

病院情報誌

はまつかぜ

鹿島労災病院

茨城県神栖市土合本町1-9108-2

Tel0479-48-4111 Fax0479-48-3012

ホームページアドレス

<http://www.kashimah.rofuku.go.jp/>

平成23年6月

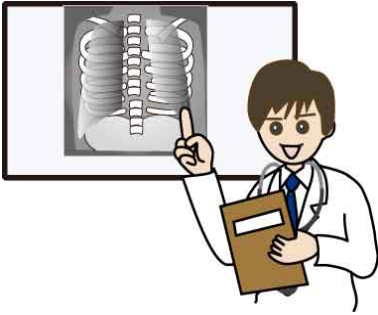
[第54号]隔月刊

《目次》

放射線について … 診療放射線技師 小林 俊允	2
ステロイドの治療とは … 皮膚科 小原 宏哉	3
ランニング … 神経内科副部長 牧野 隆宏	4
2年目になりました … 5A病棟 高橋 絢子	5
むらさき(紫)のお話 … 和漢診療センター 伊藤 隆	6
俳句・川柳コーナー	7

放射線について

診療放射線技師 こばやし 小林 としのぶ 俊允



病院では、放射線を使用する検査を行うことがあります。

それは、病気や怪我の診断ができ、患者さんの治療につながるという大きな利点があるためです。しかし、被曝^{ひばく}は少ないに越した

ことはありません。そのため、付き添いの方には検査室の外でお待ちいただいています（例外として、小さなお子さんなど介助の必要な方が検査する際には、鉛の入ったエプロンを着用してご協力をいただくことがあります）。また、検査室の扉やガラスには鉛^{なまり}が入っており、外部にX線が出るのを防いでいます。

さて、ここまで放射線防護に力を入れているのは、たくさん被曝してしまうからでしょうか。実は、そうともいえません。胸部のX線写真(レントゲン)を一枚撮影すると、およそ0.05～0.1 mSv^{ミリシーベルト}被曝するといわれています。しかし、普通に生活していても、一年間におよそ2.4 mSv^{ミリシーベルト}被曝しています。また、飛行機に乗ることなどでも被曝をするのですが、普段の生活で気になさっている方はあまりおられないと思います。

放射線は検査が必要な際に限り、管理して使用していますので、あまり心配なさらずに検査を受けていただけると幸いです。

ステロイドの治療とは

皮膚科 おはら 小原 こうや 宏哉

私たち皮膚科医はステロイドとは切っても切れない仲です。一日の外来診察で、半分近くの患者さんにステロイドの塗り薬、飲み薬を処方しています。効果のある病気はかぶれ、虫刺され、アトピー性皮膚炎、じんましんなど多数あり、重要な位置を占める治療薬といえます。



ただ患者さんの間でよく耳にするのが「ステロイドは強い薬だ」、「副作用があるから使いたくない」といった話題です。確かに塗り薬は黒ずみ、しわ、赤ら顔など認めることがあり、また飲み薬は肺炎、骨粗鬆症、糖尿病などを起こしやすくなります。といっても、大量もしくは強力なステロイドを長期連用しないと発現しないものばかりなんです。

私たちは副作用の危険性を十分に理解し、また治療しないことによる患者さんの負担を考慮したうえでステロイドの量、強さ、使用する期間を選んでいきます。皮膚科はステロイド治療の専門家ですから、疑問・心配があれば気軽に聞いてくださいね。

ランニング

神経内科副部長 牧野 まきの 隆宏 たかひろ

もともと私が走り始めたのは、あまりに仕事がたまり片付かなくなったので、うっぶん晴らしに走り始めたのがきっかけでした。なぜか2年以上続いています。はじめは3キロも走れなかったのが今では12、3キロは走れるようになり、「いつかは東京マラソンで銀座や浅草が走れたらいいなあ」と思います。



走りながら、でこぼこ道や坂道にさしかかると、足以外の背中やお腹の筋肉が動くことを実感します。平地ではなんのストレスのかからないところで、動くことが ほとんど 殆ど無い部分です。

なにかしらの他の刺激がないと特定の部分しか動かなくなり、柔軟性が無くなってしまふのは走ることだけではないのだな、と時々思います。今の目標は、かもめ大橋～銚子大橋間の約20キロの一周を走りきることです。

2年目になりました

5 A 病棟

たかはし
高橋

じゅんこ
絢子

看護師になり1年目は本当にたくさんのことを学び、たくさんのお会いを経験し、時には辛いこともありました。そんなときに患者さんから「高橋さんの笑顔を見ると元気になる」と言ってもらえ、私自身とても励まされ、私の自信にもつながっていきました。それから私は笑顔でいることを心掛け、患者さんやその家族の方々とのコミュニケーションを大切にできるように関わっていこうと考えてきました。実際に患者さんに関わることも楽しさを感じることもできました。



これからも一つ一つの出会いを大切にしたいです。多くの出会いと、経験が豊かな職場の先輩方や同期の仲間、また患者さんたちに支えられなんとか2年目を迎えることができました。まだまだ未熟なところもありますが、これまでの経験を生かして頑張っていきます。

むらさき（紫）のお話

和漢診療センター 伊藤 隆いとう たかし

紫色の由来をご存知ですか？ 実は、紫根（しこん）という漢方薬の色のことなのです。

紫根はムラサキ科ムラサキの根で、古代より染料として、特に高貴な色として世界中で珍重されてきました。古代ローマでは皇帝の色とされ、中国では皇帝の住居を紫禁城と呼びました。我が国でも聖徳太子の冠位十二階のうち、最高位とその次の位の帽子の色は紫色です。源氏物語の作者は紫式部、主人公は紫の上など、この色には「やんごとなき」イメージがあります。

紫根の薬理作用については抗菌作用、抗炎症作用、抗腫瘍作用などが立証されています。軟膏にして外用すると、血管透過性の亢進や浮腫などの急性炎症反応を抑制し、肉芽増殖にくがぞうしょくを増大させ創傷治癒そうしょうちゆを促進することが報告されています。

紫根を用いた紫雲膏（しうんこう）はやけどの妙薬です。水で冷やした後につけると痛みはたちどころに良くなります。筆者の家庭では、子供が小さかったときには、転んで擦りむいても、ちょっとやけどしても、いつもお世話になりました。おむつかぶれ、しもやけにもとてもよく効いて助かりました。

なお、水疱ができるような、重症のやけどの場合は皮膚科を受診してくださいね。

俳句・川柳コーナー

☆優秀賞☆

ムダムダと おやじの小遣い 仕分け作業 【がっちりパパ】

☆佳作☆

越えゆかむ 卒寿の坂道 立葵 【泉嬢・90歳・女性】