くすの木

独立行政法人 国立病院機構東徳島医療センター
〒779-0193 徳島県板野郡板野町大寺字大向北1-1
TEL 088－672－1171　FAX 088－672－3809　URL http://www.etokushima-mc.jp/　e-mail 515sy01@hosp.go.jp

9月号
vol.134
2016.9.1

湿布薬による光線過敏症について

薬剤部　増田　都子

筋肉痛や捻挫、打ち身や肩こりなど、いろんな場面で重宝する湿布薬。飲み薬よりも抵抗なく使用している方も多いと思います。しかし湿布薬には『光線過敏症』という副作用があるのをご存知ですか？

今回は湿布薬による光線過敏症についてご紹介したいと思います。

《光線過敏症とは》

紫外線照射によって発生あるいは悪化する皮膚炎で、主な症状としては、皮膚が赤くなる、かゆみが生じる、ぶつぶつができる、腫れて水ぶくれができる、などが挙げられます。

《光線過敏症の原因》

外因性（薬剤など）と内因性（遺伝疾患や代謝疾患など）がありますが、なかでも発症頻度が高いのは、薬剤によるものといわれています。

《光線過敏症の発生機序》

湿布薬の中の有効成分は皮膚から吸収され血液の中に入りますが、その一部は皮膚の中に残ります。湿布薬をはがすと、血液の中からは速やかに消えますが皮膚の中にはしばらく薬が残ります。そこに紫外線が当たると、皮膚の中に残った薬が紫外線と反応してアレルギーの原因物質に変化することがあります。これにより皮膚が炎症を起こします。

※光線過敏症を引き起こす可能性のある当院採用湿布薬としては、モーラステープ20mg・L40mg、ロキソニンテープ100mg、ミルタックスパップ30mgがあります。

ケトプロフェンが主成分であるモーラステープ等は特に注意が必要です。

《光線過敏症の治療》

上記で示した症状が起きたら、すぐに湿布の使用を中止し、患部を紫外線に当てないようにして医師の診察を受けましょう。症状の程度に応じて、ステロイド外用剤、抗ヒスタミン剤、抗アレルギー剤を使用します。重症の場合はステロイドの内服が行われる場合もあります。症状がなくなった後も、紫外線に当たると症状が再燃することがあるため、医師の許可があるまでは衣服やサポーターなどで紫外線から患部を守ることが重要です。

《光線過敏症の予防》

予防方法は湿布薬を貼っている患部を紫外線に当てないようにすることです。晴れた日だけでなく曇りの日でも、濃い色の長袖服やサポーターで、患部を紫外線から遮るようにして下さい。特に湿布薬をはがした後、患部に薬剤が残っている状態で紫外線にさらす事により引き起こされることが多いので注意が必要です。そして湿布薬を貼らなくなった後も、４週間は紫外線にあてないよう注意して下さい。上記で挙げた湿布薬は一部であり、薬剤によって症状なども異なります。原因の分からない湿疹やかゆみなどの症状が現れた場合は、早めに受診をし、適切な診断や治療を受けることが大切です。

今回は湿布薬による光線過敏症についてお話ししましたが、内服薬等でも同様の症状が現れる場合があります。お薬には様々な副作用がありますので、気になる症状が現れた場合はすぐに医師に相談してください。

スッキリ！！！

放射線科　手塚　美貴

数年前から断捨離、ミニマリスト、ライフオーガナイズといった、物を減らしてすっきり暮らすという、片づけを中心とした特集が多くみられるようになりました。もう少し前までは、工夫してどれだけ多くの物を収納できるかといった内容が主でした。物や情報にあふれる時代になり、何が自分にとって大切なものかを考えないといけない時代になってきているからだと思います。

私は、使っていない物ももったいないと思って処分できずにいました。けれど必要な物を探す度に時間とストレスがかかり、子供が増えるにつれて物も増えて手に負えなくなり、困っていました。そんな時、

①ときめく片づけを提案している番組をみて、変わっているけれどおもしろそうだと思った

②他の方が見えないところまで片づけている事に衝撃を受けた

（他科の先生に、患者さんの他院で撮影した画像データがないか、院内電話でお聞きしたところ、“今、手が離せませんが医局の机の、○番目の引出しに入っていますから、使って下さい”と言われ、引出しを開けると･･･きっちり整えられた書類の上に、データの入った封筒が傾くことなくピシッと角を揃えて置かれていた。）

ことがあって、さらに出産や引っ越しの機会があり、人が変わったようにごそごそと片づけ始めました。片づけに正解はなく、方法や目標は様々です。とりあえず

①小さい子供も安全

②あれ（例えばつめきり）どこ～？といちいち聞かれない事を目標に、

数か月かけて不要な物を譲ったり、売ったり、処分したりして物を減らし、かなり快適になりました。ただ少しのま、いいか、ですぐ物が集まってしまいます。この原稿依頼を受けた時、カウンターの上が大変なことになっていたので片づけてみました。実践しているのは、

①片づけたい場所から物をすべて出す

②出してあいたところを掃除する

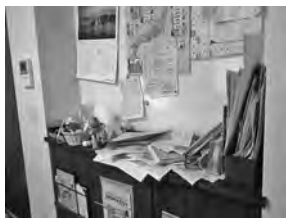
③いるものといらないもの、迷うものを分別する

④もとの場所にもどす　方法です。

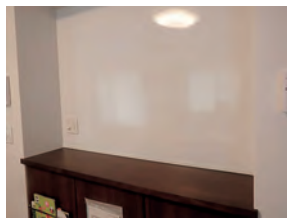
文房具、書類、薬、母子手帳、乾電池、リモコン、おもちゃ、電卓、医学雑誌、カレンダー、時間割、漢字ポスター、給食献立表、地図････まだまだありました。

全部物を移動させると、子供達がすぐ“すっきりした～！！”と反応します。毎日～週１回程度使う物を中心に整理して戻しました。不要なものは処分し、使用頻度の低い物は他の所へ移動させました。日が経つと、ついカウンターの上にぽんと書類を置いてしまいますが、子供に「どうして横に置くの？！（書類立てに）立てるんよ！」と言われるので、なんとか片づいた状態が続いています。

皆さんのおうちはいかがでしょうか？片づいている方も、そうでない方も、８月30日～９月５日は防災週間ですので、自分の物につまづいて転倒し、けが・骨折等することがないよう、もう一度床を点検してみるのも、立派な防災行動の一つだと思います。



①before お見苦しくて申し訳ありません



②全部移動させます

③after 必要な物だけ戻します

④afterの１週間後です

「おまかせ！！感染予防塾」

『何が危ない！？どう防ぐ！？』

スポーツの祭典リオオリンピックはどうでしたか？この原稿は開会式前に書いているので感想は書けないのですが、普段スポーツにあまり興味のない方でも選手の激闘に心躍ったことでしょう。９月にはパラリンピックが開催され徳島県出身の選手も出場しますので、大いに応援し盛り上がりたいところです。

さて、このスポーツの祭典に小さな影を落としている感染症があります。ジカウイルス感染症です。このウイルスは、1947年にアフリカのジカ森林公園のサルから初めて分離されたので、この名前が付きました。当初はヒトには感染しないと考えられていましたが、1953年にヒトの感染が確認されて以降、熱帯・亜熱帯地域で継続的に流行していました。2015～2016年の中南米における大規模流行が発生するまでほとんど注目されていませんでしたが、現在では遺伝子学的・疫学的調査も進んでおり、きちんと予防策を知っていれば過剰に恐れる感染症ではないことも分かってきました。

ジカウイルスはネッタイシマカやヒトスジシマカなどを媒介してヒトに感染します。2016年６月末までの国内発症例は10件で、すべて海外で感染した輸入症例でした。流行地域である中南米カリブ海地域・オセアニア太平洋諸島を旅行される際には、蚊に刺されないように肌の露出が少ない服装とし、虫除け剤を使用することが大事です。また、感染すると胎児に少なからず影響がありますので、妊婦は流行地域に渡航すべきではないとされています。

流行地域へ渡航された方は、帰国後も日常生活における注意点がいくつかあります。

まず１点目は症状の早期発見です。発熱・発疹・結膜炎・関節痛が主な症状ですので、帰国後２週間はこれらの症状がないか健康チェックが必要です。もし何か症状があれば、保健所へ渡航歴と症状を電話連絡し、指定する医療機関を受診する運びになります。

次に大事なのは自身を媒介して感染を拡げないようにすることです。感染すると血液などにウイルスを保有するのですが、約８割は無症状か極めて症状が軽くて気づきにくいので、症状の有無に関わらず予防策を実施する必要があります。パートナーを守るために８週間は性行為を控えるか避妊具を使用する、４週間は献血しない、国内の蚊に感染を拡げないよう虫除け剤を使用する、といったことが予防策に挙げられています。

４年に１度しかないスポーツの祭典です。蚊に刺されず、水を差されず、終幕を迎えたいものです。

（感染管理認定看護師／近藤　恵子）

看護学校便り

学生祭のご案内

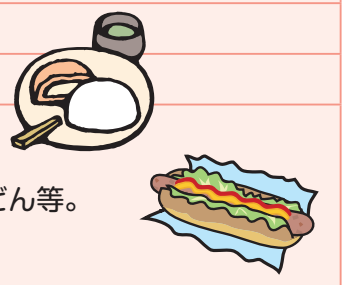
学生祭に来ていただいた一般の方々の、患者さんやその家族、いつも私たちをそばで支えてくれる家族や友達、先生方の元気な笑顔がたくさんみられるようにしたいと考えています。

『Power of Smile』をテーマに選んだのは、笑顔の力を知ってもらい、笑顔溢れる学生祭にしたかったからです。サブテーマの『笑顔になれる花を咲かせよう』は、当日のセレモニーで花言葉を紹介し、様々ある花言葉の中で大切にしたいフレーズに出会う機会になってほしいという思いを込めています。花言葉には「信じあう心」や「夢叶う」など素敵なものがたくさんあるので、ふと思い出した時に笑顔になれるものに出会ってほしいです。

今回の学生祭を通して、今まで以上に学生間の交流を深め、よりよい学生生活が送れるような、温かい雰囲気で行いたいと考えます。これからの実習でも活かせるように、笑顔でコミュニケーションをはかることの大切さを伝えたいです。また、来ていただいた一般の方々、患者さんやその家族、いつもそばで支えてくれる家族や友達、先生方の元気な笑顔がたくさん見られる学生祭にしたいです。是非、看護学校学生祭におこしください。お待ちしています。

看護学校HPでも内容を掲載しています。ご覧下さい。(http://www.etokushima-mc.jp/99_gakkou/)

テーマ	**Power of Smile ～笑顔になれる花を咲かせよう～**
日　時	平成28年10月７日（金）　　一般公開･･･10：00～14：00
場　所	東徳島医療センター附属看護学校
内　容	バザー：いろいろな日用品や施設からの作品出展もございます。 お茶会：学生がお点前をします。抹茶と和菓子を準備しております。 模擬店：フライドポテト、揚げたこ焼き、ホットドッグ、タピオカドリンク、うどん等。 教務室において、ぜんざいの販売と非常食の試食があります。 学生による、血圧測定等の健康チェックを行う健康コーナーがあります。 学習成果の発表：各学年これまでに学んだことを展示します。ご覧ください。



公開講座のご案内

老若男女を問わず、非常に多くの人が悩まされているのが肩こりです。肩こりは首や肩の周りにある筋肉が原因でおこると言われています。この機会に首や肩のこりを軽くする初歩エクササイズに取り組んでみませんか？

テーマ	**「５分でできる、肩こり解消法」**
日　時	平成28年10月７日（金）　　11：00～12：00
場　所	東徳島医療センター附属看護学校　第２教室
講　師	看護学校教員　　松田　真澄・富樫　和代
申し込み方法	FAX又はハガキの方は、①住所　②連絡先　③氏名　④年代　⑤性別を記入し、「看護学校公開講座」宛、９月30日（金）までにお申し込みください。 電話の方は、①～⑤をお伝え下さい。 住所：〒779-0193　徳島県板野郡板野町大寺字大向北１－１ TEL：088-672-4534　　FAX：088-637-5503
参加費	無料

らぼらぼだより

食中毒について

今回は食中毒についてお話します。食中毒は、飲食店以外にも毎日食べている家庭の食事でも発生します。食中毒を引き起こす主な原因は、「細菌」と「ウイルス」です。

細菌が原因となる食中毒は夏場（６月～８月）に多く発生しています。その原因となる細菌の代表的なものは、腸管出血性大腸菌（O157、O111など）やカンピロバクターなどです。細菌は温度や湿度などの条件がそろうと食べ物の中で増殖し、その食べ物を食べることにより食中毒を引き起こします。

一方、低温や乾燥した環境中で長く生存するウイルスが原因となる食中毒は冬場（11月～３月）に多く発生しています。食中毒の原因となる代表的なウイルスであるノロウイルスは、調理者から食品を介して感染する場合が多く、ほかに二枚貝に潜んでいることもあります。細菌のように食べ物の中では増殖しませんが、食べ物を通じて体内に入ると、人の腸管内で増殖し、食中毒を引き起こします。

食中毒を引き起こさないための３原則は、「付けない、増やさない、殺す」です。具体的に述べますと、調理場は清潔に保ち、食材を適切な温度で管理し、加熱など調理を十分に行うことです。

最後に食中毒を予防し、今年の夏も健康に過ごしましょう。

（研究検査科／林　由里香）

ふれあい看護体験

７月27日（水）、看護体験を通して看取りの心を養うことを目的に「ふれあい看護体験」が開催され、鳴門高校と板野高校から17名の高校生が参加してくれました。

午前は各病棟に分かれて、手浴・足浴や血圧測定、車椅子に移乗するなど、様々な援助の体験をしてもらいました。昼食には糖尿病食を食べてもらったり、午後からは心臓マッサージや駆血帯の巻き方、ガウンテクニックなども体験してもらいました。最初のうちは、患者様とのふれあいや援助体験に緊張や戸惑いが見られていましたが、体験を通して徐々に緊張がほぐれ、笑顔もみられるようになりました。患者様の笑顔や感謝の言葉に、看護師としての喜びややりがいを感じてくれた参加者もたくさんいました。

懇親会では、「看護師になりたいという想いが強まった」、「参加してよかった」、「大変な仕事だけどもっといろんなことが知りたいと思った」などの言葉が聞かれ、携わった私たちもとても嬉しく感じました。また、今回の体験を通して、１人でも多く看護の道へと進んでもらえたらいいなと思います。

最後に、ふれあい看護体験にご協力いただいた患者様やスタッフの皆様に心から感謝致します。ありがとうございました。

（ふれあい看護体験実行委員会　東３病棟／谷澤　真紀）

平成29年度 看護学生募集のご案内

本校は看護専門課程（三年課程）看護学科、入学定員40名、修業年限三年です。卒業後は看護師国家試験受験資格、保健師・助産師・養護教諭の学校、大学編入のための入学試験の受験資格が得られます。また各種奨学金制度の利用ができます。職員一同が、教育理念に基づき生命の尊厳を基盤に豊かな人間性を培った看護師を養成しています。本年度は下記の日程で入学試験を行います。看護師を目指されている方、是非応募して下さい。お待ちしております。

■ 推薦入学試験 ■

【試験日時】　平成28年10月26日(水)
【試験科目】　コミュニケーション英語Ⅰ・Ⅱ、小論文、面接
【出願期間】　平成28年10月３日(月) ～10月13日(木)
　　☆出願は最終日の17時必着です
【出願資格】
平成29年３月に高等学校又は中等教育学校を卒業見込みの者。
学業成績、人物ともに優れ、学校長が推薦する者。
本校専願で確実に入学する者。

■ 一般入学試験 ■

【試験日時】　平成29年１月19日(木)
【試験科目】　国語総合(古文・漢文を除く)現代文B
　　コミュニケーション英語Ⅰ・Ⅱ、数学Ⅰ、面接
【出願期間】　平成28年12月14日(水)
　　～平成29年１月６日(金)
【出願資格】
高等学校又は中等教育学校を卒業した者。及び平成29年３月に卒業見込みの者。(詳細は募集要項をご覧ください。)

※願書請求は、205円切手１枚（速達の場合は485円）を貼付し、郵便番号・住所・氏名を明記した角２（24cm×33cm）の封筒を同封の上、「願書請求」と朱書きし請求してください。
宛先は、〒779-0193　徳島県板野郡板野町大寺字大向北１－１
TEL：088-672-4534、FAX：088-637-5503
「国立病院機構東徳島医療センター附属看護学校入試」係
ホームページでもご確認いただけます。
URL　http://www.etokushima-mc.jp/99_gakkou/shiken/index.html

糖尿病教室のごあんない

日時　2016年９月13日㈫　午前11時～午後２時

場所　第二会議室(二階)

内容　『糖尿病の合併症について』　三好内科部長
　　『「油は敵」はもう古い？ 体にいい油、悪い油とは』　管理栄養士
※試食会(400円／材料費込)　筆記用具をお持ちください

《今月号編集委員》　谷澤　真紀／増田　都子／了戒かおり