



クリスマスシーズになりました。私は、南小中台保育園で30年以上クリスマスのお話を続けていますが、アドベント(待降節)の3回を含めて4回も子供たちの注目を集めてお話をするのは、大人相手の数倍大変ですが、本当に楽しい時です。

『沈黙の春』を書いて農業などの危険性を唱えたレイチェル・カーソンが『センス・オブ・ワンダー』に「神秘さや不思議さに目を見張る感性」を子供たちに授ける大人自身の感性の必要性を遺稿として1964年にガンの為に死にました。その本は、5歳の時に母親が死んでレイチェルに引き取られた甥のロジャーへ献げられたものです。自らも死にゆくことを自覚し、何を残せるか、何を与えられるかと思ひ、夜更けまで一緒に夜空を眺めたり、雨の中の森を歩いて、その神秘的な美しさを味わわせたりしました。特に、自然のクリスマス・ツリーを幼いロジャーと共に見つけ出したところは、その心情を思い涙を流します。

夏の立山で一日の内に乗り物で往復したという青年たちが自然を見ず、味わうこともせずにバスの中でおしゃべりしているのに驚きました。最近山ガールが人気と聞いておりますが、女性の方が感性が強いのでしょうか。既に社会は学歴志向ではなく、感性が大事な時代になっています。その感性は教えられて育つものではないのに、本などの解説に頼って知ったかぶりをしている人々にも会います。四季の彩りの美しいゴルフ場で、コース戦略とスコアばかりを見ている男性たちが日本の戦後をリードしてきたことは惜しむべきことです。

人生に目標などあるのでしょうか。地位や名譽、財産は残しても、神の国に持つていくことはできないと聖書は言っています。むしろ、人生の目的は、人生を味わい、人を愛して交流を楽しみ、自然を愛して楽しむ、そして生を与えてくれた親と神に感謝して生きることではないでしょうか。栗や銀杏が落ちていっているのに、始末するのが面倒、買ったほうが楽、という人々に驚き、悲しみました。人生は合理化するほど、価値のない、つまらないものになり、感動がなくなり寒さから、雨が降っているからと外に出ず、自然を味わわない人が、他の人と何を話し、何を味わうのでしょうか。たとえ病魔に侵され、動けなくなつたとしても、自らの体験を伝えることができる人は幸いです。テレビや映画、レシピやうんちく等の話は、聞く人にはつまらないものです。秋の長雨も小春日和も木枯らしも秋の夜半も、風情として楽しみ味わっていきましょう。事務長 柏崎久雄

* インフルエンザの予防接種をしています。熱がない時においでください。小児の方は母子手帳をお持ちください。当院は水銀系防腐剤不使用の物を用いています。3歳以上1回3,780円(税込)、3歳未満1回3,000円(税込)です。ご希望の方は、午前は9時迄、午後は通常の受付時間内にお越し下さい。確保したチメロサールのないワクチンが残り少なくなっております。お早めに接種にお出下さい。千葉市の高齢者助成は満65歳以上で、自己負担1,800円(生活保護、市民税非課税世帯は無料、12月31日まで)です。

* 病児保育のご利用には、前もって登録をしておいでください。詳細はホームページや配布資料をご覧ください。

* 体組成計を導入致しました。体脂肪量や筋肉量を始め、筋肉の左右バランス、内臓脂肪レベル、基礎代謝量、骨量などの測定ができますので、健康管理にお役立て下さい。栄養指導のご予約を頂いている方は無料で、その他の方は1回300円(税込)で測定できます。

* 障害治療研修所会員(無料)は、10月に行われた研修会の柏崎久雄理事長講演をホームページで見ることが出来ます。

* (株)ヨーゼフでは、「E100R」、「E400」と「EPA」のキャンペーン販売を12月29日まで行います。詳細は店頭でご確認ください。

* 年末は12月30日(水)午前中まで、年始は1月5日(火)から診察をいたします。

感染症又は感染症疑いの方は、入口、診察室、会計の流れが異なります。

風邪、水ぼうそう、おたふくかぜ、インフルエンザ、はしか、風疹等の感染症の方、又はその疑いの方は、来院時は正面入口横の中央通路わきのインターホンで受付までご連絡下さい。問診票を廊下でお渡ししますので、2階第2診察室待合室にてご記入下さい。診察後の会計は、処方内容が確定してから、1階に降りて下さい。トイレ後のハンドソープによる手洗いの実施にご協力下さい。

聖書を読む会

12月22日(火)午後2時~2時20分
当院待合室にて行います。
どなたでも参加できます。

<皮膚>

皮膚は、厚さが1～1.4mmで、全身の表面積は1.6～1.8㎡、体重の6.3～6.9%を占め、およそ3kgです。外側から表皮、真皮、皮下組織と3層になっていて、外からの衝撃、温度変化、日光、細菌やウイルスなどから身体を守っています。爪や毛髪も皮膚の一部とされます。皮膚には、血管・リンパ管・神経・皮脂腺・汗腺などがあり、触覚、温度感覚、痛覚なども機能し、体温の調整もしています。

1. 皮膚の概要

通常、**皮膚の組成**はタンパク質が27.3%、脂質14.2%で、その他は殆どが水分です。皮膚は、新陳代謝が激しく、表皮の内側の基底層にある角化細胞が分裂して外側に上がり、4週間ほどして最上部(外側)にある角質層に至り、最後は垢となって剥がれます。この過程は非常に大事で、そのようにして傷ついたり、汚れたりした皮膚が取れて、健康な肌が保たれることとなります。ここで、細胞分裂に必要な亜鉛やタンパク質が不足すると、皮膚の炎症の治りが遅かったり、肌荒れが起こることになります。

傷薬の成分は、殺菌・消毒作用、消炎・鎮痛作用、修復作用、血管収縮作用のあるものなど、多様なものがありますが、殺菌・消毒作用も強すぎると肌を傷め、消炎作用として抗ヒスタミン薬の入っているものは塗り薬とはいえ浸透性が強いので注意が必要な場合もあります。昔は、有機水銀の含まれる傷薬もありましたが、現在はないようです。酸化亜鉛は消炎作用と修復作用に効果があり、昔からの軟膏には多く含まれています。新しい医薬品は効果も強いので、肌の弱い人や幼児に用いるには注意が必要です。ともかく、傷の治りが遅い人は、軟膏を変えるよりも、身体全体の修復機能の衰えに対処することが大事です。

現代医学の傷薬や肌荒れ防止のための軟膏は刺激が強いとして、昔からの**漢方や薬草**を用いる人も多いようです。傷んだり衰えたりした場合、動物の同じ個所を食べると良いということも成分的には意味があり、大怪我などをした場合、古代には動物の生肉を患部に当てたりしたこともあったようです。ただ、細菌感染の注意も必要です。

2. 皮膚疾患

① 外傷

A. 熱傷

熱傷には、できるだけ早く流水などで冷やすことが大事です。氷や特別に冷した物でなくてもかまいません。当初は痛さがなくても、十分に冷やすことが大事です。患部から感染したり、傷んだ皮膚に刺激が強すぎることがあるので、薬草や漢方や民間療法などは当初にすると危険です。

・ 低温熱傷

44度から51度までは、接触する温度が高くなるにつれて受傷時間が短縮されます。懐炉、湯たんぽ、電気毛布、ホットカーペットなどだけでなく、熱を発する物に長時間接していることにより発傷します。乳幼児、高齢者の他、泥酔、熟睡、知覚麻痺、糖尿病による循環不全、岩盤浴などにより起こるので注意が必要です。

・ 高温熱傷

熱湯、熱油、火炎、ストーブ、日焼け、などがあります。

・ 化学熱傷

酸やアルカリ、薬品などにより皮膚組織が損傷することです。

・ 電撃傷・放射線傷

B. しもやけ・凍傷

・ 霜焼け

霜焼けは寒さによる血行障害による炎症であり、手足などの血管が細いところや肌が外気に露出しているところに発症しやすいです。霜焼けの状態では皮膚が乾燥すると、角質層が割れて内部が赤く見えたり、出血したりします。治療には、保湿・保温してビタミンEなどを摂取すると良いでしょう。

・ 凍傷

長時間、低温に肌をさらして血行不全から皮膚組織の凍結による損傷です。神経障害も起こして神経組織が壊死すると治ることはなく、感染もしやすいので壊疽になる可能性もあります。糖尿病の方は寒さ対策を充分してください。

C. 虫刺され

蚊・ブヨ・ダニ・アブ・毛虫・毒蛾・蜂などに刺されて、炎症となった場合です。蜂などは、後述するアナフィラキシー・ショックを起こすことがあるので、注意が必要です。

D. 動物咬傷

犬や猫などの無毒のものに咬まれた時には、水道水などで速やかに洗い、消毒します。動物の口には、パストレラ菌がいるので、舐められても感染します。咬まれた場合、発赤・化膿などもあり、呼吸器疾患その他の重病になる場合があるので、室内に飼っていても動物との接触は注意が必要です。

蛇に咬まれた場合には、抗血清も蛇の種類によって違うので、どのような蛇なのか確認することが大事です。毒が回らないようにして動き回らないようにしてください。縛ると患部の血行を阻害して、その部分が壊死してしまうこともあり、逆効果になることもあるようです。

クラゲなどに刺された場合には、棘が残っていないかを確認して、速やかに治療を受けてください。一度刺されると、次はアナフィラキシーショックを起こす可能性もあります。

② 湿疹・かぶれ・皮膚炎

湿疹とかぶれは皮膚の炎症ですが、蕁麻疹は皮膚の内側の真皮層の血管から水分が溢れて皮膚が盛り上がり、ぶつぶつや膨張が現れるものです。塗り薬は湿疹・かぶれ・皮膚炎には効果がありますが、蕁麻疹には効果がありません。つまり、蕁麻疹は内部要因によって起こるのですが、原因としてはアレルゲンによるものも湿疹と同様にあります。

A. 突発性発疹

ヒトヘルペスウイルスにより、主に赤ちゃんが発症します。熱が出て、まれに熱性けいれんを起こすことがあります。

B. 脂漏性湿疹

顔や頭皮など皮脂が多くなりがちところにフケや軽い痒みを伴う慢性の湿疹ができます。体質もありますが、食生活やビタミンB2の不足にもよります。カビも原因していると言われます。

C. 皮脂欠乏性湿疹

皮膚に脂分がないので乾燥して表面にフケがついたように皮膚が剥がれた状態になります。痒みを伴い、掻いてしまうと更にひどい症状になります。高齢者に多く、適切なクリームを付けると共に、石鹸やナイロンタオルなどの使用を控えたほうが良いでしょう。柔らかく保湿性のある下着をつけ、肌刺激のある衣服は避けたほうが良いでしょう。

D. ニキビ・吹き出物

ニキビは毛穴に皮脂がつまり、細菌によって炎症ができたものですが、成長ホルモン・男性ホルモン・黄体ホルモンが皮脂分泌を活発化させ、不規則な生活やストレスなどによるホルモンバランスの異常によって更にニキビが出やすくなります。

E. 接触皮膚炎(かぶれ)

・ 一次刺激性接触皮膚炎

油・洗剤・石鹸などの原因物質との接触によって皮膚に炎症を起こす場合は、その毒性の強さによって症状の程度が異なります。おむつかぶれは、尿や便の細菌が分解してできるアンモニアの刺激によってできます。

・ アレルギー性接触皮膚炎

化粧品・外用剤・植物・金属などに接触することで起こります。

③ 蕁麻疹(じんましん)

皮膚の血管とその周囲には、ヒスタミンを蓄えているマスト細胞があり、刺激を受けるとヒスタミンを放出しま

す。このヒスタミンが皮膚の毛細血管に作用すると血漿が血管外に滲み出て皮膚に蕁麻疹を起こします。

A 急性型

- ・ 食事;魚、貝、卵、牛乳、その他
- ・ 植物によるもの;うるし、やつで、イチジク、など
- ・ 塗料や接着剤など
- ・ 化粧品や染毛剤など
- ・ 薬剤;ホルムアルデヒド、アスピリン、下剤、消毒薬、湿布薬など
- ・ 輸血
- ・ 温熱刺激
- ・ その他;金属、タバコ、調味料、香料、光線、圧迫など

B 慢性型

- ・ 病巣感染
- ・ 寄生虫
- ・ 心因
- ・ その他;物理的原因、原因不明

3. 皮膚疾患の注意

食物アレルギーやアトピー性皮膚炎などに対しては、血液検査などをして抗原や原因をしっかりと確認して治療することが大事です。原因としては、食物の他、ダニ・ハウスダスト・化学物質・微生物・ストレスなどがあります。原因を確認せずに抗ヒスタミン剤を長期塗布、投与して身体の免疫力を落としてしまい、他の病気や感染症を併発してしまうことがあるので、注意が必要です。当院では、アトピー性皮膚炎に関しては、腸内環境改善や免疫力強化などによる根治治療を基本としています。ただ、即効性のあるものではないので、忍耐深い食生活の改善や栄養摂取が必要です。これについては、後日、詳しく説明します。

アナフィラキシーは皮膚疾患ではありませんが、アレルギーの原因となるものを取り入れた後に、短時間のうちに全身にアレルギー症状が現れることです。その原因としては、蜂毒・薬物・食物などがあり、血圧の低下や意識障害などを起こし、心停止に至るものもあります。特徴としては、突然、皮膚・粘膜・呼吸器系の異常や血圧低下などが現れ、腹痛や嘔吐もある場合もあります。早いものではショックが起こった5分後に死に至る場合もあるので、迅速な対応が必要です。食物依存性運動誘発アナフィラキシーは、アレルゲンとなる食物を食べた後、運動をしたり、ストレスがあったりする場合に起こります。

帯状疱疹は、水痘・帯状疱疹ウイルスによって起き、免疫力が落ちた時に増殖して発症します。水痘ウイルスは接触感染、飛沫感染、体液感染、物を通しての感染もあり、避けることは難しいと言われています。発症は高齢者に多いのですが、免疫力の低下した若い人が発症することもあり、無理をすると重症化していろいろな障害を残すこともあります。抗ウイルス薬は、増殖抑制効果があるだけなので、基本的には安静にして体力・免疫力を回復することが大事です。対症療法は、医師の指導により慎重に進めてください。冷すとウイルスの働きを活性化させ、乾かすと痒みがまします。

〈 診 療 時 間 〉

月曜～金曜 (午前 8 時 30 分～12 時 10 分、午後 2 時 30 分～5 時 30 分)

土曜 (午前 8 時 30 分～12 時 10 分、午後 2 時～4 時)

休診日 木曜、日曜、祝日、年末年始

- ・ 各種健康保険取扱機関 ・ 生活保護指定機関 ・ 介護保険取扱機関
- ・ 特定疾患取扱機関 ・ 結核予防法指定機関 ・ 自立支援医療機関
- ・ 身体障害者認定医 ・ 各種健康診断 ・ 小中台小学校校医
- ・ 栄養療法(分子整合医学)



(携帯サイトへ)