

## 広報 第七十八号

## さくら前線

## 新任の挨拶

「皆さん、初めまして」 外科医師 本田 周子

平成 29 年 6 月より毎週月曜日の診療を担当させていただきます本田周子(ちかこ)と申します。一般外科を中心に診療に当たらせていただきます。よろしくお願い致します。

「皆さん、こんにちは」 看護師長 今井 直樹

この度、4月に辞令を頂き4階医療療養棟師長に就任いたしました今井直樹です。

慣れない師長業務を、主任を始めスタッフの協力のもと日々責任の重さを実感しながら行っています。これまで看護師を続けることができたのは、上司を始め、多くの職場の皆様にもまれ、導き、支えられてきたからと感謝しております。師長として、スタッフ一人ひとりの目標設定と達成にむけて、継続的に支援していくことが看護の質の向上につながると思えます。そのためには、管理業務、看護教育、医療安全等学ぶべき課題は多く、責任を持って働く姿勢を身につけられるよう、初心を忘れることなく、努力してまいりたいと思います。

患者様に満足度の高い入院環境を提供できるように精一杯努めさせて頂きたいと思っておりますので宜しくお願い致します。

## 薬局だより

「あせもに気をつけて！」

主任薬剤師 門脇 寛篤

夏が近づいてきました。農作業や外出して汗が沢山噴き出す季節となりましたが、皆様、こまめに水分は摂れているでしょうか？

ところで、今回より薬局の連載が始まりました。初回は「あせも」についてお話しします。あせもとは、漢字では「汗疹」と書き、病名としては汗疹(かんしん)と言い、重症化することもこの頃は多くなってきたといわれています。湿疹の疾患の一つで、今回は日常的に見る汗疹の解説をしようと思えます。

汗疹の原因は「汗のかきすぎ」です。汗をかくといっても、運動や気候だけではなく、更年期障害や多汗症、肥満や病気などでも汗をかきやすい環境は出来ます。汗をかくと、汗管が詰まってしまい、周囲の皮膚へ漏出し、その溜まった汗のせいで水泡ができ、そこから炎症を起こすことが原理です。発生頻度の高い部位は、腕の内側、頭皮、太ももの裏、体幹などです。通気性の悪い衣類を着用しても良くないといわれています。大人よりも小児の方が皮膚面積当たりの汗腺の数が多いため、汗腺が密集していることにより溜まりやすいのです。

汗疹の治療法は、薬よりもまず「掻き壊さないこと」です。傷になるとそこから菌が感染してしまうからです。無意識に痒いため掻いてしまうわけですが、そこを抑えれば治療は早く済むわけです。

薬剤では「外用ステロイド剤」が有用とされていますが、小児・赤ちゃんには長期は不適です。「非ステロイド剤」は可能です。塗布するタイミングは肌がきれいな入浴後の汗が収まった時が良いです。掻き壊しと

ならないよう、痒み止めのお薬を飲むのもよろしいです。どれも病院へ受診して貰うようにして下さい。

漢方では「消風散」がお勧めです。汗を拭き、清潔であることを心がけましょう。



## 院内研修会

6月6日、医薬品安全委員会主催院内研修会を実施しました。演題「簡易懸濁法について」

6月20日、薬局主催勉強会を実施しました。演題「褥瘡対策における経腸栄養の選択」

6月21・22日、医療安全・院内感染委員会合同勉強会を実施しました。演題「針刺し事故と感染予防」

6月27・28日、褥瘡予防対策委員会主催研修会を実施しました。演題「Design-Rと当院使用薬剤の意味」



今月は各委員会の研修会が集中して、講師も研修生(職員)も大変でしたが、毎回満席で大好評でした。

**栄養課だより**

「カロリーオフ」と「カロリーゼロ」の違いをご存知ですか？

清涼飲料水などの表示にカロリーオフやカロリーゼロ、ノンカロリー、カロリー控えめなどとうたっている商品が数多く出回っています。暑くなつてくると、スーパーやコンビニエンスストアで買う機会も多くなると思いますが、表示による意味の違いはご存知でしょうか？

このような表示は栄養表示基準によって定められています。(図1参照)

ゼロカロリーの表示があつて甘く感じる清涼飲料水を飲んだことありませんか？

甘いのにカロリーがゼロとはどういうことなのでしょう？

本来甘さのもとには砂糖などの糖質です。糖質には、1g 4 kcal のエネルギーがあります。ゼロカロリーの飲み物が甘い理由はエネルギーにはほとんどならない人工甘味料を使っているからです。

天然には存在しない甘みを人工的に作り出したものが人工甘味料です。アセスルファムカリウム、スクラロール、サッカリンなどが食品添加物として認可されています。甘味度が砂糖の数倍以上あり、ごく微量で甘みを作り出すことができます。これにより、『甘いのにカロリーゼロ』の不思議が成り立っているのです。カロリーが抑えられる甘味料はありがたい存在

ですが、しかし一方で、高甘味度を持つ甘味料の摂りすぎは「身体に備わったカロリー計算能力」を狂わせてしまう可能性があるのではないかという意見もあります。特に味覚が発達途中の子どもには、注意が必要かと思えます。いまや多くの人工甘味料が使われており、それをなくして食品は成り立たなくなっています。商品を購入する際には表示のイメージだけでなく、実際の栄養成分表示を確認することが大切かと思えます。

例 炭酸飲料 (500ml) の場合

★**カロリーオフ商品**  
100ml あたり 20kcal 未満  
1本 (500ml) で **100kcal 未満**

★**ノンカロリー商品**  
100ml あたり 5kcal 未満  
1本 (500ml) で **25kcal 未満**

表示	栄養表示基準
カロリーオフ 低カロリー カロリー控えめ ローカロリー	100ml あたり 20kcal 未満 の飲料製品
ノンカロリー カロリーゼロ ゼロカロリー	100ml あたり 5kcal 未満 の飲料製品

(図1)

**病院だより**

● 防災訓練の実施

5月31日、夜間を想定した防災訓練(炊出し訓練、避難誘導訓練・消火訓練等)が実施されました。



**診療案内(7月)**

診療科		月	火	水	木	金	土
内科 循環器科	午前	中澤※1	中澤	中澤	中澤	於川※2 中澤	於川
	午後						休診
外科 胃腸科 (整形・リハビリ科)	午前	本田 (群大)	渡邊 (群大)	休診	鈴木 (群大)	笹口	(群大)
	午後						休診
認知症外来	午後	休診※3	休診	休診	休診	休診	休診

※1 第2月曜日(10日)AM9:45~17:00は非常勤内科医師の診療となります。

※2 第1・3金曜日(7・21日)の診療となります。

※3 第2月曜日(10日)午後の診療となります。心療内科は新規の受け入れを休止しております。

◆ かかりつけ患者様の急病時はいつでも対応します。

◆ 外科休診日でも軽度のケガ等はお相談ください。

◆ 7月休日当番医は 9日(外科)・23日(内科・外科)となります。

外来受付時間：午前 8時45分 から 12時00分まで  
/ 午後13時00分 から 17時00分まで

休診日：土曜日午後、および日曜・祝日(当番医は救急対応)

- ※ 第1月曜日(3日)は内科休診となります。
- ※ 於川医師の診療は第1・3金曜日および毎週土曜日(祝日除く)となります。
- ※ 診療日変更となる場合もございますので、院内掲示板や受付窓口にて最新情報をご確認ください。

発行：吾妻さくら病院 広報委員会

吾妻郡中之条町伊勢町 782-1

TEL: 0279-75-3011

FAX: 0279-75-3299

URL: <http://www.a-sakurahosp.com/>