

Monthly Doctor's Column



## ふけ・薄毛・抜け毛予防の 今日からできる毛髪ケア

以下に当てはまる項目はありませんか？



- きれいな毛髪を保つために、頭皮はごしごし爪を立ててあらう
- きれいに汚れをおとすために、洗髪は1日2回以上、熱めのお湯を使用する
- きれいな毛髪を保つために、ブラッシングは強い力で頻回に行う
- 帽子をかぶると(はげる)のでかぶらない
- ストレス、睡眠不足、過労、喫煙、不規則な食生活などの生活習慣の乱れは、毛髪に影響しないと思う

## 上記は、すべて誤りです

ふけ、薄毛、抜け毛などの予防には、頭皮を傷つけないことが大切です。頻回の洗髪や、ブラッシング、強い力で髪を結うこと、紫外線による光老化(注1)や乾燥は、頭皮を傷つける原因になります。

(注1) 皮膚に紫外線が当たっておこる老化現象

※ 帽子をかぶって(はげる)ことはありません。かえって、紫外線予防効果があります。ただし、頭皮がむれすぎると頭皮トラブルの原因になるので注意しましょう。



### 頭皮を傷つけない理想的な洗髪方法

- ① シャンプー前のブラッシングで毛先をほぐす
- ② きめの細かい泡が洗浄効果を高めるため、少量のシャンプーを良く泡立てる
- ③ 熱すぎのお湯は、頭皮を傷つけるため、38度程度のぬるま湯で洗う
- ④ 髪を引っ張らないように指の腹で優しく下から上に30秒程度洗う
- ⑤ 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使用する
- ⑥ 洗いすぎも頭皮をさずつけるため 洗髪回数は1回/1~3日とする

健康な髪の実現には、全身の健康管理が重要です。  
規則正しくストレスをためない生活、バランスの良い食事、  
質の高い睡眠を心がけましょう



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

## INFORMATION

### 01 | 看護週間

5月12日は看護の日です。近代看護の基礎を創設したナイチンゲールの生誕を記念して制定されました。令和4年度は5月12日を含む週(5/8(日)から5/14(土))までが看護週間となっています。毎年、日本看護協会を始め全国の医療機関・施設では様々なイベントが催されていますが、当院ではコロナ禍で感染予防のため展示のみとしました。看護週間の主な企画運営を実施している看護部看護の質向上委員会の活動状況や、大浜第一病院コロナ対策本部のコロナ対策(2019年~2022年)の経過をまとめ、展示しました。

また、日々コロナ対策で奮闘している医療従事者に向けての応援メッセージを、外来利用者様・ドック受診者様や看護師家族・友人に記入して頂きました。多くの方々から愛ある応援メッセージを頂き私達医療従事者は、メッセージを一枚一枚読むたびに胸が熱くなり、これからも引き続き頑張る力を頂きました。メッセージカード有難うございました。



### 02 | 新任医師紹介

【名前】  
高嶺 光  
(たかみね ひかる)  
【診療科】  
糖尿病内科



浦添市出身で、2010年に琉球大学を卒業し、沖縄協同病院で初期研修を行いました。その後総合内科で勤務しましたが、糖尿病・内分泌に関して勉強したく、2015年10月~2022年3月まで横浜市立大学内分沁・糖尿病内科とその関連病院にお世話になりました。この度、沖縄へ帰る事となり、ご縁があり5月より常勤医師となりました。糖尿病や内分泌でお困りでしたら、是非ご相談下さい。

質問：なぜ糖尿病内科を専攻したか  
回答：糖尿病や内分泌疾患に興味があったから

質問：趣味など  
回答：折り紙やギター、映画鑑賞

質問：休日の過ごし方  
回答：子供と公園で遊んだりしています

### 今月の smile イマイン



書初めで賞(シャジャ)  
書初めで賞を頂き、うれしいです。  
これからも頑張ります。

ネットで見つけた「ためない方がいいもの」  
・脂肪  
・負債  
・ストレス  
・やるべき事  
・使わない物  
これらを減らすと楽になる。



医療コンシェルジュ・上地の 外來より こんにちは  
普段の生活でも、仕事でも実践できそうですよね。まずは健診前に脂肪をためないように頑張ります！(^^)



一週間  
健診に向けて  
ダイエツト  
40代ナース  
医療 川柳



Dr. 仕垣セレクトの名言・医療の名言  
「祝福しなさい、その運命を。  
信じなさい、その意味を。」  
—ヴィクトール・フランクル—  
ほふり先生

### 編集後記 Text: 総務課 宮城

さて、梅雨前線が沖縄地方に居座り、早くもひと月が経ちました。この時期は、食中毒やコロナ禍でのインドア生活が続く、熱中症発生も多いようです。水分補給と食物の保管には気を付けましょう。さらに私のおススメは、梅雨の晴れ間の日光を浴びながらの早期散歩。気分も爽快になります。お試しあれ！



もし人生が最後だとしたら、何を伝えたいか…



「もし、今日が人生最後だったらどんなメッセージを残すのか?」アメリカの有名大学で行われていた最後の講義が、2020年、日本にも登場。各界の第一人者が語る珠玉のメッセージ。NHKのドキュメンタリー番組である。先日、「吉岡秀人医師」の講義が再放送された。アジアの途上国で医療を続ける小児外科医。高校時代は遊んでばかり?予備校にも何度も落ちた。医師にならず、30歳単身ミャンマーで活動を開始して以来、NPO法人ジャパンハートを立ち上げ、現在は東南アジア諸国で、小児がんの手術などの高度医療を含む治療に従事している。環境が悪い中で一日中手術。もちろん、頼ってくる子供たちを救えない厳しい事態も起きる。そんな経験から繰り出される吉岡医師の言葉は、重く深く、でも、抵抗なく腑に落ちるように素直に心を揺さぶられ、何か救われたような、そんな力があつた。「医療とは、患者の生活の質を少しでもあげる」と。「君は大切な存在なんだよ」というメッセージを伝える。「時間を何に変えるかで、人生の質が変わる」「本当の失敗は、行動しないこと」「人を助けた人のマインドはサステイナブル」「人を大切にすることに、自分の人生を大切に」「ひとのために生きることは、自分のために生きる」と。何度でも、講義であった。

珍獣たちのママ  
日々、創意的な珍獣たちの珍プレー・好プレーにたくまじき母でありまます!ママ熊!

Review

定期的健康診断をしましょう!

## 健診ナビ

総合健康管理センター  
保健管理科保健師 平山 ゆみ子

コロナ禍により胸部CT検査の増加

年	件数
2018	124
2019	246
2020	207
2021	283

2019年からコロナの発生が始まって、肺に関する関心度は高くなっており、当健診センターにおいても、胸部CT検査をオプションで希望する受診者は2018年と比較するとグラフのよう約2倍増えています。胸部CT検査は×線を用いて、胸部の断面写真を撮影する(コンピュータ断层撮影)検査です。検査希望者は喫煙者が多いです。煙草を吸っていると、コロナ感染時、肺炎で重症化しやすいといわれています。肺がんにかかるリスクも煙草を吸わない人と比べると高く、2019年が死亡率の統計では、女性では肺がんが最も多く、男性は2位となっています。コロナ禍の影響で、禁煙者は増えています。今からでも禁煙を始めてみませんか。

看護師の

# ナースが手紙

看護師達の日常



## 新人看護師が頑張っています

看護師では4月に新人看護師の方々が入職しました。4月は集中的に入職時の研修を行い、採血・点滴や排泄ケアといった診療・看護技術と接遇などのコミュニケーションに必要な内容を学びました。現在はそれぞれの配属部署にて看護業務を行なっています。学生時代とは違う環境に戸惑っていますが、先輩看護師の指導を受けながら、少しずつ業務に慣れていくと思います。患者に寄り添う看護師を目指し、頑張っています。



## からだの通知表

検査科 上江田 ゆかり

### 腫瘍マーカー検査

腫瘍マーカー検査は体の中にがんができる等特殊な物質(酵素・タンパク質・ホルモン等)が発生し、血液や尿を専用の機械で測定します。良性腫瘍でも出ることはあります。腫瘍ができた場所によりその種類が異なってきます。数値が高くなったり、複数の腫瘍マーカーを測定することでCT・胃カメラ・大腸カメラ等の精密検査に進むことになります。



臨床工学科の

## 二酸化炭素ガスの意外な役割

二酸化炭素ガスは炭酸ガスや温室効果ガスとも呼ばれ、大気汚染の代名詞のように言われています。しかし、火花や電流に引火しない・液体に溶けやすく吸収されやすいという特徴から鏡視下手術では安全に手術をする為に活躍しています。



臨床工学科 前川正徳

## 沖縄県看護職員功労者知事表彰

5月8日に沖縄県看護研修センターで令和4年度「看護の日」及び「看護週間」の記念式典が開催されました。記念式典の中で、「沖縄県看護職員功労者表彰」が行われ、当院 津嘉山みどり副院長兼看護部長、翁長多代子おもとと会沖縄看護専門学校校長が、沖縄県看護職員功労者知事表彰を受賞致しました。

これは、保健師・助産師・看護師・准看護師及び看護教員として永年にわたり献身的に看護業務等に従事し、その看護の発展向上が認められた者に対する表彰で、今年度はお二人を含め10名の方が表彰を受けられました。津嘉山副院長兼看護部長、翁長学校長おめでとうございます。



二列目左・津嘉山副院長兼看護部長

## 薬にまつわる エトセトラ

薬剤科 姫野 耕一

「ご存じですか?」薬剤耐性

「薬剤耐性」とは、感染症の原因となる細菌に、抗菌薬・抗生物質が効かなくなることです。世界保健機関(WHO)では、2015年に国際行動計画が採択されました。このまま何も対策を講じなければ、数十年後には、抗菌薬が効かない「菌」が世界中に蔓延してしまう恐れがあります。日本では2016年に「薬剤耐性アクションプラン」が策定され、取り組みが始まっています。今後シリアーズでの「薬剤耐性」と「抗菌薬抗生物質」についてお知らせしたいと思います。しばらくの間、お付き合い下さい。



## お尻と体幹に効かせる! ヒップエクササイズ

### 運動の特徴

歩く、階段を使う動作は、脚を交互に使う動きの繰り返しです。このような動作が今よりも楽に動けるように、片脚で行う「ヒップエクササイズ」を取り入れて、バランス機能の改善とお尻の筋力向上を目指します!

### 運動時の注意

・息を止めたり、反動をつけて行わない  
・楽である~ややきつい程度で行う  
・体に痛みがある場合は中止する

1. 手は椅子の背に置き、背筋を伸ばす
2. 足を腰幅程度に開く
3. お腹を少しへこめる
4. 片脚を真後ろへゆっくり伸ばす(無理のない高さで2~3秒保つ)
5. 脚を伸ばした後は、ゆっくり脚を下す
6. ①→②の動作を10回繰り返したら、反対の脚も同様に行う

後ろに伸ばす  
机に開く

お家や職場の椅子を利用して気軽に始められる体操です。まずは、週2~3回程度を目安に無理のない範囲で少しずつ続けてみて下さい。



メデイカルフィットネス科 健康運動指導士 我那覇 隆志

## 健康体操館

健康運動指導士による