

令和3年夏号(季刊)

静岡市立 清水病院広報誌

# Shimizu

患者さんとともに

Vol. 16



## 広くて奥が深い 皮膚科の世界

診療科クローズアップ

皮膚科

皮膚に生じる

すべての病気に対応しています

診察室より 皮膚科

アトピー性皮膚炎の新しい治療

地域医療支援室より つなぐ♥つながる

さまざまな機能を持つ病院を

有効に活用しましょう

医療連携医紹介

清水病院OBの連携医訪問

認定看護師の耳寄りなはなし

認定看護師が11分野16名になりました

連載エッセイ「外科医のキモチ」

学会に行きたい

見逃せないお薬講座

ステロイド外用剤について

管理栄養士おすすめ健康レシピ

～旬の食材で夏バテ予防～「夏野菜カレー」

# 皮膚に生じるすべての病気に対応しています



皮膚科 科長 横山 知明

当院皮膚科は2021年現在、常勤医4名、非常勤医3名の体制で診療にあたっております。

皮膚は人体の中で最大の面積・重量を要する臓器です。「皮膚は内臓の鏡」という言葉がある通り、内臓の病気の症状が皮膚に現れることもあります。皮膚の病気は多岐に渡り、感染症、腫瘍、膠原病、湿疹・皮膚炎、脱毛症、多汗症、慢性炎症性疾患、自己免疫性疾患、薬疹、熱傷、外傷、褥瘡、巻き爪など、バリエーション豊かな疾患の診断・治療にあたっては、皮膚表面に生じたトラブルについては、まずは皮膚科を受診していただければ安心と思います。

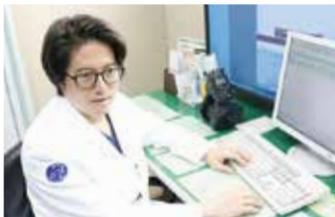
**手術は年間およそ300件程度**

毎週水・金曜日の午後には手術を行っております。皮膚腫瘍のほとんどの手術は局所麻

酔の日帰り手術で対応可能です。粉瘤に対しては、ヘソ抜き法による低侵襲手術に取り組んでいます。傷跡も小さく、手術時間も短いです。金曜日は慶應義塾大学形成外科医局のご配慮で形成外科医師を派遣していただいております。午前中に外来診察、午後には手術をお願いしております。手術する部位や、手術の種類によっては入院して全身麻酔で手術を行うこともあります（詳しくは形成外科中島先生のコラムをお読みください）。

**設備面も充実、幅広い皮膚科診療が可能**

例えば、尋常性乾癬（全身に厚ぼったいカサブタや赤い斑点が出る病気）やアトピー性皮膚炎（全身に痒みを伴う湿疹が慢性的に出る病気）、尋常性白斑（皮膚の色が抜けて白くなる病気）に対する紫外線照射治療（エキシマランプ、全身型ナローバンドUVB照射器）など積極的に取り組んでいます。また、皮膚・皮下腫瘍の診断に必要な超音波検査装置を外来に設置してあり、受診当日すぐの検査できる体制を整えています。



**当院は日本皮膚科学会が認定する「乾癬生物学的製剤使用承認施設」**

医療機器の進歩もそうですが、近年は基礎医学研究の成果が実際の医療現場に応用され、とくに乾癬やアトピー性皮膚炎、掌蹠膿疱症（手のひら、足の裏に小さなウミのぶつぶつが出る病気）、特発性慢性蕁麻疹（6週間以上続くじんましん）の治療において生物学的製剤（注射の治療薬）が使えるようになりました。当院は日本皮膚科学会が認定する「乾癬生物学的製剤使用承認施設」であり、各種生物学的製剤が使用可能になっています。

生物学的製剤の治療効果は目を見張るばかりで、これまでなかなか治らずに苦しんでいた患者さんが、皮膚症状が良くなって快活を取り戻す様子を見ていると、医師としてこの上なく喜びを感じます。先に紹介した紫外線照射器による治療と合わせて、患者さんのニーズにあった治療を提供しています。

また、アトピー性皮膚炎の治療においては、JAK阻害薬というまったく新しい治療薬が登場しています。飲み薬と塗り薬それぞれありますが、いずれも高い治療効果があり、アトピー性皮膚炎の治療選択肢の幅が広がって、患者さんからも喜びの声を多数聞いております。





昨年度より当院皮膚科（形成外科）で勤務させて頂いている中島由佳理と申します。当科では主に日帰り・局所麻酔下の手術がメインとなるため、術後も安心してご帰宅できるような心がけて施行しております。特に上瞼の皮膚のたるみや筋力低下による眼瞼下垂症の方々が多く来院されます。できる限り自然な上瞼の形成を目指し、かつ十分に視野が広がるように工夫をしております。そして術当日のご帰宅でもしっかりとアフターフォローさせて頂き、ご不安のないように対応しています。日々の生活において視野が改善されることにより、何気ない日課がストレスフリーに行えるようになることを実感頂いております。

その他、皮膚科と合同で皮膚がんの切除とその欠損を補う手術（皮膚悪性腫瘍切除術・局所皮弁術や植皮術）も多く施行しています。特に顔面の腫瘍切除術では術後の変形が極力少ないように、手足の関節上に関連する手術では機能面を考慮した手術を行っています。また、このような欠損した部分には主に、皮膚が欠損した部分に近くの皮膚を移動させて閉じる「局所皮弁術」、

## 局所麻酔下の日帰り手術や、皮膚科との合同による腫瘍切除や再建などを行っています

似たような質感の皮膚を移植する「植皮術」があります。これらの手術によっては入院・全身麻酔下の手術となる場合もあるため、それぞれの術式のメリット・デメリットを説明し選択して頂いております。同様に、小さなホクロ（黒子）においても切除して縫合するのかCO2レーザーで焼灼切除し二次治癒とするのか、傷あととしてわずかな違いであったとしても十分にご相談した上で決定しています。日々形成外科医として、傷あとができる限り目立たないように常に工夫し研鑽していますが、傷あとを残さない「完全な再生治癒」を提供することは未だ困難です。現在、完全再生を目指した創傷治癒の研究にも取り組んでおり、将来的には少しでも臨床現場に還元できるように努めています。皆様のご来院をお待ちしております。



形成外科 医師  
中島 由佳理

# さまざまな機能を持つ病院を有効に活用しましょう



病院には、急性期の治療を行う総合病院のほかに、さまざまな機能を持つ病院があります。リハビリを集中的に行い、自宅への退院や社会復帰を目指す「リハビリ病院」や、医学的管理のもとで介護や療養を長期的に行う「療養病院」、一般病院の中にあり、一定期間の療養とリハビリなどを行い、在宅での生活につなぐ準備をして在宅医療を支援する「地域包括ケア病棟」などがあります。

私たち静岡市立清水病院は、主に急性期治療を行う総合病院です。急性期の治療を終えた方は、患者さんのADL（日常生活動作）・家庭環境・経済的状况などをおたずねしながら、

患者さん・ご家族の希望や各病院の適応などをふまえ、次のステップに進んでいただくこととなります。病院にはそれぞれ異なる機能がありますので、その特徴を活かして、ご自身の治療に役立つよう、また

患者さんが笑顔で退院できるよう、私たち地域医療支援室が支援をして参ります。



清水病院地域医療支援室

## 清水病院 OB の連携医訪問



### ライフプランを見据えた健康管理を目指して

女性は一生の間に女性ホルモンが大きく変動し、また結婚・妊娠・出産・子育てというイベントに伴って社会的役割も変化していきます。当院では個々のライフプラン、ライフステージに合わせた治療や、健康な老後に向けた治療を提案しています。清水病院では週1回外来を担当させて頂き、患者さんの負担の少ないスムーズな病診連携を実現させて頂いていることに大変感謝しております。循環器内科医師の夫とともに5年前に開業いたしました。清水病院で築いた先生やスタッフの方々との関係は、私達にとっては地域医療を行う上で大きな礎となっています。



診療科目 婦人科 さかべ えりこ  
阪部 江里子 副院長

さかべじゅんかんきないか ないか ふじんかくりにっく  
阪部循環器内科・内科 婦人科クリニック

〒424-0905 静岡県静岡市清水区駒越西1丁目2番62号

☎054-335-5000

WEB●<https://sakabe-clinic2.jimdofree.com/>

ウエルシア清水駒越店の駐車場(35台)もご利用いただけます。



診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00~12:00	○	○	×	○	×	○	×
午後 14:00~17:30	×	○	×	×	×	×	×

【休診日】水曜・金曜・日曜、祝日

・院内の3密を避けるため、緊急を要する方以外の診療は基本予約制で行っております。思春期・更年期外来は予約がなくても受診頂けますが、電話での予約が便利です。予約でない方は待ち時間が長くなることをご了承ください。



清水病院の各診療科外来表とこの広報誌のバックナンバーはホームページでご覧になれます360°パノラマビューもどうぞ!

静岡清水病院

検索

<https://www.shimizuhospital.com>



ホームページ



バックナンバー



360°  
パノラマ  
ビュー



# 認定看護師が 11分野 16名になりました。

緩和ケア認定看護師 梶浦 やすえ  
(2010年取得)



当院に認定看護師が登場してから今年で早12年目となりました。初年度は2名からのスタートでしたが、現在16名が所属しています。急性期から慢性期まで分野は多岐にわたります。それぞれの特徴を活かしつつ市民の皆様のご希望に応えられるよう尽力して参ります。

1997年、日本看護協会に認定看護師制度が発足し、それぞれの分野で熟練した知識・技術を習得した看護のスペシャリストとして医療の場に存在するようになり、現在では21分野、2万人を超える認定看護師が全国で活躍しています。当院でも昨年度に認知症看護認定看護師1名を加え、11分野16名で看護活動の場を支えることになりました。

\*

さて、改めて認定看護師制度がどのようなものか紹介すると（看護協会ホームページより抜粋）、

特定の看護分野における熟練した看護技術及び知識を用いて、あらゆる場で看護を必要とする対象に、水準の高い看護実践のできる認定看護師を社会に送り出すことにより、看護ケアの広がりや質の向上を図ることを目的としています。

（認定看護師は特定の看護分野において、以下の3つの役割を果たします。）

1. 個人、家族及び集団に対して、高い臨床推論力と病態判断力に基づき、熟練した看護技術及び知識を用いて水準の高い看護を実践する。(実践)
2. 看護実践を通して看護職に対し指導を行う。(指導)
3. 看護職等に対しコンサルテーションを行う。(相談)

と、ありますように、入院または通院している患者・家族の皆様に見守りや看護ケアを自ら提供したり、研修会・勉強会を開催して院内スタッフの教育活動・人材育成に携わったり、スタッフから相談を受けて問題解決に協力することなどを日常的に行っています。また、活動の場は病院に留まらず、市民講座や生涯学習交流館での出前講座などで見知っている方たちもいらっしゃるのではないでしょうか。



\*

分野別では、近年、感染爆発を起こしたコロナ禍での医療現場は、感染管理認定看護師の努力と苦勞なくしては成り立ちませんし、少子超高齢多死社会に直面している清水区では、認知症看護認定看護師の今後の活躍が大いに期待されることでしょう。

\*

私たち認定看護師の実践的関わりは、当院に入院されたり通院されている患者・家族の皆様に限られることがほとんどです。病気に対する疑問や不安などありましたら、外来受付や病棟スタッフにお尋ねください。また、当院かかりつけでない方も地域の訪問看護師、ケアマネージャーとも連携していることも少なくありません。担当者を通していただければ直接伺うことができなくても、ご協力できることがあるかもしれません。一度ご利用になってはいかがでしょうか。各認定看護師からのお知らせは病院機関紙などを一読していただければと思います。今後とも当院認定看護師をよろしくお願いいたします。



# アトピー性皮膚炎の新しい治療

## はじめに

アトピー性皮膚炎は、かゆみのある湿疹が増悪と軽快を繰り返す病気で、湿疹は特徴的な左右対称性の分布を示します。乳幼児期に発症し、小児期に症状が消える場合もあれば、治ることなく再発を繰り返し、大人になっても症状が持続する場合があります。強いかゆみは、日常生活に支障をきたすこともしばしばあります。



## アトピー性皮膚炎の原因

原因はまだ明らかではありませんが、外からの異物の侵入を防ぐ皮膚のバリア機能が低下する体質や、アレルギーを起こしやすいアトピー素因が原因のひとつとして考えられています。

## アトピー性皮膚炎の治療

治療の基本は、皮膚のバリア機能を補う治療（保湿）と、炎症を抑える治療（抗炎症療法）です。そしてアレルギー症状を引き起こすような環境因子があればそれを排除したり整えたりする必要があります。治療は外用治療と全身治療があり、既存の外用剤には保湿剤、ステロイド外用剤、タクロリムス外用剤、全身治療には光線療法（紫外線照射）、シクロスポリン内服などがあります。基本治療である外用剤で効果が不十分な場合には全身治療を追加し、各患者さんの症状やライフスタイルに応じて適切な治療を組み合わせます。

## アトピー性皮膚炎の新しい治療

前述した基本の外用剤や全身療法で効果が不十分な方もいらっしゃると思います。そんな難治性のアトピー性皮膚炎の患者さんの味方となる新しい治療（注射、外用剤、内服薬）が、近年登場しました。

### ●デュピルマブ （デュピクセント®）



皮膚のかゆみを誘発したりバリア機能に必要な物質の発現を低下したりする作用のある IL-4, IL-13 というサイトカインを抑制する治療であり、アトピー性皮膚炎では初めての注射薬です。投与頻度は2週間に1回ですが、練習をすれば自宅での自己注射も可能なため、通院間隔をあけることができます。

### ●デルゴシチニブ （コレクチム®）軟膏



アトピー性皮膚炎において炎症の信号を伝える経路のひとつである JAK/STAT 経路を阻害することで皮膚の炎症やかゆみを抑制する外用剤です。副作用が少なくどなたでも使いやすい薬剤であり、先日小児への適応も追加されました。

### ●バリシチニブ （オルミエント®）



前述したデルゴシチニブと同様に JAK /STAT 経路を阻害する作用がある薬剤ですが、こちらは内服薬です。1日1回1錠の飲み薬ですが、時間の制限はないため、ご自身の生活スタイルに合う時間に内服することが可能です。

これらの治療はいずれも、既存の治療で難治なアトピー性皮膚炎の患者さんにお勧めするものであり、基本治療である保湿剤との併用は継続していただく必要があります。



現在アトピー性皮膚炎の治療中で、なかなか改善しない皮疹やかゆみにお困りの方は、一度当院を受診してご相談ください。症状、年齢、併存疾患、ライフスタイルや費用面を考慮し、各患者さんに合わせた適切な治療の組み合わせを提案させていただきます。

皮膚科  
医師  
増田容子

# 学会に行きたい

いまだ収束の気配を見せない新型コロナウイルスによって、社会情勢も人々の暮らしも一変しました。まず直接的には、感染して亡くなった方々、重い健康被害を受けた方々がいます。そして、主に経済的な問題で生活に困窮する人が増えています。それらに比べれば深刻さは低いかもしれませんが、人同士が自由に会えなくなったこと、集まれなくなったことは大きな社会問題といえるでしょう。

集会、宴会、発表会、運動会、演奏会、歓迎会：「会」のつくものはほとんど中止か延期、または少なくともなんらかの制限を余儀なくされました。私たち医師にとっても、すべての「学会」の現地開催がなくなり、それが1年半以上続いている状態です。

現地に集会できない代わりに、学会はWebで開催されます。学会のホームページにアクセスして、ライブ配信シンポジウムにリアルタイムで参加したり、発表者が事前にアップロードした動画データやスライドをオンラインで視聴するわけです。これによって学会への参加が気楽にできるようになりました。勤務を一時休んで学会地に出かけなくても、配信期間であれば自分が興味のある発表をいつでも何度でも聴くことができるのでとても便利です。専門医資格の取得や更新に必要な参加証明、受講証明も簡単に取れます。それに交通費や宿泊費がかからないのも大きなメリットです。

副病院長・外科 ■ 丸尾 啓敏

しかし、いかにせん、Web学会は空しいです。学会の醍醐味でもある対面での質疑応答がなく、討論は活発とはいえません。参加者同士がたまに会うことも、情報交換する機会も失われます。自分が発表者の場合、発表前の緊張感も発表後の解放感も味わえません。感染が収束して現地開催ができるようになってからも、ハイブリッドの形でWeb学会はおそらくずっと続いていくことでしょう。

追伸 Web学会に不満な最大の理由、それは開催地での食事や宿泊、ミニ観光ができないこと。つまり、学会に行くことは医師にとって大切な息抜きでもあるのです。早く学会に行きたい！



画・丸尾

New Face

## 今春採用 医師紹介

今年度21名の医師が新しく着任しました。よろしくお願ひします。




循環器内科 科長  
大野 篤行



循環器内科 医長  
増村 麻由美



小児科 医師  
神野 太郎



外科 科長  
石松 久人



外科 医師  
佐藤 翔太



外科 医師  
赤池 倫明



外科 医師  
中村 剛



整形外科 医師  
浦屋 有紀



整形外科 医師  
佐藤 雅洋



整形外科 医師  
石井 齊宜



整形外科 医師  
松本 侑樹



脳神経外科 医師  
佐藤 瑞仁



皮膚科 医師  
武内 直生



泌尿器科 医師  
小田 和也



泌尿器科 医師  
内田 貴人



産婦人科 医師  
坂巻 智美



産婦人科 医師  
金子 奈穂美



臨床研修医  
浅野 祐輝



臨床研修医  
谷本 ひかり



臨床研修医  
坂本 瑞樹



臨床研修医  
平泉 泰琳

見逃さない  おくすり講座 ⑮

# ステロイド外用剤について

ステロイド外用剤は長年にわたり数多くの臨床で有効性と安全性が評価され、アトピー性皮膚炎をはじめとした皮膚の炎症に対して、小児にも成人にも第一選択薬として使用されることが多いです。

しかし、「顔と腕に塗る薬をそれぞれもらったけど、顔の炎症がなかなか良くならないから腕の薬を塗ってしまおう」「早く良くなりたいたくさん塗ってしまおう」などと正しくない使い方をしてしまうと、効果がでないどころか、かえって悪化させてしまうこともあります。『ステロイドの強さ』『ステロイドを塗る量』を知っておくことも治療を成功させるために必要です。

## ●ステロイドの強さと吸収量

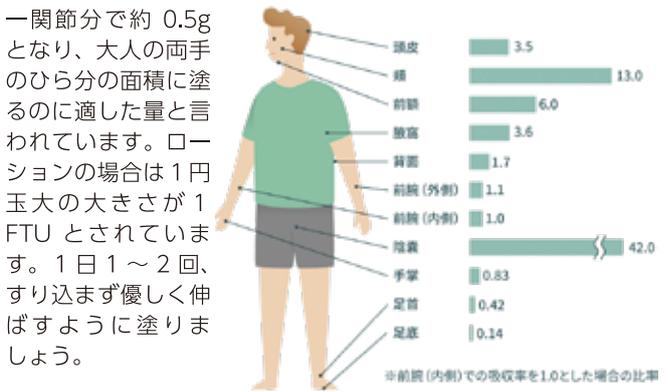
ステロイドの強さ（ランク）には5段階あります（表参照）。それぞれの皮膚症状の重症度に見合ったランクの薬剤を適切に選択し、必要な量を必要な期間、的確に使用することが重要です。

ステロイドを塗る場所によって皮膚から体内に吸収される量が異なります（図参照）。腕を基準とした場合、手のひらや足は腕よりも吸収されにくいですが、逆に、顔は腕の6～13倍ほど吸収率が高いため、強めのステロイドを気軽に使用することは推奨されていません。吸収率＝薬の効果の出やすさとは限らないため、医師や薬剤師の指導を守って使用してください。

## ●ステロイドの塗り方

ステロイド外用剤を塗る量の目安として、1フィンガーチップユニット（1 FTU）というものがあります。人差し指の第

〔ヒトにおけるヒドロコルチゾンの部位別経皮吸収率〕



一関節分で約 0.5g となり、大人の両手のひら分の面積に塗るのに適した量とされています。ローションの場合は1円玉大の大きさが1 FTU とされています。1日1～2回、すり込まず優しく伸ばすように塗りましょう。

ステロイド外用剤は、全身性の副作用は適切に使用している限りほとんど少なく安全性は高いとされる一方で、局所的な副作用ではにきびのようなできものや皮膚が薄くなる、といったことが報告されています。しかし、自己判断で急に中断してしまうと、治りかけていた炎症が再発し、かえって悪化することもあります。

軟膏やクリームなどの基剤については、治療に積極的になってもらうためにも、患者さんの使用感を優先することがあります。使ってみた感想を是非教えてください。1週間ほど使用してもよくなる場合や薬に対して不安や違和感があれば、主治医や薬剤師に相談してください。

ステロイドでの治療だけでなく、『刺激を避けて』『清潔を保ち』『保湿に努める』ことも忘れないようにしましょう。



薬剤科 薬剤師 稲木 聖矢

〔当院採用のステロイド含有外用剤ランカー例（強⇄弱）〕

ストロング	ベリーストロング	ストロング	ミディアム	ウィーク
				
ゲルモベート®	アンテベート®	メサデルム®	キンダベート®	エキザルベ®

# 管理栄養士おすすめ 健康レシピ 夏野菜カレー



1人分  
608 kcal  
蛋白質 15g  
食塩 1.7g  
相当量

## ～旬の食材で夏バテ予防～

今や国民食とも云われ親しまれているカレーライス。おいしさの秘密は特有のスパイスと複数の具材が重なり合った旨味です。カレーに使われるスパイスやハーブには、消化促進・食欲増進・健胃効果・疲労回復に効果のある物が多く、食欲がない時でも食べられる食事として夏バテ時にも効果的。更に、強い日差しから自らを守るためにビタミンA・ビタミンCをたっぷり含んだ夏野菜を使って抗酸化力もアップしましょう。

良いことづくめのカレーですが、ルウを使ったカレーでは脂分・塩分が多くなりがちなのは注意が必要。主食・主菜・副菜をバランスよく摂り、旬の栄養を取り入れて元気に夏を乗り越えましょう。

栄養科 管理栄養士 阿多 和行



### 【材料】（4人分）

- ・豚もも肉…………… 100g
- ・黒コショウ……………少々
- ・玉ねぎ……………中1個
- ・油（炒める）……………適量
- ・コンソメ…………… 1.5g
- ・かぼちゃ…………… 160g
- ・なす…………… 1本
- ・赤ピーマン……………40g
- ・黄ピーマン……………40g
- ・油（揚げる）……………適量

### 【調味料】

- ・カレーフレーク……………50g
- ・トマトケチャップ…… 大さじ1
- ・ウスターソース…………… 1本

### 【作り方】

- ①肉に黒コショウをふる
  - ②鍋に油（炒め用）をしき①と玉ねぎを炒める
  - ③②に水を加え、あくを除く。コンソメを加えて煮込む
  - ④※の野菜をカットし、素揚げする
  - ⑤③に調味料を加えて、とろみがついたら火からおろす
  - ⑥⑤をお皿に盛り付け
- ④の野菜を添える

スパイス効果で食欲増進！

