因の1つが、マスクです。長時間のマスク着用は肌にとって刺激になりますし、肌がこすれることで皮脂膜や角質が薄くなれば、肌の乾燥につながります。また、不織布が肌に合わなくて荒れてしまうなど、さまざまな要因によって「マスク荒れ」が引き起こされます。

顔の皮脂腺は他の部分より皮脂の分泌量が多いため、脂浮きが気になる女性も多いと思います。しかし皮脂は肌の保湿に必要な成分ですから乾燥を防ぐためにも取りすぎないようにしましょう。また女性は毎日のメイクやメイク落としなど、男性より顔の皮膚に受ける刺激が多くなっています。適切なスキンケアを行い肌の潤いを保つことが、肌荒れを防ぐ重要ポイントです。

#### ●肌とマスクの摩擦

顔の皮膚とマスクの繊維がこすれると、皮脂膜や角質層が削れて薄くなります。薄くなった部分からバリア機能が低下。水分が蒸発して皮膚が乾燥します。乾燥した肌は刺激を受けやすいので、かゆみや湿疹などの症状が起こりやすくなります。

#### ●マスク内の蒸れ

マスクの内側には呼吸がこもるため、温度と湿度が上がります。温度と湿度が高い環境は雑菌が繁殖しやすくなりますし、汗や皮脂の影響でニキビができてやすくなります。また比較的湿度が高い状態で皮膚がこすれると角質や皮脂膜が削れやすくなり、肌トラブルを助長する原因となります。

#### ●乾燥

マスクを外すと、マスクの内側にもっていた湿気が一気に蒸発。このとき、肌の水分も一緒に蒸発します。肌とマスクの摩擦により皮脂膜が薄くなっているため、より乾燥しやすくなります。

#### ●マスクの材質

一般的な肌着などに使用されている素材は綿が多いですが、マスクの素材は不織布です。感染症予防の目的では不織布のマスクが有効ですが、綿などよりは肌への刺激が強いため、肌トラブルを起こしやすくなります。

マスクによる肌トラブルの原因

## どうしてニキビ(吹き出物)ができるの？

皮膚のバリア機能に欠かせない皮脂は、毛根の根っこところにある皮脂腺から分泌されます。分泌された皮脂は毛穴から角質の表面に広がり、皮膚の潤いを保っています。しかし何らかの原因で毛穴が閉じてしまうと、出口を無くした皮脂が表皮の下にたまって盛り上がり、ニキビとなります。たまった皮脂にニキビ桿菌という細菌が感染して炎症を起こすと、化膿して跡が残ります。

思春期のニキビは、ホルモンの活動が活発になり皮脂がたっぷり分泌されることが主な原因です。一方大人のニキビは皮脂の分泌だけでなく、食生活の乱れ・睡眠不足・整腸

作用の不調・ストレス・外的刺激など、さまざまな要因があります。肌が乾燥しているときは肌の表面が固くなっているため、毛穴が詰まりやすくニキビができやすくなります。マスクによって常に外的刺激を受けている状態も、肌にとってあまり良くありません。

よく、脂っこいものを食べるとニキビができるといいますが、食事だけが原因とはいえません。確かに皮脂の分泌は増えませんが、ナッツ類やチョコ類を食べるとニキビができやすくなる傾向はありますが、量の問題でもあります。ニキビができる原因は1つではありませんので、原因となる可能性を1つずつ潰していく必要があります。



## 皮膚のバリア機能低下は、手荒れの原因にもなります

コロナ禍において、石けんで手を洗ったり、アルコール消毒したりする回数が増加しています。石けんで手を洗うと、皮膚の脂分が流れてしまいますし、石けんやアルコールは刺激物として皮膚に影響を与えます。

## 肌荒れが改善しないときは、皮膚科を受診しましょう

肌荒れ改善を標榜した市販薬は数多くありますが、商品によって成分は異なりますし、症状によっては使用しても効果がないケースもあります。スキンケアを実践しても症状が改善しないときは、皮膚科を受診しましょう。

受診するときは、「いつから、どのような症状が出ているか」「症状が出てから現在まで、どのような変化があったか」を伝

手洗いや手指のアルコール消毒を避けることはできませんので、手を洗うたびにハンドクリームなどで保湿をし、肌荒れを予防しましょう。洗浄力の強いものや薬用石けんは皮膚の脂分を必要以上に落としてしまうので、敏感肌用や低刺激のものを選ぶと良いでしょう。



えるのがポイント。市販薬を使った場合は、「どの薬を、いつごろから使い、使った結果どうなったか」も伝えましょう。普段は問題なく使っていたメイク落としや化粧水でも、トラブルを抱えた肌には刺激かもしれません。気になるときは、スキンケアアイテムについて相談しても良いでしょう。

メイクをしていると、皮膚の状態が分かりにくくなります。顔の症状を診てもらいたいときは、ノーメイクで受診するようにしてください。と良いでしょう。

## 肌トラブルの改善が期待できる「適切なスキンケア」とは？

### ① マスクによる摩擦を減らす

肌とマスクの摩擦は、肌荒れの原因になります。マスクが当たる部分（ほほ・あご・鼻・耳の後ろなど）にワセリンなどを塗って油膜をはっておくと、摩擦による刺激を和らげることができます。

### ② マスクの素材を見直す

不織布マスクは肌への刺激が強いため、肌荒れが気になる人には布マスクがおすすめ。マスクの中にガーゼを当てるなど、マスクと肌の接触面を減らす工夫をしましょう。マスクの中に挟み込むインナーマスクなども販売されているので、活用してください。

### ③ マスクの中の湿気を取る

マスクの内側は自分の呼気や体温がこもりますし、夏場になると非常に汗をかきます。余分な湿気は肌トラブルの元ですから、汗をかいたらこまめに拭き取りましょう。ハンカチなどを押し当て、水分を吸い込ませるようにすると肌への刺激が減らせます。



#### 4 帰宅したら、手洗い・うがい・洗顔

女性の身だしなみに欠かせないメイクは、肌にとって刺激になります。メイクをしている時間をできるだけ短くするために、帰宅したらすぐに顔を洗いましょう。顔は、清潔な手で洗うのが◎。帰宅後の手洗いの後、続けて洗顔をするのが理想です。

#### 5 メイク落としは適切に

メイク落としは容量・用法を守り、適切に使用しましょう。拭き取りタイプの場合は、力を入れてこすらないように注意してください。メイク落としにはさまざまなタイプがあり、合う合わないには個人差があります。なるべく妥協せず、自分の肌に合うものを探しましょう。

#### 6 洗顔料はしっかり泡立てる

肌に刺激を与えないように、洗顔料はしっかり手の平で泡立てて！乾燥が気になるときは刺激の少ない商品を選ぶなど、肌質に合ったものを選びましょう。判断ができないときは、皮膚科医に相談してください。



#### 7 洗顔後はすぐに保湿を！

熱いお湯は必要な皮脂まで落としてしまうので、洗顔時はぬるめに設定するのが◎。洗顔後の肌は非常に乾燥しやすいので、化粧水や乳液などですぐに保湿しましょう。

### 3. 前立腺腫瘍マーカーPSA検査について

## 前立腺腫瘍マーカー PSA検査が 300円(税込)で受診できます！

人間ドック・生活習慣病予防健診のオプションで受診可能

人間ドック・生活習慣病予防健診のお申込時、または受診日前日の午前までにご連絡ください。  
独立行政法人 労働者健康安全機構 中国労災病院健康診断部 電話 0823-72-7447

受診日当日  
50歳以上の  
男性に  
限ります



——— 新任医師は次号にてご案内いたします。 ———

#### 地域医療連携システム (medigle)

当院の連携医療機関がWEB上で、住所、診療科、診療日等の検索ができます。

当院HPから又は、右記のQRコードからご覧いただけます。



medigle QRコード

#### 中国労災病院公式Twitter

患者さんへのご案内、地域の医療機関の先生方へのご案内、各部門からのコラム等を発信中です。ぜひフォローをお願いします。

Twitterアカウント (@chugokuh\_kure)



Twitter QRコード

#### 原稿 募集

「連携ニュース」では、先生方のクリニックの紹介コーナーに掲載する原稿を募集しております。詳しくは下記までお問い合わせください。

【お問い合わせ・申込】 患者サポートセンター 河下 (E-mail: renkeijimu@chugokuh.johas.go.jp)

過去に発行した連携ニュースは、当院ホームページにてご覧いただけます。



## 地域医療連携ニュース 第175号

発行日 令和4年3月31日

中国労災病院 患者サポートセンター

〒737-0193 広島県呉市広多賀谷1-5-1 Tel.0823-74-0321 Fax.0823-74-6260

患者サポートセンターホームページ <https://www.chugokuh.johas.go.jp/regionalPartner/>

