

ふけ症ってなに？

ふけとは古い頭皮と皮膚から分泌される皮脂というあぶらの混ざった物の事で、これが増えて目立つようになるとふけ症といわれます。

ふけ症は2種類

乾燥タイプ→ぱらぱら乾いた感じのふけ。

脂漏タイプ→ざとざとべたべたした感じのふけ。

でんぷう菌の大量発生により皮脂が多くなった状態(生まれつきの体質や性差<女<男)と関係)

原因・予防と対策

- ①シャンプー・リンスは、髪質にあった商品を選ぶ(かぶれから頭皮を傷め、ふけを生じる)。
- ②正しい洗髪方法を知る
 1. ぬるま湯で頭を湿らせた後、少量のシャンプーを良く泡立てる。
 2. 泡立てたシャンプーで、刺激を与えないように優しく洗う。
 3. シャンプーは十分にすすぎ、リンスやトリートメントは毛先のみに使用する。
 4. 洗髪後は髪の毛を乾かすようにする。洗髪は1-3日に1回。回数が多すぎると症状が悪化することがある。
- ③ストレス、睡眠不足、過労等の生活習慣の乱れは、皮膚の抵抗力が弱くなりふけを悪化させるため避ける。
- ④多量の紫外線を浴びると地肌に刺激をもたらしふけを生じるため注意する。
- ⑤(脂漏タイプの場合)甘い物や油っぽい物、刺激物などの皮脂分泌ををさかにする食べ物は控え目にし、バランスの良い食事をこころがける。



今月のDr.

皮膚科

CHISAKO TAKAHASHI

高橋 智佐子

日本皮膚科学会専門医
麻酔科医

最後に一言

ふけを放置しておくと、毛根に炎症をおこし毛が抜けてくることもあります。頭部のふけが上記の対策で改善しない場合は皮膚科へご相談下さい。

【感染防護服を着た新人看護師達】



看護師の
「ナースがまき」
～看護師達の日常～

定期的な研修に開催している新人看護師研修をのぞいてみました。今回の研修は感染予防に対する技術トレーニングです。

一般的な感染予防のイメージは「うがいや手洗い」などを想像することが多いと思います。医療現場においては、患者様のケアを行う看護師自身の感染予防対策は必要です。

しかし感染対策にはもう一つ重要なことがあります。それは他の患者様への病原菌の伝播を防ぐことです。医療者が感染の媒介となる「ゴグル」などの感染防護具の着脱方法や順序を実際に体験しながら学びました。

新人看護師の皆さんは「自分と患者様を感染から守るための方法を学ぶことができました」、「病棟でもしっかりと感染対策を頑張ります！」と語ってくれました。

01 城本医師のセルフケアカレッジ

2019年8月27日(火)に当院ふれあいホールにて、セルフケアカレッジ(健康講演会)が開催されました。「物忘れと認知症 違い分かりますか」と題して脳神経内科部長 城本医師が講演致しました。平日にもかかわらず約60名の参加者があり、城本医師より認知症と物忘れの違いについてDVDを用いてわかりやすく説明され、会場の参加者は真剣な眼差しで聞き入っていました。参加者からは「わかりやすかった。このような講話を今後も行って欲しい」とたくさんのご感想をいただきました。

今回のセルフケアカレッジ(10月21日)は管理栄養士による「レンジでかんたん料理教室」です。多くの時短レシピをご用意しておりますのでお気軽にご参加ください。



02 市民公開講座のご案内

胸が痛い・足が痛いのは血管の病気かもしれません

みなさん、このような症状に心当たりありませんか？

見て・触って・気づく！心臓病

大浜第一病院 循環器専門医
Dr. 前田に聞く

心臓の病気になったら「胸を切る」と思っていないですか？
まずは、「心臓病とは何か？」について正しい知識を持つことが大切です。
そして、いざ治療が必要となった時にどのような治療があるのかをご紹介します。
治療を正しく理解し、健康の維持・健診の大切さを
広く知っていただくために、血管の病態や専門的な治療法を
会場にご用意しております。
ご家族様ぜひお気軽にお立ち寄りください。

地域の方へ・参加型市民公開講座

医療法人 おもと会 大浜第一病院 × Boston Scientific

講師：心臓血管センター長：Dr. 前田武典
循環器科部長：前田正樹 氏
その他

お問い合わせ：098-866-5171
大浜第一病院(担当：総務課 森田)

参加 無料

予約 不要

2019年
10月14日(月/祝)
14:00~16:00
イオン那覇 SC 3F
那覇ラウンジ

友人と香港へ旅行に行った時
私「『百万ボルトの夜景だ
ね』」
友「それを言うなら百万
ドルの夜景ね」
私「眩しいくらい光を放つ
からボルトなんじゃないの!」
友「感電するでしょ(笑)」

医療コンシェルジュ・上地の
外来より
こんにちは

小さい頃から夜景を見ては
100万ボルトと連呼して
育ちました。
父さん、そう言えば長く間
違えていたな・・・
○「1800度違う」を
×「3600度違う」と言っ
てきたり・・・お茶目な父です。

今月の
smile
スマイル

訪問リハビリ スタッフ
笑顔で皆様のご自宅に伺い、元気とパワーを
お届けします!

医療 川柳

ありがとう
感謝の言葉
しみじみと

川柳ナース

Dr. 仕垣セレクト
の名言・医療

Dr. 仕垣セレクト

“そこに至る過程、いかに努力したか
そしてベストを尽くしたかどうか
重要なんだ。”
—エリック・ハイデン(整形外科医)—

おしり先生

編集後記 Text: 総合保健管理センター 豊岡

今月も皆様のおかげで無事に創刊することができました。ありがとうございます。

“秋の日は釣瓶(つるべ)落とし”と言い、一日が早く、短く感じられます。あつという間に冬が来て、あつという間に新年を迎えます。年頭に立てた目標はどうなっているでしょうか。“終わり良ければ全て良し”今年中にやり残しが無いように、沖縄の短い秋と冬を楽しみながら残り3ヶ月を有意義に過ごしましょう!



からだの通知表

検査科
上江田 ゆかり

＜尿素窒素って何？＞

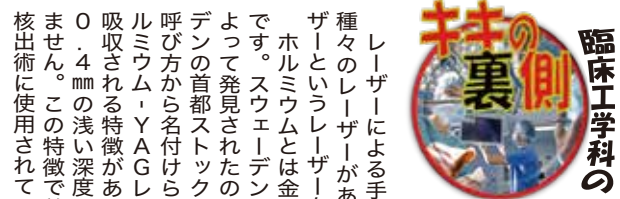
尿素窒素は検査表でBUNまたはUNで表示されている項目です。タンパク質が分解されるとアンモニアになり、さらに肝臓で尿素に変えられ腎臓を通り、尿として体の外に出されます。血液中の尿素窒素値が高くなると腎臓機能が低下、逆に低くなると肝臓機能が低下していることになります。糖尿病腎症チェックには大切な検査のひとつです。



お答えします! 病院のギモン!?

Q 交通事故で受診する場合って何か手続きありますか?

A 交通事故による受診は、自賠責保険（強制保険）を使用しますので、受診前に加入している保険会社から当院へ連絡するようお願いしております。その理由は、自賠責保険のみ使用するケースと、自賠責保険及び健康保険の両方を使用するケースの2種類あり、その判断を保険会社が行うからです。急な事故で保険会社と連絡が取れない場合には、患者様に一度自費にてお支払いをお願いしており、保険会社と連絡取り次第返金する流れを行っております。



臨床工学科の

「泌尿器科のレーザー手術って？」

臨床工学科
前川正樹



レーザーによる手術にはどんなイメージがあるでしょうか？当院には種々のレーザーがありますが、泌尿器科ではホルミウム・YAGレーザーというレーザーを使います。ホルミウムとは金属元素の名前です。スウェーデンの地質学者によって発見されたので、スウェーデンの首都ストックホルムの古い呼び方から名付けられました。ホルミウム・YAGレーザーは水に吸収される特徴があり、組織には0.4mmの浅い深度にしか到達しません。この特徴で前立腺肥大の核出術に使用されています。

薬にまつわる

エトセトラ

薬剤科
姫野 耕一

くすりは正しく保管しましょう。

薬は湿気や光、熱によって影響を受けやすいため、直射日光が当たらない、高温にならない場所で保管しましょう。冷蔵庫で保管するように指示された薬は、凍らせないように注意しましょう。また、OTC医薬品については、有効期限を過ぎた古い薬は未開封でも捨てましょう。医療用医薬品については、飲み残しがある場合には薬局に相談しましょう。その他、誤って使用しないよう、食品、農薬、殺虫剤などと一緒に保管したり、他の容器に入れ替えて保管しないようにしましょう。



「夢のある仕事!」
「メディカルキッズセミナー」を開催!

2019年夏休み。小学生を対象に、病院で働く人の役割を広く理解してもらうことを目的として「メディカルキッズセミナー」を開催しました。40名のキッズは、手術や「時救命処置、ECG検査、調剤体験、リハビリや食事・栄養について学びました。内視鏡手術では、実際に手元をモニターに映しながら内視鏡操作を行い、また、薬剤科では、チョコレートに薬に見立てて調剤し処方薬を作成しました。他にも、普段は経験できない様々な体験を行いました。

「手術は難しかったけど、もう一回やりたい。」「赤ちゃんのおむつを初めて替えた。楽しかった。」などの感想がありました。夏休みの思い出と、将来の夢に繋がってほしいです。

私達の体内を舞台にした、話題の細胞擬人化漫画



今回ご紹介する作品は、漫画である。左のイラストから本作の世界観が想像できるだろうか？実はこのキャラクターたちは、ずばり「細胞」だ。私達人間の体内にあり、一番身近な存在の「働き方」にフォーカスを当てたのが「はたらく細胞」である。人間1人あたりの細胞の数は約60兆個と言われている。そこには細胞の数だけ仕事（ドラマ）がある。ウイルスや細菌が体内に侵入した時、アレルギー反応が起こった時、怪我をした時など、白血球と赤血球を中心とした体内細胞の活躍を描いた「細胞擬人化漫画」という斬新な設定の本作は、連載初回から大反響を呼んでいる。肺炎球菌、スギ花粉症、

ウルティモ尾本

おもと会統括本部
移住三年目に突入。
好きな沖縄料理は
クーブイリチー。

インフルエンザ、すり傷、などの様々な脅威に対して、体の中ではどんな攻防が繰り広げられているのだろうか？体の仕組みについて理解する上で、分かりづらくも非常に重要な感染免疫学。それを身近なものに置き換え、ビジュアル化（熱中症、細胞達が水不足や灼熱に苦しむなど）に成功したのが魅力の一つだろう。なお、はたらく細胞はアニメ化もされており、全国的に猛暑日が続く中、今年5月公式YouTubeチャンネルが『はたらく細胞』第11話「熱中症」を無料公開した。またこの回は、健康飲料のボカリスエットともコラボレーションをし、熱中症対策を呼びかけている。このように様々な話題を呼んでいる本作を、ご覧になってみてはいかがでしょうか。

紹介作品
医師の診療

清水 茜
はたらく細胞
講談社

Review



カンダバー
半束
車麩 1/2 本
卵 1 個
ツナ缶 1 缶
だしの素 少々
醤油 少々

みなさんは「カンダバー」をご存知ですか？カンダバー（かざら）はさつまいもの葉のことで、ハートに似た形が特徴です。カンダバーにはルテインやビタミンA、ビタミンC、ビタミンB1、ビタミンB2、食物繊維などを含む栄養価の高い食べ物です。ルテインとは高い眼病予防効果をもつといわれており、ほうれん草に多く含まれているといわれますが、カンダバーはほうれん草のなんと約3倍近いルテイン量が含まれています。ビタミンAは目の健康維持に必要な栄養素であると同時に動脈硬化の予防にもいいといわれています。ビタミンCは抗酸化作用（からだの老化を防ぐ）があります。ビタミンB1が不足すると疲れやすくなり、B2の不足では肌荒れや口内炎を引き起こす原因となることがあります。また、食物繊維には腸の環境を整えるだけでなく、血糖値の急な上昇を防ぐ効果が期待されています。

今回はそんな栄養満点のカンダバーを炒めた「カンダバーチャmpル」をご紹介します。カンダバーは炒め物以外にもジュシーや汁物、ヒラヤーチーに入れたりといういろいろな料理に使用できるので一度試してみてもいいのではないでしょうか。

カンダバー



管理栄養士 崎濱 悠貴

「呼吸方法を意識して、体操してみよう！」



2 椅子歩行
椅子に座ったまま歩くような気持ちで腕を振って足踏みをする。2分、3セット行う。

POINT

呼吸は長めに吐くことを意識する。



1 空中壁押し
両手で壁を押すように息を吐きながら6秒間力を入れた状態を保つ。10回行う。

POINT

口をすぼめて強めに息を吐く。



POINT

鼻から十分に息を吸う。全部吐きながら背中を丸める。5回繰り返す。



3 胸の筋肉伸ばし

頭を後ろにそらし、両手を後ろに引いて胸を広げる。

左右の肘と肘、小指と小指を合わせて背中を丸める。



リハビリテーション科
理学療法士 仲宗根 賢

セラピストによる健康体操館