



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

やさしい笑顔と よりそう医療

12月号

vol.149

2017.12.1

## 湿布薬について

薬剤部 水野 馨子

日常生活の中で、筋肉痛や肩こり・ねんざ・腰痛等に湿布を使う方は多いかと思います。さて、湿布には貼るとヒヤッと冷たく感じる『冷湿布』と、温かく感じる『温湿布』があります。

そのため、みなさんが使用される際に「どっちがいいの?」という質問を受けます。なので今回は、冷湿布と温湿布の違いについてお話したいと思います。



### 冷湿布と温湿布の違い

湿布には「冷湿布」と「温湿布」の2種類があります。「冷湿布」には冷たさを感じるメントール、「温湿布」には温かさを感じる唐辛子成分のカプサイシンが消炎・鎮痛剤の他に配合されていて、貼った時の感じ方に違いを出します。どちらも貼った時に皮膚の温度を下げる働きがあると言われてますが、毛細血管を拡張させて血流を増やすため、「温湿布」のカプサイシンには皮膚の温度を2℃ほど上げる効果があるとも言われています。

### 2つの湿布の使い分け

基本的には自分が貼って気持ちが良いと感じる方の湿布を選んで使用しましょう。使い分けがあるのであれば、ポイントは以下になります。

- ぎっくり腰、筋肉痛などの急な強い痛みには「冷湿布」**  
急性期の炎症があり、熱や痛みがある状態に使用します。

### ●慢性的な血行不良によるコリには「温湿布」

慢性的な痛みやコリに対して患部を温めることで血流をよくする可能性のある「温湿布」が適していると言えます。

### 湿布によるかぶれに注意!

湿布による皮膚のかぶれを経験したことのある人は多いかもしれません。軽度のかぶれであれば、薬を使わなくても治ってしまうこともあります。湿布を貼った部分に残った薬剤と紫外線が反応して「**光線過敏症**」という副作用を起こすことがあります。光線過敏症では、湿布が貼ってあった部分のみに水ぶくれや発疹が出現します。病院で処方される一部の湿布で起こる可能性があります。治療には、主にステロイドの塗り薬が使用されます。光線過敏症は紫外線に当たることで発現する副作用ですので、湿布を貼った部分に直接日光が当たらないようにすれば、防ぐことが可能です。しかし、湿布をはがしてから数週間後でも起こる可能性がありますので、湿布の使用後、使用後に外出する際は紫外線カットの衣服の着用をお勧めします。紫外線を防ぐサンスクリーン剤の使用も有効ですが、なかにはさらに光線過敏症を引き起こしやすくしてしまうものもあるため、購入の際は薬剤師に相談してみてください。



※光線過敏症は湿布だけでなく様々な薬で起こりうる副作用です。日光に当たる部分にだけ発赤・発疹がある等の症状がある場合はご相談ください。

# 心の中の“ひっかかり”

内科 村田 昌彦

この原稿依頼は、忘れた頃にやって来ます。

「どんな事書くの？」と訊くと、「何でも…」と笑顔。

しかし、毎回、ネタがない状況であります。

そこで、最近数多飛び交うニュースの中で、心の中に“ひっかかっている”人工知能（AI）に関する棋界（囲碁・将棋）のニュースから、少し（押し）広げてみようと思います。



今年の将棋界では、最年少プロ棋士の藤井聡太四段の連勝記録が大きな話題となりましたが、近年、電王戦（コンピューターソフトとプロ棋士の対局）での棋士（名人等、複数の実績ある棋士）の敗北が話題になっています。

囲碁界も同様で、囲碁界の魔王の異名をとるプロ棋士がコンピューターソフトに敗北しています。

背景にAI技術の発展があるのも周知の事実で、脳の学習する仕組みをモデルとした、ニューラルネットワークの構築とその応用（いわゆるディープラーニング）とコンピューターの記憶容量の増大の結実が最新の将棋、囲碁ソフトに組み込まれている様です。

しかし、大きな記憶容量とその計算速度を誇る最新のコンピューターも、目的に対して情報の中から関係ある事とだけを選び出す事が難しい（フレーム問題）等の課題もあり、掃除ロボットの普及や、自動車の自動運転技術の一般導入も近いと感じる中、発展の余地は限りない様です。

最近のAI技術の発展で、ネット上では将来的になくなる職業等も取り沙汰されており、浅知恵しか持ち合わせない私などは、医療関連情報をinputすれば、すぐにでも立派な内科医が出来上がるのでは？とか、ロボット技術が発達すれば、テレビドラマを地でいく外科医だって…等、他愛もない想像を禁じ得ません。

そんなところに自分の関心の深まる要因もあると感じていますが、脳の仕組みがニューラルネットワーク（脳神経細胞の電気信号のやり取り）にあるのなら、“感情や感覚、意識・心はどの様に発生するのか”という疑問が自然に湧き起こってきます。

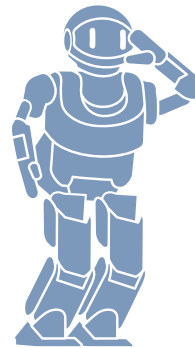
それには、十分な情報収集も必要でしょうが、“流行り”の脳科学分野では、これまでの臨床的な情報蓄積や動物実験での間接的な推論レベルに留まっていると感じてしまいます。（ヒトでは実験出来ませんからネ）

大きく、心ではなく、感情だけを考えても、それ自体、年単位、月単位、時には日単位で時間とともに変化するし、そこには体調や感覚の変化（体の衰え？）、時に気候

も関与するかも知りません。

また、そこに立場や状況を判断する理性が加わると、とても数式処理は無理と感じます。

そもそも、脳（頭）の中に確かに広がっている心（感情・感覚）という空間（気？）を、生後も発達し、神経幹細胞で新たなネットワークも作っている組織を人工的に再現すること自体、“途方もない考え”なのか、そのうちこの不可能、不可解な問題を誰かが解明するのか、想像すると期待と不安の入り混じった不思議な感覚に捕らわれてしまいます。



ここまで書き進めてきたところで、“アンドロイド（人造人間）の完成はいつか？”という愚問が心中に飛び出し、少々戸惑いも出現していますが、人工知能（AI）も技術である以上、その発達・発展の状況で、如何に、有効・有用に利用するか、それを明確にしておく事が重要なのでしょう。

でも、人間を人工的に造るって、「神様」になるって事ですよね。 (!! ) [クワバラ、クワバラ]

内科医アンドロイドは、某国のミサイル技術の様に急速に完成しない事を祈りつつ、稿を終えたいと思います。

## 糖尿病教室のごあんない



【日時】 2017年12月12日(火) 午前11時～午後2時

【場所】 第二会議室(二階)

【内容】 『一日の摂取カロリーについて』

大石循環器科部長

『コツを学んで楽しく過ごそう

年末年始の食事の注意点』

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







秋祭りの雰囲気を楽しみながら、ご家族や他病棟の患者様とのふれあいを深め、楽しく過ごすことを目的に10月21日（土）に療育訓練棟にて第18回どんぐり祭が開催されました。

毎年秋の恒例行事となっているどんぐり祭、今年は模擬店を13時30分までとし、レクリエーションを計画しました。地域との交流として「板野ピョン太クラブ」（チアリーディング）の公演があり、たくさんの方に参加していただきました。

午前の部では患者様が楽しみにしていた模擬店が開かれアイスやジュース、綿菓子、チョコバナナ、フライドポテト、焼き芋のお店が並びました。ゲームコーナーでは



は魚つりの模擬店に大勢の方が集まり魚つりを楽しんでいた。「どれにしようかな？」と親子で選んでいる姿がほほえま



しく、触れ合いを楽しみできていました。チケットを渡したり、綿菓子やジュースを受け取ったり、嬉しそうな笑顔がたくさんみられました。

また、「れもん徳島」さんよりおいしいうどん、ちらし寿司、天ぷらの販売、「れもんワークス」さんよりクッキーやおしゃれ小物の販売があり、患者様もご家族や職員と一緒にアクセサリーを選んでおしゃれを楽しんでいました。

午後の部では「板野ピョン太クラブ」によるチアリーディングの公演に会場は大変盛り上がりしました。舞台上踊る華やかなダンスに見とれポップな音楽を身近に触れることができました。患者様が音楽にあわせて一緒にリズムを感じ、ポンポンを振って体を動かす姿が多くみられ、明るい表情、笑い声にあふれました。

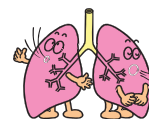
普段の生活では体験出来ない様な雰囲気を味わい、笑い声で会場は活気に溢れ患者様は家族の方々とゆっくりと過ごされていました。今後も季節を感じ、生活がより充実できるように、たくさん笑顔が見られるように楽しい環境を提供していきたいと思います。板野ピョン太クラブの皆様、ご家族の皆様、有難うございました。来年度の開催も楽しいどんぐり祭にしたいと思います。

（療育指導室 主任保育士／登倉 文恵）



## らぼらぼ だより

### ～肺年齢について～



「肌年齢」「血管年齢」「骨年齢」など、テレビや雑誌などで、体の状態を年齢に例えて表す言葉を見聞きしたことがあると思います。『肺年齢』とは、1秒間に吐ける息の量（1秒量）を測定し、同性・同年代の方と比較して自分の呼吸機能がどの程度なのかを知る指標です。見た目では分からない肺の健康状態を知る手がかりとなります。肺の呼吸機能（肺の健康状態）は、健康な人でも20歳代をピークに加齢とともに低下しますが、タバコを吸っている方は健康な人よりも早く低下します。

『慢性閉塞性肺疾患（COPD）』は肺の生活習慣病と言われ、主に喫煙者や喫煙歴のある人に多く、長期にわたって酸素の交換を行う肺泡などに障害が生じる病気です。初期の段階では咳や痰、息切れが主な症状ですが、風邪や年のせいだと考えて見過ごされがちです。症状が進むと呼吸困難で日常生活の動作に支障をきたします。

肺年齢は簡単な呼吸機能検査で知ることが出来ます。

スパイロメータという器械を使用し、ノーズクリップで鼻をつまみ、丸い筒状のマウスピースを口にくわえた状態で、息を吸ったり吐いたりします。

自分の肺年齢を把握することで、肺の健康維持、病気の予防・早期発見につながります。

長年にわたり喫煙している人は、一度、健康診断などで肺年齢を測定してもらいましょう！（研究検査科／了戒かおり）





## ● 看護学校便り ●

## 学生祭を終えて

第37回学生祭Be together as one～笑顔で溢れる東徳祭～では、沢山の方が来て下さり、ありがとうございました。今回、学生祭実行委員として運営していく中で、自分達で創りあげていく楽しさや難しさを知りました。特に担当者への周知や調整を行うことは一番苦労しました。失敗を重ねながらどう運営していけばいいのか話し合い、先生方や先輩方の助言を受けながら、学生祭を迎えることができました。当日は、セレモニーをはじめ、模擬店や成果発表で皆が一致団結し、これまでの取り組みを精一杯お伝えできたと思います。またクラブの先生方、病院スタッフ、地域の方々、支援学校の学生さんなど多くの方と交流を持つことができ、元気な笑顔がたくさん溢れる充実した学生祭にすることができました。今回の経験が、より学生生活を豊かに、実りあるものとなるよう活かしていければと思います。（学生祭実行委員一同）

