

# 南風たより

～みなみかぜ たより～

ご参加下さい！～健康講座とミニコンサートのご案内～

平成 25 年 11 月 16 日（土）午後 3 時 30 分より

1 時間程の予定で外来待合室にてミニコンサートと健康講座を開催したいと思います。

お聞きになりたい方は当日当院外来待合室に直接、お越し下さい。ただし、スペースに限りがありますので、満席の場合はご容赦下さい。

## 第 1 部 健康講座

内 科：荒木 康彦先生 胃がんリスク健診のお話（仮）（15 分）  
皮膚科：立山 直先生 これからの季節の皮膚のお話（仮）（15 分）



第 2 部 ミニコンサート： 職員による演奏と歌（時間 30 分程度）  
ギター、エレクトーン演奏、合唱、独唱

## インフルエンザのお話

これから、インフルエンザの予防接種を受ける時期ですので、今回は、インフルエンザのお話です。

インフルエンザが本格的にはやるのは、年明けの 1 月からです。しかし、インフルエンザワクチンは例年この時期、つまり 10 月と 11 月に接種することが奨められています。インフルエンザのワクチンは、インフルエンザウイルスを化学的に処理し、インフルエンザ感染が起きないように無毒化したものを使用します。このワクチンを注射すると、体は無毒化したウイルスに反応し、ウイルスを抑え込むのに必要な抗体を作ります。つまり、インフルエンザウイルスが身体の中に侵入しても、それに打ち勝てるような抵抗力が出来るわけです。

このように抵抗力が出来るまでに、およそ 1 か月ほどかかります。ですから早目に予防接種を受け、真冬になる前に、抵抗力を高めておく必要があるわけです。一度抵抗力がつけば、4～5 か月は持続します。11 月に予防接種を受ければ、12 月には抵抗力が出来、3 月か 4 月頃までもつ、ということになります。

インフルエンザの予防には、うがいや手洗いも大切なのですが、やはりワクチンが一番効果的だと思います。それも出来るだけ多くの方にワクチン接種を受けていただくことが重要です。インフルエンザ予防接種の意義は、受けた方個人をインフルエンザから守ること、これが一番の目的ですが、同時にその個人の所属している地域集団全体の、インフルエンザに対する防御力を高めることでもあります。昔、学校等で集団接種していた時代がありました。あの当時は 1 シーズンに 2 千万人以上がインフルエンザワクチンを受けていたのですが、最近の分析で、あの当時の方が高齢者のインフルエンザによる死亡率は低かった、ということが分かってきました。多くの方がワクチンを受けると、そのような効果も期待できるのです。

（南部病院 内科 荒木 康彦 医師）

## お知らせ

### インフルエンザの予防接種

平成 25 年 10 月 7 日 開始予定

宮崎市、国富町、綾町在住の 65 歳以上の方は自治体からの助成金制度があります。10 月 7 日～12 月末までに接種された方は、自己負担金 1200 円での接種が可能です。昨年と負担金が異なりますのでご注意下さい。

## ○休診案

（変更になる場合もあります。詳細は受付までお問い合わせ下さい。）

内科

宮田隆光医師 10 月 10 日～12 日

放射線科

吉田 朗医師 10 月 10 日～12 日

## ♪宮崎医療最前線 8 の取材が来ました♪

8月18日午後3時にMRTで放送された『宮崎医療最前線8』という番組が7月23、24日の二日間、取材に来られました。当院が行っている医療の現状を院長先生のインタビューを中心に放送されましたが、ご覧になった方もいらしたでしょうか？

8分間の短い時間の放送でしたが、取材には、その何十倍も時間をかけていらっしゃいました。非常に凝縮してまとめられていたと思います。

当院の持つ役割、機能を改めて振り返る事ができた貴重な経験だったと感じました。これからも来院された皆様の苦痛が少しでも早く取り除ける様、更なる機能向上に努めたいと思います。



取材スタッフの皆さんと院長

## ○エコーセンターのご紹介

当院には、超音波検査（エコー）の検査室が2カ所あります。1カ所は超音波検査士の担当するエコー室、もうひとつは、超音波指導医の三原謙郎先生が指導されるエコーセンターです。このセンターは超音波検査を専門とする技師さん達を育成する目的で設立され、県内でも珍しい医学超音波学会の研修施設として認定されています。装置は、東芝の最上位機種 aplio を設置しています。センターには県内各地の医療機関から、超音波を勉強する超音波検査士の方が研修に来られ皆様の検査を担当し、三原先生の指導を仰いでいます。ここで指導された事を、皆さん自施設での診断向上に生かすため熱心に検査を行っています。正確に診断を行うために丁寧に検査をさせて頂いていますので、お時間がかかる場合もありますが何卒ご了承下さい。



9月よりエコーセンター 勤務  
吉松 技師



## ○作ってみませんか？

～食欲のない時の一品～

### にらの電子レンジ炒り卵

材料（一人分）

109kcal タンパク質 6.7g 塩分 0.7g

にら 20g (1/4束くらい)

ごま油 小さじ 1/2

(卵液)卵 1個 みりん 小さじ 1+1/3 うす口しょうゆ 小さじ 1/2



(作り方)

1. にらは 2cm 長さに切り耐熱容器に入れてごま油をからめ、ラップをかけて電子レンジで 30 秒

加熱する。

2. 卵液の材料を合わせてよく混ぜてから 1 に加えてあえ、ラップなしで電子レンジ 1 分加熱する。

(調理時間 5分)

※にらのかわりにあさつきや小松菜でも。火を使わず短時間で出来ます。分量と時間を守ればふっくら口当たりよくできます。ごま油の香りが食欲をそそります。

### 編集局から

コンサートと講演会は初めての試みです。うまくいかない事もあるかと思いますが、楽しい会にしたいと思います。ぜひご参加下さい。(石川)

病院代表番号：0985-54-5353

ホームページアドレス [www.nanbuhp.or.jp](http://www.nanbuhp.or.jp)

“ 南部病院 ” で検索して下さい。

## 美白化粧品のお話



今回は、今問題になっている美白化粧品の白まだら問題についてお話をします。

### 【美白化粧品とは？】

実際肌を白くするとされています。皮膚科では、昔から肌の色素沈着をとって色を白くする働きがあるとして**ビタミンC**を飲み薬や注射で投与していました。シミの原因であるメラニン色素の還元作用とメラニンの生成抑制作用で美白するというものです。他にも**ビタミンC**のいろいろな作用がいいとされています。

もう一つ**ハイドロキノン**というものも美白効果があると言われています。この物質は肌を白く導く効果が強く即効性があることから「肌の漂白剤」と呼ばれることもあります。**ハイドロキノン**は色素沈着の原因であるメラニンを作るチロシナーゼという酵素の働きを強力に阻害することで色が黒くなる原因であるメラニンの生成を抑制し、肌を白くします。ただ、**ハイドロキノン**が安全な薬かという点、使用は美容目的なのでもちろん保険適用外になりますし、紫外線で刺激物質に変化してしまう事もあり、使用方法は、たとえば夜だけ塗って朝になったら落とさなければならないとか、細かく制限されています。

### 【ロドデノールの作用機序について】

問題となった**ロドデノール**はメラニン合成の出発材料であるチロシンとその構造が類似しているため、チロシナーゼにチロシンと拮抗して結合するためメラニンの合成を阻害するのです。**ハイドロキノン**とは作用機序は異なっています。この拮抗阻害作用は、チロシンと**ロドデノール**の相対的濃度によって決まりますから、**ロドデノール**の濃度が減少、つまり使用を中止すれば、作用はなくなるものと考えられています。このメカニズムに間違いがなければ症状は軽くなって行くはずですから希望を持って治療に当たってほしいですね。

### 【症 状】

数ヶ月から数年して化粧品を塗った部位が白く抜ける状態になります。典型的な症状の方は使用した部位の皮膚の色が薄くなり、症状が進行すると、まだらに白斑が出てきます。特に症状が出やすいのは顔、首、手、腕などです。赤みが出てこられる方もおられます。

### 【治療方法】

現在化粧品の使用を中止している方の中には、特に治療をしなくても自然に症状が回復してきている人が多く見られます。半年から一年以上かけてゆっくりと色素が回復してきて白斑の面積が小さくなっていく方が多いと思われます。

### 【病院に行く前に】

自分の症状や服薬状態などを整理しておくといいでしょう。いつから、どんな症状があるのか。**ロドデノール**を含む化粧品はいつから使用しているか。これまで何個使用したか。これまでにかかった病気や内服している薬の名前も聞かれます。病気で白斑になってしまうこともあります。高血圧の薬で白斑が出てしまうこともあるんです。**ロドデノール**を含む化粧品以外で、白斑が出現する前に使用されていた美白効果のある化粧品をいつからいつまで使用していたか、これまでに就いた職業などをメモして行かれれば非常にスムーズに診療が進みます。

今後疾患に関する情報が明らかになった場合は、皮膚科学会のホームページあるいはカネボウ化粧品のホームページなどにて情報提供されることになっています。

(南部病院 皮膚科 立山 直 医師)