

きらきら星

市立旭川病院だより



ホッキョクグマ

目次

診療科の紹介「皮膚科」	2
アピアランスケア外来	4
リンパ浮腫専門外来	5
認定看護師リレーエッセイ	6
オリジナルあさっぴー・ゆっきりんグッズ販売中	8

きらきら星について

市立旭川病院があるのは金星町。
金星はヴィーナス（美の女神）です。皆さんに
きらきら輝いてほしいとの願いを込めました。

診療科の紹介 「皮膚科」

診療科の特徴

皮膚の病気を引き起こす原因には、感染症（例；細菌、ウイルス、真菌）、アレルギー（例；接触皮膚炎、薬剤アレルギー）、物理的・化学的障害（例；熱傷、褥瘡、手あれ）、種々の過敏反応（例；アトピー性皮膚炎、蕁麻疹、虫刺され）、皮膚腫瘍、自己免疫疾患、遺伝的要因、膠原病や全身疾患に伴う皮膚変化などがあります。あるいは、様々な内科的併存疾患を有する皮膚疾患もあります。

また、病気とまではいえないにしても、年齢的な皮膚変化が生活上の問題となったり、ささいな皮膚の変化が、日常生活の大きなストレスとなることもあります。

近年、皮膚疾患に対する治療は、従来の基本的な外用剤（軟膏）に加えて、内服薬や注射薬など様々な新規治療薬が登場し、ここ数年で劇的に変化しています。

特に生物学的製剤と呼ばれる注射製剤は、乾癬、蕁麻疹、アトピー性皮膚炎などに優れた効果を期待できます。当院では、これらの疾患に対して多くの患者様に使用経験があります。注射での治療は、短期間で完了する場合もあれば、継続が必要な場合もあります。

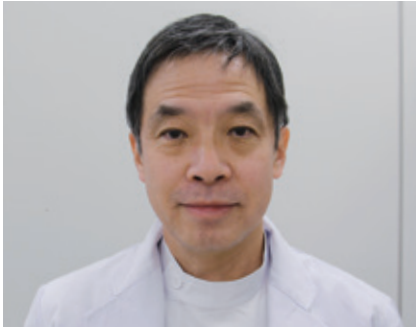
最近ではこれらの注射薬とほぼ同等の効果を有する新たな内服薬も登場しており、注射の苦手な方などには抵抗感が少ないかもしれません。使用する薬剤は症状によって異なりますので、一度相談されてみるのも良いでしょう。

なお、皮膚疾患の原因にアレルギーが疑われる場合にはパッチテストや血液検査などで積極的に原因検索を行うようにしています。あるいは、皮膚疾患が隠れた疾患から生じる二次的な変化として皮膚に現れた場合など、合併症や併存疾患が存在する場合は、しかるべき科での診察を紹介しています。手術が必要な場合は、より負担の少ない方法を常に検討しています。

また当科では顔のシミに対するレーザー治療など、美容目的の施術も行っています。

皮膚に何らかの変化がある場合には、まずは皮膚科を受診するのが、効率のよい選択です。

皮膚科の医師



坂井 博之
統括診療部長



堀 仁子
診療部長



桑原 史朗
医員

どのような時に皮膚科を受診するか

診療科の特徴で述べたように、皮膚に何らかの症状がある場合には皮膚科を受診するのが良いでしょう。

見た目に何らかの発疹が出ている場合は、発熱などの全身的症状の有無に関わらず皮膚科が担当になります。発疹に伴う症状には様々なものがあり、かゆい、痛い、チクチクする、ヒリヒリする、痛がゆい、しびれる、冷たく感じる、熱っぽく感じる、ほてった感じなどが挙げられます。自分で発疹を確認できなくても、これらの自覚症状がある場合に皮膚科を受診することで、皮膚疾患が判明することもあります。

外観（美容的な意味で）が気になる場合や、汗の問題なども皮膚科に相談可能です。当科ではレーザー治療を定期的に施行しています。

現時点で症状がなくても、過去の皮膚疾患（特にアレルギー症状）の原因を調べてみたい場合でも受診できます。

皮膚科 外来医師担当表

受付時間	月	火	水	木	金
8:00 ～ 11:30	坂井	坂井	坂井	坂井	坂井
	堀	桑原	堀	堀	堀
	桑原	—	桑原	—	桑原

アピアランスケア外来

がん治療によっておこる 脱毛・皮膚やつめの変色、変形、手術の傷あとなど見た目の変化でお悩みの当院を受診、通院歴のある方が対象です



Q&A このようなお悩みにお応えしています

Q1 髪は必ず抜けますか？
いつ頃から生えますか？

- ・抗がん剤の種類や量、個人差によって違いがあります
- ・通常は抗がん剤終了後3～6ヶ月ほどで生え始めます
- ・あらかじめ、髪を短くカットしておくことで脱毛時のストレスが緩和され、抜け毛の後始末がしやすくなります



Q2 脱毛には何をを用意したらいいですか？
ウィッグにはどのような種類がありますか？

- ・まずは帽子があると便利です
ニット製やオーガニックコットン素材の帽子や毛付き帽子などがあります
- ・医療用ウィッグは人毛のみやミックス（人毛と人工毛）のものなど種類や値段も様々です
- ・治療期間や好みにより対処方法は人それぞれです



Q3 つめの変形はどうしたらよいですか？

- ・つめに保湿オイルやクリームを塗りましょう
- ・専用の保護ネイルもあります
- ・生えかわるまでに手は半年、足は1年くらいかかります



紹介した内容はほんの一部です。外見の変化や心のつらさが軽くなるように医師をはじめ多職種が協力してサポートします。

わからないことや不安なことなどお気軽にご相談ください。

問い合わせ先：受診科の主治医・看護師・当院がん相談支援センターまで

外来時間：月曜～金曜 13:00～16:00 予約制

場所：外来棟4階



リンパ浮腫専門外来

がんの手術や治療の影響でむくみを生じ日常生活に苦痛や困難を感じている方が対象です



Q&A よくある質問にお答えします

Q1 リンパ浮腫の症状を教えてください

- ・手足の腫れぼったさ
- ・重くてだるい
- ・動かしにくい など



Q2 リンパ浮腫の治療はどのようなものですか？

- ・スキンケアやドレナージ・圧迫療法などで症状緩和を行います
- ・自宅でできるセルフケア指導も行っています

Q3 リンパ浮腫に用いるストッキングはどのようなものがありますか？

腕に装着するスリーブとグローブ



足に装着するソックスとタイツ



Q4 弾性ストッキングの購入方法を教えてください

- ・適切なサイズ合わせをします
- ・自己負担での購入になります
- ・一部療養費払いが適応される場合があります

Q5 リンパ浮腫の予防法はありますか？

- ・体を動かしてリンパの流れをよくすること
- ・スキンケアにより皮膚からの感染を予防すること
- ・肥満を予防すること

Q6 リンパ浮腫予防のマッサージは自分でしてもよいですか？

- ・美容マッサージや一般のマッサージとは違うので自己判断では行わない方が良いでしょう
- ・専門的教育を受けた医療者が指導します

Q7 リンパ浮腫外来にかかるための費用はどれくらいですか？

- ・保険外診療となり自己負担となります
- ・治療内容により料金を設定しています
1000～6000円です

Q8 リンパ浮腫外来にかかるにはどうしたらいいですか？

- ・医師に他にむくみの原因がないか確認してもらい許可があれば受診できます
受診科の主治医にご相談ください

- ・予約制
- ・外来時間：毎週火曜・木曜
- ・13:00～16:00





認定看護師は、特定の看護分野において、熟練した看護技術と知識を用いて水準の高い看護実践のできる看護師を社会に送り出すことにより、看護現場における看護ケアの広がりや質の向上を図ることを目的として公益社団法人日本看護協会により認定された看護師です。

鳥インフルエンザについて

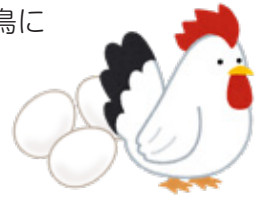
感染管理認定看護師

寺部 美香

今年の春、鳥インフルエンザの発生で卵がスーパーからなくなり入手するのが困難でした。鳥インフルエンザについて卵や食肉以外に私たちにどんな影響があるのかお話しします。

◆ 鳥インフルエンザとは ◆

鳥インフルエンザは、インフルエンザウイルスが引き起こす鳥の病気です。鳥に感染するインフルエンザウイルスをまとめて鳥インフルエンザウイルス（以下：鳥インフルエンザ）と言います。家畜伝染病予防法という法律で、病気を引き起こす性質やウイルスの型によって「高病原性鳥インフルエンザ」（致死率の高い強毒タイプ）、「低病原性鳥インフルエンザ」（弱毒タイプ）等に区別しています。



鳥インフルエンザは、自然界においてはカモ類などの水鳥を中心とした鳥類が腸内に保有しています。これら水鳥が保有しているウイルスは低病原性（弱毒タイプ）であることがほとんどです。しかしこの水鳥由来のウイルスが*家禽類に感染を繰り返している間に変異して、病原性が高まったウイルス（高病原性インフルエンザウイルス）が出現すると考えられています。そのため、国内で発生した場合には病原性にかかわらず殺処分が行われます。



***家禽（かきん）**とは、その肉、卵、羽毛などを利用する為に飼育する鳥の総称です。（七面鳥、カモ、ニワトリ、ダチョウ、ウズラ、アヒル、キジなど）



◆ 鳥インフルエンザの侵入時期と経路 ◆

鳥インフルエンザの国内での侵入ルートはさまざまですが、主に、秋に渡り鳥の水鳥によって国内に持ち込まれると考えられています。日本でも2022/2023年シーズンに28道県で242事例の野鳥の感染が確認されています。

*家禽への感染は、感染した鳥の羽やフンに接触したネズミなどの小動物、昆虫が飼養農場へ侵入して接触することで起こります。感染した鳥や小動物を捕食したカラスやハヤブサなどの猛禽類との接触や、感染した鳥のフンなどを踏んだ履物やタイヤなどを介して、ヒトや小動物が飼養農場に持ち込んで感染が起こると考えられています。



◆ 鳥インフルエンザが発生した場合 ◆

国内の飼養農場で鳥インフルエンザが発生した場合、法律に基づいて発生農場の家禽は全て殺処分し、死体は焼却または埋却、消毒されます。また、農場全体は閉鎖、消毒され、人の出入りも禁止されます。発生農場を中心とした半径5～30Kmの区域では、21日間以上、生きた家禽などの移動が禁止されます。21日間に感染がなかった場合、移動禁止は解除されますが、その後3ヶ月間は区域の監視は継続されます。これらの防疫措置は、国内の他の生きた家禽がウイルスに感染することを防止することを目的として行われます。今年、道内最大の鶏卵生産地の千歳で感染が相次ぎ、道内の約2割に及ぶ約120万羽の殺処分が行われました。それに伴い近隣の養鶏場の出荷や移動を禁止したため卵の入手が困難となりました。



◆ 鶏肉や卵を食べてインフルエンザにかかる？ ◆



発生が確認された農場の鶏肉や卵などが市場に出回ることはありません。また、国内では、家禽肉や家禽卵を食べて鳥インフルエンザに感染した例はありません。

鳥インフルエンザウイルスは、加熱をすれば感染性はなくなります。万一食品中にウイルスがあったとしても十分に加熱していれば感染の心配はありません。加熱するときは食品全体が70℃以上になるようにしましょう。卵は生で食べることを考えて生産されていますが、不安な方や体調の悪い方は加熱することをお勧めします。



◆ 人への感染 ◆

鳥インフルエンザにかかった鳥の羽や粉末状になったフンを吸い込んだり、その鳥のフンや内臓に触れてウイルスに汚染された手から鼻へウイルスが入るなど、ヒトの体内に大量にウイルスが入ってしまった場合に、ごく稀に感染する事が報告されています。国内でのヒトへの感染はありませんが、海外では2023年3月3日時点で少なくとも873例のヒトへの感染が報告されています。最近ではアンカ等の海の哺乳類を含む哺乳類や農場のミンクなどでの感染例の報告があり、散発的なヒト感染例も世界各国で報告されています。



◆ 鳥インフルエンザと新型インフルエンザ ◆

鳥インフルエンザは、ヒトが鳥インフルエンザに感染する事が稀にありますが、その患者から別のヒトに病気がうつる事は通常ありません。しかし、ウイルスが特殊な遺伝子変異を起こしてヒトからヒトへ感染する能力を獲得して、ヒトとヒトの間で次々と感染が起こるようになった場合、「新型インフルエンザ」と呼ばれるようになります。

今までのところ、鳥インフルエンザウイルスが新型インフルエンザウイルスになったことはありません。

新型インフルエンザは、ほとんどの人が免疫を持っていないため、パンデミック（世界的流行）となって社会に大きな影響を与えられています。



◆ 野鳥の死骸や衰弱を発見したら ◆



野鳥もさまざまな原因で死んでしまいます。電線に触れて感電したり、餌が取れなくて衰弱したりする事もあります。これは自然の中で起こる事ですから、野鳥の死体を発見したからといってすぐに鳥インフルエンザを疑う必要はありません。

野鳥が死んだ場合には、鳥インフルエンザだけではなく、さまざまなウイルスや細菌、寄生虫にヒトが感染する事を防ぐことも重要です。野鳥が死んでいるのを発見したら直接触れずに保健所へ連絡してください。

もし、直接触れてしまった場合には、速やかに手洗い、うがいを行いましょう。



オリジナル あさっぴー・ゆっきりんグッズ 販売中!

市立旭川病院オリジナル
あさっぴー・ゆっきりんグッズ
旭川市公式キャラクターのあさっぴーとゆっきりんが
病院の白衣を着たグッズになりました!!

【数量限定】

胸ポケットにかけると
あさっぴー達が顔を出します!

クリアファイル ¥200

エコバッグ ¥800

学校やお仕事でも活躍!

留め具がついているので、
持ち運びに便利!!

問合せ 市立旭川病院 事務局 経営管理課 総務係 YouTube Facebook Instagram X
〒070-8610 旭川市金星町1丁目1番65号電話 (0156) 24-3181(内線5012)



市立旭川病院では、旭川市のシンボルキャラクター「あさっぴー」と「ゆっきりん」とのコラボレーションによるオリジナルグッズの販売をしています。

これまで、多くの方にお買い求めいただき好評を得ておりますが、さらに、より多くの方が、よりお求めやすくなるようオリジナルグッズの販売店舗を追加しています。

グッズのデザインは、見ても使っても気持ちの明るくなる、このグッズのためのオリジナルデザインです。多くの皆様に使用していただけるように、市立旭川病院の表記は控えめになっています。

学校やお仕事など、是非身近な場所で「あさっぴー」と「ゆっきりん」に癒やされてくださいね!!

【販売場所 (五十音順)】

- 旭川中央薬局 旭川市金星町1丁目2番17号
- 駅naka 旭川観光物産情報センター (旭川駅内) 旭川市宮下通西4153番地の1 旭川駅東口
- 旭薬ナナカマド薬局 旭川市金星町1丁目2番15号
- 旭薬ホクト薬局 旭川市2条通1丁目左1号
- 旭薬みどりがおか薬局 旭川市緑が丘2条4丁目12番3号
- セブン-イレブン 市立旭川病院店 旭川市金星町1丁目1番65号 市立旭川病院1階
- セブン-イレブン 旭川永山7条店 旭川市永山7条7丁目2番1号
- セブン-イレブン 旭川永山6条店 旭川市永山6条3丁目1番1号
- 大雪地ビール館 旭川市宮下通11丁目1604番地の1
- まちなか交流館 旭川市5条通7丁目1486番地 旭川フードテラス2階
- まちなかぶんか小屋 旭川市7条通7丁目右10号
- 道の駅あさひかわ 旭川市神楽4条6丁目1番12号
- ローソンS 旭川市役所店 旭川市7条通9丁目48番地 旭川市役所 総合庁舎 1階売店 (経営管理課)

販売商品 (4種類)
《なくなり次第終了となります》

エコバッグ 800円(税込み)
ボールペン(あさっぴーデザイン) 200円(税込み)
ボールペン(ゆっきりんデザイン) 200円(税込み)
クリアファイル 200円(税込み)