

带状疱疹は 予防が大事!

ペインクリニック外来でよく見かける病気の一つに「带状疱疹」があります。沖縄の方言で「タンガサ」といいます。神経の支配領域に沿って皮疹が出現し、多くの患者さんが激しい痛みを訴えます。「灼けるような」「刺されるような」と痛みを表現し、触れるだけでも痛い（アロニア）症状が出現することもあります。そして、皮膚の症状は治っても、痛みだけが残ってしまったり、とても厄介な「带状疱疹後神経痛」となる場合があります。

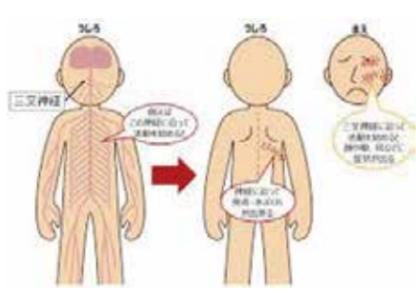
带状疱疹は、過去に感染した水ぼうそうのウイルス（水痘・带状疱疹ウイルス）が原因です。水ぼうそうが治った後も、ウイルスは体内（神経節）に潜伏し、過労やストレス、糖尿病やがんなどで免疫力が低下すると、ウイルスが再び活性化して带状疱疹を



疹を発症します。加齢によっても免疫力が低下し、50歳を過ぎると発症率が上がり始め、80歳までに約3人に1人が発症するといわれています。

治療は、できるだけ早く原因ウイルスの活動を抑えること、痛みを緩和すること、合併症を予防すること、带状疱疹後神経痛にならないようにすることが重要です。年齢や腎臓の機能に応じて、抗ウイルス薬や鎮痛薬の投与を開始します。痛みの性質によっては神経痛に効果の高い薬の内服も行います。ペインクリニック外来では、皮疹の部位に応じた神経ブロックもを行います。とにかく、早期治療が重要です！おかしかったら直ぐに皮膚科またはペインクリニックを受診してください。

「皮膚の症状が治ったのに、痛みだけが続いている！」と



表現する人がいますが、带状疱疹は神経を障害する疾患です。痛みが主な症状で皮疹は带状疱疹の一つの症状にすぎません。皮疹の出現はないのに痛みだけが出現する場合もあります（無疹性带状疱疹）。

带状疱疹に罹って、3か月が経ち、皮膚の症状は治ったのに強い痛みが残っている「带状疱疹後神経痛」と診断されます。带状疱疹と異なり、神経ブロックの効果も弱まり、薬物での痛みの緩和が主体となりますが、なかなか治りません。高齢者や皮膚が重症であるほど、痛みが残りやすくなります。また、带状疱疹後神経痛にかかると、痛みの影響で日常生活に悪影響を及ぼします。痛みで眠れなくなったり、楽しみの趣味もできなくなったり、家に閉じこもってしまうといったことが起こってしまいます。

「带状疱疹にならないこと」が何よりも大事です！適度な運動やストレスを溜めないなど、健康に注意して免疫力を維持することも大事ですが、50歳以上や、免疫機能が低下した18歳以上の方は、ワクチン接種が可能です。日本では生ワクチンとサブユニットワクチンがあります。サブユニットワクチンは2回の接種で、予防効果は約90%以上、7年以上効果が続きます。費用は少し高額ですが、長期間の予防が可能です。お友達やご家族にもぜひお勧め頂けたらと思います。

参考資料：日本ペインクリニック学会・ペインクリニック治療指針（改訂第7版）
・2023

今月のDr.

麻酔科：科長
MASANORI ABE
安部 真教

【資格】
日本ペインクリニック学会専門医
日本麻酔科学会指導医
日本専門医機構麻酔科専門医

INFORMATION

01 | 年末年始の休診について

	一般診療	救急
令和5年 12月29日(金)	通常通り (9:00~17:30)	終日
12月30日(土)	通常通り (9:00~12:30)	終日
12月31日(日)	休診	終日
令和6年 1月1日(月)	休診	終日
1月2日(火)	休診	終日
1月3日(水)	休診	終日
1月4日(木)	通常通り (9:00~17:30)	終日

※病院の休診日は、シャトルバスもお休みとなります。
病院長

03 | 文書訂正のお知らせとお詫び

この度、「smile 2023年11月号VOL.164」において、記載内容に誤りがございました。お詫び申し上げますとともに、以下の通り訂正させていただきます。

【訂正箇所】P2「がんじゅうレシビ」
【誤】材料(約10人分) → 【正】材料(約4人分)

02 | 優秀演題賞を受賞しました!

当院のドクターサポート課の職員が学会で表彰されました!金城綾乃さんは第43回日本肥満学会・第40回日本肥満症治療学会学術集会のメディカルスタッフ部門において「世帯収入がスリーブ状胃切除術後の体重減少率に与えるインパクト」を発表され、会長表彰を受賞されました。

また、宮城瑠華さんは日本医師事務作業補助者協会第12回全国学術集会において「循環器診療に携わるMDCとして役立つ知識(心電図)」を発表され、優秀演題賞を受賞されました。お二人からのコメントです。「このような賞を頂き、また日々一緒に学べる場を作って頂いた稲嶺先生にとっても感謝しております。チームスタッフ一同(MDC)もっと勉強し、今後とも代謝外科センターの一員として頑張りたいと思います。(金城綾乃)」今回、このような賞を頂きとても嬉しく思います。今後も臨場的な知識も学んで、より高度な支援と更なるタスクシフトを図っていきたいと思います。(宮城瑠華)」お二人ともおめでとうございます!



※MDCとは、メディカルドクターズクラーク(医師事務作業補助者)のことを指します。

今月の smile スマイル

今月の新入職員

※不安もありますが、精一杯頑張りますので、応援よろしくお願致します。

Dr. 仕垣セレクトの医学・医療の名言

「誇りと責任です。誇りを持たないといけない。誇りだけで責任が取れないのはダメです。それをしようと思えばやっぱり努力をしないとイケない。」

昭和大学小児循環器・成人先天性心疾患センター 特任教授 佐野 俊二

医療コンシェルジュ・上地の 外来より こんにちは

医療川柳

あの行事 コロナ前は どうだった? 50代医師

編集後記 Text: 看護部 嘉陽

師走です、忘年会のシーズンになりましたね。コロナが明け、久しぶりの忘年会!!という方々も多いのではないのでしょうか? 職場では「忘年会に来ていく服はどうしようかな～」とスタッフが談笑している様子を見て、ほのぼのとした気持ちになります。最低限の感染対策はまだ必要ですが、待ちに待った年末イベントを楽しめたらと思います。

著者 小熊 英二
 日本社会のしくみ
 雇用・教育・福祉の歴史社会学

講談社現代新書

この国を支配する「暗黙のルール」その正体を解明する



総ページ数が600超の本書であるが、「日本社会のしくみ」を論じるには適切であろう。副題の「雇用・教育・福祉の歴史社会学」に惹かれ読み進めたが、主には現代日本社会における「雇用」へのフォーカスし、その生き方（暮らしのあり方）を「①大企業型（26%）」、「②地元型（36%）」、「③残余型（38%）」の3つに分類していることが特徴だ。①は大企業や官庁に雇われ、正社員・終身雇用の人を送る人。②は地元にて自営業、公務員、農業、地場産業、建設業などに就く人。③は大企業型のような雇用には就いていないわけではなく地元にも足場がない人。これらの分類からも、日本社会を取り巻く閉塞感や違和感の一端を垣間見ることができると言われる。それは、よく言われる都会（カイシャ）と地方（ムラ）の格差や帰属意識だけが問題であるのか？否、その根幹は市部の非正規労働者に代表されるように所得は低く、地域にたがりがりもなく、持ち家が少なく、年金は少ない。①と②のマイナスマを集めたような類型である。これらは一例であるが、その他「日本社会のしくみ（慣習の束）」や「欧米と日本の雇用の違い」「学歴の変化と雇用」など数多くの雇用の歴史の検証へと向かう。カインシャとムラを基本単位とする「日本社会のしくみ」は制度疲労を起さず、未来を拓くための議論を触発させる一冊である。

Review

看護部の

ナースがまき



全身麻酔手術の合併症を防ぐ
 手術看護認定看護師の取り組み

手術室看護師が行う合併症予防について紹介します。
 手術に関連する合併症の一つに深部静脈血栓症（DVT）があります。一般的にはエコノミークラス症候群とも呼ばれている有名な病気です。
 今回は手術看護認定看護師の金城さんに合併症予防の取り組みについてお話を伺いました。
 手術中の対策として、足の血流を促し血液のうっ滞を防ぐためのフットポンプ装置や加圧ソックス（弾性ストッキング）などを使用しているそうです。
 また手術後は足の痛みや腫れ、ホーマンズサイン（写真）などがないかを観察しています。その他にも手術前に血栓症を生じる可能性がないかリスク評価も行っており、患者様が安全に手術を受けられるように努めているとのことでした。



手術用ロボットの重さ

臨床工学科 前川 正樹

漫画の中で鉄腕アトムは軽やかに飛び跳ね、空も飛びますが実際の技術ではまだまだそのレベルには到達していません。手術支援ロボットの構成機器の中で最も大きな部分は実際に手術を実施する為のアームを備えており、その重さは約850kgです。先端はミリメートル以下の微細な動きを重さは軽自動車一台分あるのです。



からだの通知表

eGFRって何？

腎臓にどれくらい老廃物を尿へ排泄する能力があるかを示しています。日本語では推算糸球体濾過量です。年齢、性別、血清クレアチニン値（または血清シスタチンC値）を用いて計算します。eGFRの正常値は「60ml/分/1.73㎡以上」です。健康な人では、「100ml/分/1.73㎡前後」になります。eGFRが60ml/分/1.73㎡未満の状態が一定期間続くと、慢性腎臓病（CKD）の疑いが出てきます。

検査科 上江田ゆかり	
HDLコレステロール	149以上
中性脂肪	70~109
NonHDLcho	5.5以下
LH比	1.04以下
血糖	60.0以上
HbA1c(NGSP)	2.1~7.5
クレアチニン	
尿素窒素	
eGFR	

定期的に健康診断を行いましょう!

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

脳ドック(MRI検査)

手術はしていませんか?

1. 脳動脈クリップ
2. VPシャント
3. 人工内耳
4. 鉄の入った入れ歯
5. アイライン
6. 下大静脈フィルタ
7. 義肢
8. 磁石を用いた義歯
9. 歯科矯正ブリッジ
10. インプラント (磁石を使ったもの)
11. 金属の入った人工弁
12. ペースメーカー
13. ステント (冠動脈・動脈・尿管・頸部)

付属金具あり ※ その他、体内に金属はありませんか?

お答えします! 病院のギモン!?

Q 入院になりますが、医療費が不安です。

A 医療費の会計負担が重くならないよう、医療機関等の窓口で支払う医療費が1ヶ月（暦月：1日から末日まで）で上限額を超えた場合、その超えた額を還付する「高額療養費制度」が国の制度でございます。上限額は、年齢や所得に応じて定められており、申請場所は保険証（国民健康保険は市役所・社会保険は健康保険協会・組合保険は勤務している会社）で違いますので、お持ちの保険証を確認し、お問い合わせ下さい。

薬にまつわる

イトセトラ

薬剤科 姫野 耕一

くすりを正しく使う⑧

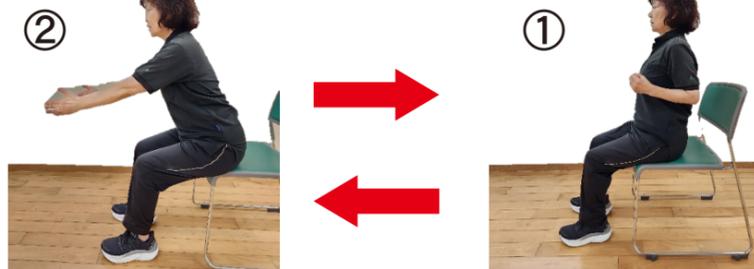
くすりの正しい保存の仕方

くすりの正しい保管方法について、2回目です。外用薬には、似たような容器があります。水虫の薬を目薬と間違え、目にさしてしまったという事故などもありますので、区別して保存しましょう。薬は、小さい子どもの手の届かないところに保管しましょう。誤飲事故は、親が家事で忙しい時に多発しているため、特に注意が必要になります。また、他の容器に入れかえない、パッケージから取り出してバラバラにしたり、別のビンに入れ替えたりすることはやめましょう。保管方法についてなど、分からない場合は、薬剤師に相談して下さい。



いすに座って「ポート漕ぎ運動」～ひざに負担をかけないお手軽体操～

回数目安
 ・10～15回の2セット



②両手を前に伸ばし上体をやや前傾
 ①上体を起こして、肩甲骨を意識しながら両手を後ろへ引く

- 注意!
- ①肩や腰に痛みがある場合は行わない。
 - ②勢いよく行うと肩を痛めるので注意。
 - ③安全のためにも背もたれのある椅子を使いましょう。

健康運動指導士による

健康体操館