### information

### がん相談支援センターのご案内

「がん相談支援センター」では、がんに関する不安や疑問などのご相談 への対応、がんについての情報提供や相談支援を行っています。

医療ソーシャルワーカーが相談をお伺いし、一緒に問題解決のお手伝 いをさせていただきます。ご相談内容によっては医師・薬剤師等と連 携して対応いたします。



#### こんなときにご相談ください

#### 病気のこと

- 突然の病気でどうしたらよいか、何もわか
- 主治医には直接聞きにくいことがある
- セカンドオピニオンについて

#### 生活状況のこと

- 入院するように言われたけど、家には介護 が必要な家族がいる
- ●退院しても家では介護ができないので、ど こか転院する病院はないか?
- 独りでは外来に通えない
- 車椅子の生活になると言われたけど、家の 中は段差がいっぱい

#### 医療費や生活費のこと

- 医療費の支払いが心配
- 高額療養費って何?
- 病気で働けないので生活費に困る

#### 地域で利用できる各種サービスのこと

- 身体障害者手帳はとれないかな?
- 介護保険サービスってどんなことをしても
- 往診とか訪問看護に来てもらえないか?
- どんな施設があるかおしえてほしい

#### ご相談を希望される方は、まずは 1 F総合案内までお越しください。

ご相談時間/8:30~17:00

予約不要ですが、相談員が面談中の場合は、お待ちいただくことがあります。 事前のご予約はこちらまで。06-6628-2221(医療ソーシャルワーカー)

#### "私達は人間性を尊重し、謙虚で誠実な医療を提供します"

安全で良質な医療を実践し、信頼される病院を目指します。 多機能型急性期病院としてチーム医療を推進し、継続的な医療を提供します。 地域に根ざした病院としての役割を認識し、住民の皆さんの健康増進に努めます。 地域医療機関との連携を重視し、きめ細かな医療に努めます。 専門性を追求し、医療レベルの向上と人材の育成に努めます。



〒545-0053 大阪市阿倍野区松崎町 1 丁目 2-22 TEL.06-6628-2221(代表) FAX.06-6628-2287(代表) 地域医療連携室 FAX.06-6628-4707

ホームページ http://www.jrosakahosp.jp

受付時間/午前8時30分~午前11時00分 診療開始/午前9時00分~ 休診日/土日祝・年末年始(12月30日~1月3日)



# メディカル よりよい医療の始発駅

#### 診療科 UPDATE

#### 皮膚科

ドクターインタビュー/部長 遠藤 英樹

**Radiation Station** リハビリコラム



# 皮膚科

今年4月、遠藤英樹医師の赴任・部長着任により新しい 一歩を踏み出した大阪鉄道病院皮膚科。 その思い、診療内容とともに、お役立ていただきたい 皮膚科治療の情報をお届けします。

**<ドクターインタビュー>** 

### 大学病院での 経験を礎に 患者さんと丁寧に 向き合う診療を。 部長 遠藤 英樹

専門分野/皮膚科レーザー治療、皮膚アレルギー、皮膚科全般 **資格**/日本皮膚科学会認定皮膚科専門医、日本皮膚科学会美容 皮膚科・レーザー指導専門医、日本レーザー医学会レーザー専 門医・指導医、日本アレルギー学会アレルギー専門医、日本美容 皮膚科学会会報誌編集委員、日本医師会認定産業医、難病指定医

#### 原点に返る思いで

長きにわたり勤めていた大学病院を退職し、この4 月から大阪鉄道病院に勤務となりました。大阪鉄道病 院は、ターミナル駅のすぐそば、建物から JR と近鉄の 両方を目にすることができる立地で、とても新鮮に感 じています。前任の國本奈津子医師が長年積み重ねて こられた地域の患者さんや医療機関の先生方との信 頼関係を継続しつつ、今まで経験してきた自分なりの 皮膚科診療、患者さん指導を実践してまいりたいと 思っております。

私が皮膚科の医師を志した動機のひとつに、私自身 が幼少期より皮膚のトラブルに悩まされることが多 く、その痒さや不快感を経験してきたことがありま す。前任地の大学病院では色素性疾患のレーザー治 療、皮膚アレルギーの治療ならびに後進の指導を中心 に携わってきましたが、当院で診療を始めるにあたっ ては、ある意味原点に返るような思いを持ちました。 日常的によく起こり得る皮膚疾患の外来診療をメイ ンに患者さんに寄り添いご満足を提供することで、近 隣医療機関の先生方も含めて、頼りにしていただける 存在になりたいです。



#### 患者さんとの意思疎通を大切に

皮膚科の疾患は種類も症状も実に多様性があり、最 新の医療をもっても発症の原因や疾患そのものを特 定することが困難なことも少なくありません。しかし いかなる場合も患者さんにご理解、ご納得いただき、 一緒に治していくという姿勢が必要です。そのために はお一人お一人との丁寧なコミュニケーションが大 切だと考えています。

当院の場合は、ご高齢の患者さんが多いこともあ り、特に配慮が必要だと実感しています。まず内臓へ の負担をできる限り避けるため、一定の年齢以上の患 者さんには、外用剤中心の治療を基本としています。 患者さんがご自宅で適切に使用してくださることが 前提となるので、その指導が欠かせません。常に患者 さんのライフスタイルや個性を見極めながら、どのよ うにお伝えするのがベストかを考慮しています。それ でも指示通りご使用いただけなかったり、指示そのも のを忘れてしまわれたりすることも多々あることで す。そんな時にも、根気よくわかりやすく説明を繰り 返すなど、丁寧におつきあいすることを心がけていま す。当院はそれが許される環境にあるのも、医師とし て嬉しいことです。

#### スムーズに適切な治療を

また、総合病院ゆえに他科との連 携や入院治療の判断もスムーズで す。また、入院患者さんの皮膚トラ ブルへの対応にも携わっています。

一方、検査の結果や患者さんのご 希望で外科的治療やレーザー治療 が必要となった場合は、信頼のおけ る提携病院に迅速にご紹介いたし

ここで診てもらえてよかった、 しっかり治ったと一人でも多くの 患者さんに喜んでいただけるよう 診療を続けてまいりますので、今後 ともよろしくお願いいたします。



#### 当院の患者さんに多い疾患

皮膚そう痒症、皮脂欠乏性湿疹、爪白癬、足白癬、アトピー性皮膚炎、脂漏性皮膚炎、 接触性皮膚炎、ニキビ、蜂窩織炎、薬疹/中毒疹、ヘルペス(単純疱疹、帯状疱疹)

#### 「ステロイド外用剤」について

ステロイドの塗り薬は、適切に使うことで 高い効果が望めます。

皮膚科診療の最も代表的な治療として挙げられ るのが外用療法、いわゆる塗り薬による治療です。 その中で最も多く処方されているのがステロイド 外用剤(副腎皮質ホルモン剤)です。全国の多くの施 設で治療を行う際に処方されており、当院でも多く の患者さんに使用しております。ここでは、その効 用や、広くご理解いただきたい正しい使用法につい て解説させていただきます。

主な効能/湿疹や接触性皮膚炎、アトピー性皮膚炎、尋常 性乾癬などの治療に使用され、皮膚病変の炎症を抑えます。

**炎症を抑える仕組み**/ステロイド剤はまず細胞 膜を通り抜け、細胞内の核に入り、ステロイド受容体に結 合します。結合するとステロイド反応性蛋白を作ります。 この蛋白がステロイドの効果を身体に与えます。

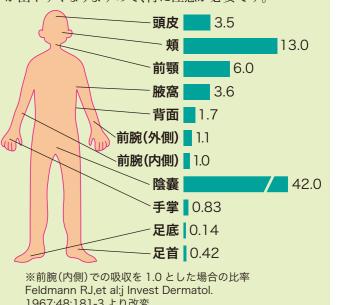
ステロイド外用剤には主に血管収縮、抗炎症、免 疫抑制、細胞増殖抑制の4つの作用があります。そ の作用を元にわれわれ皮膚科医は患者さんの皮膚 の状態や炎症の強さをみながら、どのランクの外用 剤がよいかを見極め、処方しています。例えば顔や 陰部にはあまり強いステロイドは処方しませんし、 皮膚の厚い部分には強めのステロイドを処方する ことがあります。しかし、適切な薬を処方しても、患 者さん自身が「強い薬で怖いから控えよう」「少し良 くなったからもうやめよう」「面倒くさくて塗れな かった」などのように止めてしまうと、薬の効果を 発揮できず、皮膚の炎症が遷延してしまうことがあ ります。またステロイドを漫然と塗ったり塗らな かったりすると結局ステロイドを塗る期間や量が 増えて副作用が出てきてしまう場合があります。

ステロイド外用剤の副作用/皮膚萎縮、毛細血管拡 張、ステロイドざ瘡(にきび)、多毛、創傷修復遅延、真菌・細菌の 感染増悪、酒さ様皮膚炎などを起こす可能性があります。 副作用が起こった場合には外用剤の種類を変えたり、中止した り、副作用を抑えるための治療を行います。

ステロイド外用剤は、うまく使えば安全で非常に効 果の高い良い薬です。しかし、病気の種類や経過によっ て適切に使用するのが難しい場合があります。発疹の 経過を医師に見せて「やめていいか」「続けて塗るべき か」など、気軽にご相談ください。

#### 部位による吸収率の違い<部位別吸収率比>

吸収のよい部位ほど長期連用した場合に局所性副作用 が出やすくなりますので、特に注意が必要です。



1967:48:181-3 より改変

### 皮膚科

#### **Doctors Report**

## 皮膚科のし一分一治療 ・ 英藤 英樹

長きにわたり大学病院に在籍し、その中で特に レーザー治療を専門とし、アザ・シミの患者さ んにレーザー治療を行ってきました。ここでは、 その内容を少しご紹介させていただきます。

#### 主なレーザー機器の適応疾患

現在、保険診療内で出来る皮膚レーザー治療には、大きく分けて以下**123**の3つがあります。

レーザーの 種類	標的物質	レーザーの 波長	治療適応疾患 〜黒字の疾患は原則自費診療〜
Q スイッチ ルビー レーザー	メラニン	694nm	太田母斑、異所性蒙古斑、扁平母斑、外傷性異物沈着症、 老人性色素斑、光線性花弁状色素斑、雀卵斑、刺青など
Q スイッチ アレキサンドライト レーザー	メラニン	755nm	太田母斑、異所性蒙古斑、外傷性異物沈着症、 老人性色素斑、光線性花弁状色素斑、雀卵斑、刺青など
色素 レーザー	ヘモグロビン	585nm 595 nm	毛細血管奇形、乳児血管腫、毛細血管拡張症など
炭酸ガス レーザー	水	10,600nm	脂漏性角化症、母斑細胞性母斑、汗管腫、軟繊維腫、 血管拡張性肉芽腫、尋常性疣贅、尖圭コンジローマなど

青字: 保険適応疾患: J 054-2 皮膚レザ-照射療法が当てはまる 赤字: 保険適応疾患: イボ焼灼などが当てはまる

#### 

周囲の皮膚よりメラニンが多く存在することにより生じる 色素性疾患の中には、真皮メラノサイト増殖疾患である太田 母斑や異所性蒙古斑、加齢が原因でできるシミの老人性色素 斑(日光黒子)などが挙げられます。この治療には、短い時間で 高いエネルギーを与えることができる機器「Q スイッチレー ザー」を使用します。

Qスイッチレーザー光が皮膚表面に照射される際、正常組織の損傷を最小限に抑えながら異常組織を破壊することができます(selective photothermolysis の理論)。波長、パルス幅(照射時間)、照射エネルギーの3条件を満たすレーザー光の照射が必要です。Qスイッチレーザーの代表的機器としては、Qスイッチルビーレーザー、Qスイッチアレキサンドライトレーザー、Qスイッチ Nd:YAG レーザーがあります。

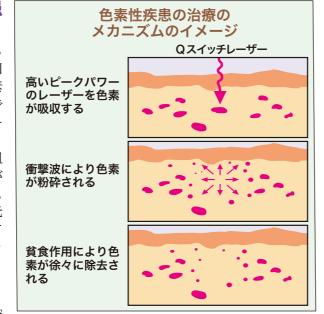
#### 2皮膚血管病変の治療

皮膚血管病変の治療も先述の selective photothermolysis の理論に準じます。赤血球のオキシヘモグロビンを標的とする「色素レーザー(パルスダイレーザー)」が基本であり、治療対象になる疾患は毛細血管奇形、乳児血管腫、毛細血管拡張症です。

#### 3隆起性皮膚病変を焼灼する治療

「炭酸ガスレーザー」を用いて治療します。炭酸ガスレーザーは、波長が遠赤外線領域である 10600nm の気体レーザーです。皮膚表面から 0.1~ 0.2mm までの深さで吸収され、周囲組織への熱ダメージが少なく、限局的に組織を蒸散できます。主な適応疾患は脂漏性角化症、色素性母斑、汗管腫、軟線維腫、血管拡張性肉芽腫、表皮母斑、尋常性疣贅などで、切開モードで施術すれば一部の組織を皮膚生検として病理組織検査することも可能です。

現在、当院には備えられていないレーザー機器もあります。必要な場合は、治療可能な病院または施設を紹介させていただきますので、まずはご相談ください。





炭酸ガスレーザー治療機器

### **Radiation Station**

#### 放射線部門

### 【乳がんの検査と診断】 「マンモグラフィ検査」

#### マンモグラフィ検査ってなぜ圧迫するの?

マンモグラフィ検査では、乳房を板で圧迫し、薄く伸ばして撮影します。「痛いから検査を受けたくない」という方は多いと思いますが、これには次のような大きな理由があるのです。



#### 乳腺と腫瘍を分離することができる

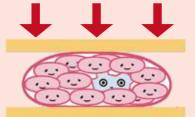
マンモグラフィ画像では、乳腺と腫瘍のどちらも白く写ります。そのため、乳房の厚みがあるまま撮影してしまうと、重なってうまく識別できません。

薄く伸ばして圧迫することで、乳腺と腫瘍を分離でき、乳がんの発見がしやすくなります。また、乳房を薄くすることでX線の被ばく量を抑えるというメリットもあります。









マンモグラフィで感じる痛みには個人差があります。 当院では女性技師がコミュニケーションをとりながら対応 いたしますのでご安心ください。



### リハビリコラム

#### リハビリテーション室

### 変形性膝関節症 その3 自宅でできる運動療法

膝に痛みがあると、つい動かすのがおっくうになりがちです。しかし、ずっと安静にしていると、膝を支える筋肉が衰え、痛みが強くなることも。そうならないよう、適切な運動をすることも大切です。ただし動きが悪い方や痛みが強い方はご無理のないように。実施を控え、医師や理学療法士にご相談ください。



#### **の 膝関節の動きを大きくします。**

- ・反動をつけず、ゆっくりやさしく動かしましょう。
- ・痛みが出ない範囲で行いましょう。
- ・ストレッチ中は呼吸を止めず、無理せず自然に行います。

#### ❶膝の曲がりを良くしましょう

かかとをつけたまま膝を曲げ、しっかり 曲がったところで保持します。 ¶\_\_\_\_

ストレッチの時間:5秒 2~3回



#### ❸太ももの内側の筋肉を伸ばしましょう

足を外側へ倒し、太ももの内側を伸ばします。

ストレッチの時間: 30秒 2~3回 ※反対側の足は伸ばしたままで。



#### ②太ももの裏側の筋肉を伸ばしましょう

背筋をまっすぐに伸ばしたまま上体を 前に倒して、姿勢を保持します。

ストレッチの時間: **30秒** 2~3回 ※バランスが悪い時は手を床について 行いましょう。

# 体を

#### 4ふくらはぎの筋肉を伸ばしましょう

椅子の背などを持って立ち、片足を一歩前に出します。その膝を曲げることで、 後ろ側のふくらはぎを伸ばします。

ストレッチの時間: **30秒** 2~3回 ※かかとを床から離さないようにして行いましょう。

<次回・変形性膝関節症その4でも引き続き「自宅でできる運動療法」についてご紹介する予定です>
※当院では外来リハビリテーションは受け付けておりません。

4



### 健康診断について

大阪鉄道病院は、大阪市国民健康保険特定健診、大阪市がん検診に 対応する医療機関です。

長引くコロナ禍の影響で、いわゆる「受診控え」する方が増えています。体調の変化がなくても定 期的に健康状態をチェックするのは必要なことです。自覚のないまま病気が進行してしまえば、 それだけ治療の選択肢も少なくなってしまいます。当院では、来院時の検温・問診、手指衛生用 アルコール消毒剤の配置、定期的な換気、スタッフのマスク着用等の感染防止対策の上、各種の 健康診断を実施しています。

※お勤めの職場や、加入されている健康保険組合等でも各種健康診断を実施している場合がありますので、ご確認ください。

#### 〈健康診断の種類〉

#### ●一般的な健康診断(就職・入学など)

検査内容は「身体測定・血液検査・胸部 X 線・尿検査」等の基本的なものになります。 【大阪鉄道病院では】

受診される方は、月曜日から金曜日(祝祭日を除く)8時30分から10時までに受付(初診)窓 口にお申し出しください。

所定の用紙のある方はご持参をお願いいたします。

※検査は当日実施のみで、予約はできません。

※全額自己負担となり、保険は適用されません。

#### ●特定健康診査・後期高齢者医療健康診査

糖尿病・高血圧症・脂質異常症などの生活習慣病の予防を目的とした検査です。

年度(4月1日から翌年の3月31日)に1回受診できます。

対象者には、加入されている公的医療保険者より受診券が送付されます。

また、自己負担金等の詳細については、加入されている公的医療保険者へお問い合わせください。 【大阪鉄道病院では】

「問診・身体測定・血圧測定・血液検査・尿検査」等を行っています。

受診される方は事前の予約が必要です。保険証・特定健康診査または後期高齢者医療健康診 査の受診券・診察券(当院患者さんの場合)をご持参のうえ、月曜日から金曜日(祝祭日を除く) の14時から16時に受付窓口にて予約をお取りください。

※検査は月曜日から金曜日(祝祭日を除く)8時30分からの実施のみです。

※検査枠には限りがあり、枠がなくなり次第終了となります。

#### ●大阪市がん検診

お住まい(住民票がある)の市町村が実施しているがん検診を受けることができます。 詳細はお住まい(住民票がある)の市町村のホームページ等の情報をご確認ください。 【大阪市がん検診では】

ご加入の医療保険や勤務先等で同等の検診(検査)を受診する機会がある場合・検診部位の 病気等で治療中・経過観察中、自覚症状がある場合等に該当される方は対象外となります。 受診する検診により対象年齢・受診間隔(年度に1回、2年度に1回)・料金等が異なります。詳 細は大阪市のがん検診のホームページ等の情報をご確認ください。

#### 【大阪鉄道病院では】

大阪市民を対象に「胃がん(胃透視のみ)・大腸がん・肺がん・子宮頸がん・乳がん(エコー)・ 乳がん(マンモ)」等を行っています。

受診される方は事前の予約が必要です。保険証・診察券(当院患者さんの場合)をご持参のうえ、 月曜日から金曜日(祝祭日を除く)の14時から16時に受付窓口にて予約をお取りください。

※検査は月曜日から金曜日(祝祭日を除く)8時30分からの実施です(一部例外があります)。

※検査内容により、実施されない曜日があります。

※検査枠には限りがあり、枠がなくなり次弟終了となります。

※加入されている公的医療保険の種類等により自己負担金が異なる場合があります。

いずれの場合においても、受診の際には体調に問題がないことをご確認ください。体温の測定、マスクの着用、受診前後の 消毒など、当院の規定に基づく感染対策にご協力をお願いいたします。

●このほか当院では完全予約制で人間ドックも実施しております。

健診に関するお問合せ・ご予約は 大阪鉄道病院 企画課医事 受付時間 月曜~金曜(祝祭日を除く)9時~17時









#### 素朴な疑問にお答えします

### 医療福祉相談室



患者さんやそのご家族からよくご質問いただくことを 取り上げ、お答えしてまいります。 今回は緩和ケア病棟に寄せられるご質問をご紹介します。

( ) 緩和ケア病棟では、コロナ禍でも面会は可能ですか?

患者さんお1人につき1日1回30分以内。同時に お2人までというルールのもとでお願いしております

緩和ケア病棟への面会は、ペットも可能ですか?

#### A 可能です。

ただし必要なワクチン接種等がお済みであることや、ペットの 大きさなど一部制約を設けております。

このほか気になることや ご質問がございましたら、 気軽にお声がけください。

### 一度入院すると、退院はできませんか?

**A** できます。

病状が落ち着いた時は退院し、ご自宅で療養していただく ことも可能です。



大阪鉄道病院からのお願い

### ご来院時は、「不織布マスク」の ご着用をお願いいたします。

新型コロナ感染防止対策に、もはやマスクは欠かせません。さらに複数の研究機関によって、布やウレタ ンのマスクに比べて不織布マスクの方が飛沫等の飛散を抑える傾向が高い※ことが示されています。 当院ではさらなる感染防止対策強化の一環として、ご来院のみなさまに不織布マスクの正しい着用をお 願いしております。なにとぞご理解とご協力をお願い申し上げます。



#### Q.マスクをより効果的に着用するには?

▲ 一般的なマスクでは、不織布マスクが最も高い効果を持ちます。次 に布マスク、その次にウレタンマスクの順に効果があります。もちろん、 人の顔の形は千差万別ですので、同じ素材のマスクの中でも、自分の顔 にぴったりとフィットしているものを着用することが重要です。また、マ スクのフィルターの性能や布の厚さなどによっても差が出ますので、よ く比較してお選びください。

・SARS-CoV-2 をマネキンから飛沫やエアロゾルとして 咳と同等の速度で放出した実験では、相対する者が吸い 込むウイルス量は、吐き出す側が不織布又は布マスクをし た場合 20~30% 程度まで抑えられ、吸い込む側が不織 布マスクをした場合50%程度(布マスクの場合80%程 度)まで抑えられた。(東京大学医科学研究所)

・「富岳」によるシミュレーションでは、咳をした場合の飛 沫・エアロゾルについて、不織布マスクが約8割、手作り マスク(布、ポリエステル)が約7割の飛散を抑制した。

「厚生労働省新型コロナウイルス感染症対策推進本部」

