

# ファミクリ便り

(ホームページも情報満載！見て下さい！  
<http://www.nagifamily.com/>)



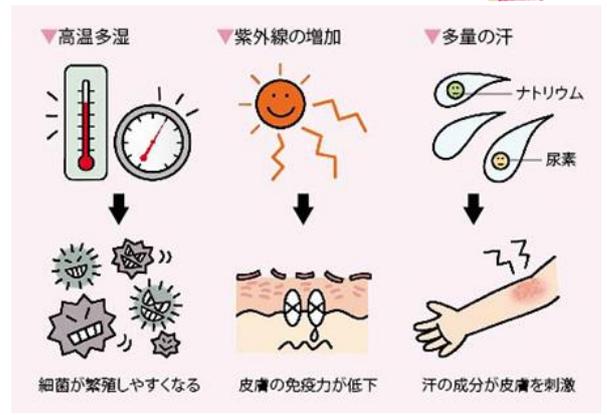
多量の汗と強い紫外線、そして高温多湿の環境が、さまざまな皮膚トラブルを招く原因になります。正しい予防と、症状が現れたときの早い対処が肝心です。かゆみを早く鎮めるには、かかないことが一番！  
今回は、夏の皮膚トラブルについてのお話です。



(セルフドクターHPより一部引用)

## Q. ダメージを受けやすい夏の皮膚状態は？

A. 肌を露出する機会が増える夏場、皮膚は常に刺激にさらされています。多量の汗は乾燥すると結晶となり、汗に含まれるナトリウムや尿素が皮膚を刺激し、炎症を起こします。そして増大した紫外線で、皮膚の免疫力が低下。加えて高温多湿により、免疫力が低下した皮膚に細菌や真菌(カビ)が繁殖し、皮膚の感染症を招きやすくなります。

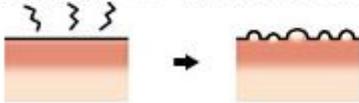


## 日焼け・虫刺され

日光を長時間浴びると、紫外線により皮膚の細胞が傷つけられ、炎症を起こす。皮膚が赤くひりひりした後に、かゆみが起こり、水疱ができる場合もある。また虫に刺されると、虫が血液を吸う前に皮膚に注入するヒスタミン様物質が、かゆみや痛みなどを起こす。

### ▼日焼け症状の進行

(第1度)真っ赤になる (第2度)小水疱・水疱ができる



日焼け	強い紫外線によってやけどを起こし、水ぶくれになる。日光に過敏に反応して強いやけどを起こし、赤み、炎症、水ぶくれが起こる「光線過敏症」もある。
虫刺され	蚊、アブなどに刺されて炎症、かゆみが起こる。スズメバチやアシナガバチに刺されると、毒物によるショック症状を起こす場合もある。

## Q. 夏にはどんな皮膚トラブルが起こりやすいの？

A. 夏場は、多量の汗や紫外線の刺激によるかぶれのほか、日焼けや虫刺されなどにより、皮膚トラブルが起こりやすくなります。



## Q. 夏は皮膚の感染症にもなりやすいって本当？

A. 細菌やカビなどの真菌は、高温多湿の環境で繁殖しやすいため、夏場は皮膚の感染症が起こりやすくなります。また、日焼けやかぜ、胃腸の不調などで皮膚の免疫力が低下すると、さらに菌に感染しやすくなります。

## 夏に起こりやすい皮膚の感染症

- ▼水虫
- ▼ヘルペス
- ▼とびひ
- ▼おでき



白癬菌が足裏の皮膚に感染して、かゆみや水ぶくれができる。



単純ヘルペスウイルスによる再発しやすい感染症。口や唇などにできやすい。



黄色ブドウ球菌が原因で水ぶくれができる。非常に感染しやすい。

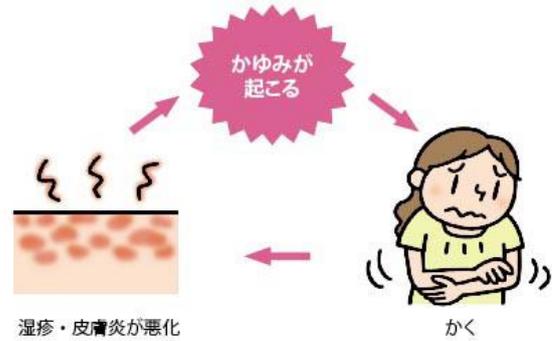


黄色ブドウ球菌が毛穴の奥に入り込み、炎症を起こしたもの。

## Q かゆみを止めるにはどうしたらいいの？

A 皮膚のかゆみを早く止めるには、かかないことが第一。皮膚を傷つくと、かゆみは一時は和らぎますが、刺激を与えることで炎症が悪化し、湿疹・皮膚炎は悪化します。そして、さらにかゆみが増す、という悪循環に陥ります。そのため、かくことを我慢して、かゆみの悪循環を早めに断ち切ることが大切です。手袋をつけたり、患部を包帯やパッチで保護するなどの工夫をしましょう。かゆみが激しくどうしてもかいてしまう場合は、皮膚を傷つけてしまう前に医療機関に受診をしましょう。

## かゆみの悪循環の仕組み



かくという刺激で、神経伝達物質の神経ペプチドが放出される。神経ペプチドは皮膚に存在する細胞(肥満細胞)などを刺激し、かゆみを起こす。かけばかほど皮膚炎が悪化して、かゆみが広がる。

## 皮膚を守る生活習慣

▼紫外線対策

▼毎日入浴する



外出のときには、日焼け止めクリーム、日傘や帽子を利用。



汗や汚れを毎日洗い流す。皮膚が傷つくのでゴシゴシ洗わない。

## Q 夏の皮膚トラブルを防ぐにはどうしたらいいの？

A 夏の皮膚トラブル予防には、汗の流れを毎日洗い流すことが一番。しかし強く洗いすぎると、肌を保護する角質まで傷つけてしまうので優しく洗いましょう。水虫は金が皮膚に付着してから侵入するまでの期間は約1日。毎日きちんと足を洗えば感染を防ぐことができます。

また紫外線量対策も大切です。強い紫外線は肌の免疫力を低下させ、肌老化の原因にもなります。日焼け止めクリームや、日傘、帽子を利用し、日中は長時間の外出を避けましょう。

## 漢方薬ってどんなもの？

普段皆さんが感じている疑問が解消され治療の選択肢として検討してもらえたらと思います。  
今回は丸山先生からのお話です。



### Q1、漢方薬って？

漢方薬は紀元前から中国で発展し室町時代に日本に伝わりました。

さまざまな自然界の物質を合わせて作られ、過去の多くの経験があり、現在、その治療効果が見直されています。

### Q2、漢方薬って一般的な(西洋医学の)薬とどう違うの？どんな時に使うの？

現在の医学では江戸時代以降に入った西洋医学で解明された体内のメカニズムに沿った薬が主流です。体内のメカニズムに沿った処方の場合、多くが症状と1対1の対応で薬を必要としますが、多くの症状が同時に出たり、症状がはっきりしない場合には漢方薬の方が効果的なことがあります。またあなたの体質をみて処方するため同じ風邪でも人によって処方が異なるということが起こりえます。

### Q3、どうやって飲むの？

漢方薬と言えば煎じて飲むように思われるかもしれませんが、現在は錠剤や顆粒など簡単に内服できるものも製造され、顆粒での処方が一般的となっています。

漢方薬は素早く吸収して速く効果を出すためには食間(食後2時間くらい)に水や白湯で飲みます。各個人に合わせた処方ではありますが、もし苦味が強い時にはオブラートに包んだりココアに混ぜたりという飲み方もあります。

### Q4、副作用はないの？

自然のものを原料にした漢方薬ですが、残念ながら副作用は0ではありません。数種類の漢方薬や食品などを摂取することで特定の成分が過剰になることもあり、医師による定期的な診察での副作用の確認が必要です。

症状やあなたの体質などをみて医師が漢方薬を提案することもあるかと思えます。

今まで飲んでいて薬との飲み合わせは注意した上で処方するため、今まで飲んでいて薬を急に止めることがないようにしてください。また、もし漢方薬が合わないことがあっても他の人に渡すことがないようにしてください。

気になる点は現在の病気や薬と共にかかりつけの医師や薬剤師と相談しましょう。



## 食中毒・熱中症について

(厚生労働省ホームページ、岡山県ホームページ一部引用)

### 【食中毒】

これからの季節お肉を食べる機会が増えると思います。牛や豚などは、と畜場で解体処理する過程で腸内にいる腸管出血性大腸菌やサルモネラのような病原性の細菌がお肉や内臓に付着したり、E型肝炎ウイルスなどの人に害を与えるウイルスや寄生虫に感染している場合があります。

このため、新鮮なものかどうかに関わらず、重篤な食中毒が発生する危険性があります。

また、猪や鹿などの野生鳥獣（ジビエ）では、家畜のように飼養管理されていないことから、さらに生食することは危険です。

細菌やウイルス、寄生虫は加熱により死滅します。このため、お肉やレバーなどの内臓は、よく加熱して食べましょう。特にお子さんやお年寄りなど抵抗力の弱い方は、注意が必要です。

みなさんも食中毒にならないよう気をつけて夏を過ごしましょう！！



### 【熱中症】

熱中症の発生は、7～8月がピークになります。熱中症を正しく理解し、予防に努めましょう。

- 熱中症は適切な予防をすれば防ぐことができます！
- 熱中症になった場合も、適切な応急処置により救命することができます！
- 特に高齢の方は注意が必要です！

※熱中症患者の約半数は高齢者（65歳以上）です。高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能、暑さに対する調節機能が低下しています。

- 一人ひとりが、熱中症予防の正しい知識をもち、自分の体調の変化に気をつけるとともに、周囲の人にも気を配り、予防を呼びかけ合って、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

\*受付の所に熱中症のパンフレットを設置しています。ご自由にお取り下さい。

## 事務より

### ● 心身障害者医療費受給者証・ひとり親家庭等医療費受給者証をお持ちの皆さんへ ●

平成28年7月より、心身障害者医療費受給者証・ひとり親家庭等医療費受給者証が新しく更新されます。受診される際に、有効期限の新しい受給者証を窓口にご提示下さい。



### ● 後期高齢者受給者証をお持ちの皆さんへ ●

平成28年8月より、後期高齢者受給者証が新しく更新されます。今月からは受診される際に新しい受給者証を窓口にご提示下さい。

### ● 介護保険負担証をお持ちの皆さんへ ●

平成28年8月より、介護保険負担割合証が新しく更新されます。今月からは受診される際に新しい受給者証を窓口にご提示下さい。



## 地域サロン

7月15日（金）奈義町の広岡地域の方に、「病院受診のコツ」を中心に松下医師が講演をしてきました。サロンの雰囲気は少人数でアットホームであり、地域交流により医師と住民の距離の縮まりを感じることが出来ました。



## 新・医者にかかる10箇条

※医者にかかる10箇条 あなたが“いのちの主人公・からだの責任者”

1. 伝えたいことはメモして準備
2. 対話の始まりはあいさつから
3. よりよい関係づくりはあなたにも責任が
4. 自覚症状と病歴はあなたの伝える大切な情報
5. これからの見通しを聞きましょう
6. その後の変化も伝える努力を
7. 大事なことはメモをとって確認
8. 納得できないときは何度でも質問を
9. 医療にも不確実なことや限界がある
10. 治療方法を決めるのはあなたです

▶ 出典 NPO法人ささえあい医療人権センター-COML



## ラジオ出演のお知らせ

松下 明医師がFMつやま (78.0MHz) 『おはようファミリードクター』に 毎週金曜日朝8時10分から生放送で5分間出演しています。



みなさん是非聞いて下さい♪

## ～病児・病後児保育室「コアラのお医者さん」～

奈義町内在住のお子さん（生後6か月から小学校3年生までの児童）が病気の時に、保護者がお仕事・冠婚葬祭などの理由で家庭保育できない場合、一時的にお預かりをします。

詳しくは、当院のホームページにも案内を載せていますのでそちらもご覧下さい。

また、何かありましたらスタッフ、奈義町保健相談センター（36-3700）にお尋ね下さい。



## 今月の担当医



- ・松下医師の月曜午前と金曜午後の診察は完全予約制です。
- ・予約外の診療を担当するため、**オレンジ色の医師は予約を受けておりません**
- ・出張や研修などで変更する場合があります。

### \*\*\*\*\*医師不在のお知らせ\*\*\*\*\*

- ・ 8月5日（金） 松下医師は不在です。
- ・ 8月16日（火）～19（金）まで辻川医師は不在です。
- ・ 8月29日（月）～9月2日（金）まで山内医師は不在です。
- ・ **8月15日（月）お盆の為休診します。**

	月	火	水	木	金	土
午前	松下 辻川 山内 松坂	中山 山内 賀来	松下 江口 賀来 和田	辻川 中山 丸山 和田	丸山 山内 和田	交代制
午後	中山 賀来 山内	中山 山内 辻川	丸山 賀来 和田 上春	休診	松下 山内 和田 上春	休診

## 今月の診療所情報

### 通常の診療受付時間

午前8時30分～午後12時（月曜～土曜）

午後3時30分～午後5時30分

（木曜・土曜午後は休診）

**夜間、木曜・土曜午後、日曜祝日は日本原病院**

へご相談下さい。

土曜日の外来予定\*変更する場合があります

8月 6日（土）	大門・辻川
8月13日（土）	松下・賀来
8月20日（土）	大門・山内
8月27日（土）	中山・上春



### ●日本原病院耳鼻科（東川医師）●

平成28年8月13日と27日（土）午前中のみ  
順番を取りに行く場合は

午前8時から11時まで

電話で順番を取る場合は（電話0868-36-3311）

午前8時30分から11時です

### ●予防接種・乳幼児健診外来●

月・水・金の15時～16時です。

\*ご予約をお願いします。

\*母子手帳を必ずお持ちください。



忘れた場合、接種できないことがあります。

### ●栄養指導●

毎月第2土曜日と第2火曜日の午前中に栄養士による栄養指導も行っています。興味のある方は診察時医師にお尋ねください

