

ゆうかり Yukari

vol.
04

2025.1
WINTER

特集 | 「かさぶた」は嫌われもの？



CONTENTS

糖尿病コラム／睡眠時無呼吸症候群について／「摂食嚥下障害の基本と食事支援」受講レポート／病没者追悼式／Viva・Reha!

「かさぶた」は嫌われもの？

先日、NHK Eテレで毎週土曜に放送されている「ヴィランの言い分」の取材をうけ、その内容が昨年8月31日に放送されました。ヴィランとは普段嫌われているもの、という意味で、過去にムカデ、ヘビ、紫外線などを取り上げて、嫌われものにもそれぞれ言い分があるという教育的なバラエティ番組です。司会は俳優の八嶋智人さんが毎回ゲストを交えて嫌われる理由をいくつか挙げて、それに対し

形成外科・皮膚科
理事長
安田 浩



て専門家がヴィランの良い部分を説明するという内容です。専門家はそれぞれにテーマに合った被り物をして登場し、怪しげなピンクの照明を浴びて解説します。

私が担当したのは「かさぶたは何故かゆくなるのか」と言う部分で、かさぶたをイメージした被り物をつけられました。そもそも取材要請があった時に、なんで私なのか？と制作会社にお尋ねしたら、傷の専門家を探したら私にたどりついたとのこと。こんな田舎に來なくても東京にいっぱい専門の先生を知っていますよ、とお話したのでありますが、スタッフさんがここまで収録に来てくださいました。良い機会ですのでかさぶたの役割を解説します。

1 かさぶたはどうやってできるのか？

皮膚に損傷を受けると出血します。この時に血液を固める血小板が動き出し、まず止血をし、ほぼ同時にフィブリンが出て網状のネットを作り、その網に固まった赤血球がくっついてかさぶたができます。

2 かさぶたの役割は何か？

傷が露出したままだと傷は乾燥し、その部分の治りが悪くなります。最近の治療では傷は湿潤環境で治す、という考え方があり、それを促進する絆創膏もでてきます。かさぶたは傷の保護膜として作用し、細菌感染の防止になったり、かさぶたの下

で傷を治す働きをすすめたりします。かさぶたは自然の絆創膏として大きな役割があります。

3 かさぶたができるのに痒くなるのはなぜか？

かさぶた自体が痒くなるわけではありません。傷を治すときにさまざまなケミカルメディエーターがでてきます。代表的なものにヒスタミンがあります。ヒスタミンは血管を拡張させる作用があります。傷を治すには普段の10倍の血流がいると言われています。ヒスタミンを代表とするケミカルメディエーターによって血管が拡張され豊富に血液が供給されて、傷を治すさまざまな細胞が傷の部分に集まりやすくなります。一方でヒ



スタミンが放出されると痒みを感じる神経の受容体にヒスタミンが結合し、その信号が脳内に伝わり痒みを感じるようになります。特に治りかけの傷では痒みがある。ヒスタミンがでていゝ血管が拡張されて傷を治す細胞が順調に運ばれている、と考えますので、痒みがでることは傷が治っている証拠とお話することがあります。痒みに対しては痒み止めのステロイド外用や抗ヒスタミン剤の内服を処方することがあります。

4 かさぶたは剥がしたくなるけどいいの？

かさぶたはしばしば剥がしたくなりますが、浅い擦り傷であれば下に表皮ができて治癒すると自然に脱落しますのでそのままにしておいた方がいいでしょう。ただ深い傷の場合はかさぶたが傷の治りを止めてしまうこともありますので早めに除去する場合があります。また感染す

るとかさぶたの周りから滲出液がでることがあります。傷跡があまり目立たない傷は大体2週間程度で治り、かさぶたも自然に取れると思いますが、それ以上治らない場合は形成外科や皮膚科を受診してください。

5 新しい傷絆創膏のよい使い方

薬局でも購入できる1週間貼つてよいとする傷を治すことを促進する絆創膏は滲出液を吸うと白くゲル化します。この白い部分が元の傷の大きさより拡大し、周りに液があふれるような状態では感染を生じやすくなりますので早めに交換するか、医療機関を受診するのがよいでしょう。1週間まで貼つてよいのは経過がいい場合です。決して貼りっぱなしにしないで絆創膏の状態をよく観察してください。

今回の取材で改めてかさぶたについて勉強させていただきました。かさぶたは決して嫌われものではなく、傷を治すために大事な役割があります。

私自身テレビ出演は初めてでしたのでかなり緊張しましたが、さすがプロの編集で上手くまとめられていました。スタジオゲストはファーストサマーウイカさんで彼女は大河ドラマで清少納言を演じていました。私自身は病院での取材でしたが、これで八嶋智人さんと大河ドラマ女優と共演したと今後自慢したいと思います。



糖尿病における スティグマとアドボカシー

● 糖尿病内分泌内科 南 陽平 ●



● スティグマとは

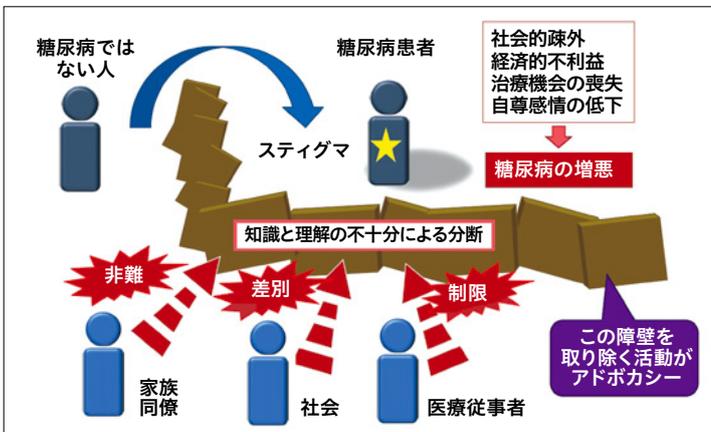
スティグマ (stigma) という言葉をご存じでしょうか。スティグマとは、「負の烙印 (らくいん)」という意味を持ちます。烙印とは、古くは犯罪者のしるしとして付けられた焼き印のことです。

現在では、スティグマという言葉は、「特定の事象や属性を持つ個人や集団が、偏見に基づいて周囲から差別や排除を受けること」を指します。医療においてスティグマが用いられる場合、その疾患を持つ患者さんが受ける偏見や差別を意味します。

● 糖尿病スティグマ

我が国において、糖尿病予備軍を含めると糖尿病患者数はおよそ2000万人となり、成人の4人に1人が関係する一般的な疾患となっています。しかしながら、周囲の人々が持つ知識は正確なものばかりではありません。近年、糖尿病治療薬は大きく進化し、血糖値を良好に保てば健常者と変わらない生活を送ることができるようにも関わらず、糖尿病を持つ人は「生活がだらしないから、食べたり飲んだり好き勝手するから、自制心が弱いから」などと非難を受け、本人の性格や能力が不当に貶められることがあります。

図1 糖尿病のスティグマの構造



田中, 日本糖尿病教育・看護学会誌, 2022;26(1):85-89. より引用

社会的な損失を被ることもあり、生命保険や住宅ローンを受けることができなかつたり、就職や昇進、結婚にも悪影響を与えたりするケースも報告されています。こうした糖尿病スティグマを放置すると、糖尿病を持つ人は糖尿病であることを周囲に隠し、結果として適切な治療を受ける機会を失い、糖尿病やその合併症が重症化してしまうことが懸念されます。また自分の立場をみじめに感じてしまうことと自尊心の低下にもつながります (図1)。

● 糖尿病スティグマと

social determinants of health

糖尿病スティグマの要因の一つとして、糖尿病が「生活習慣病」という言葉で定義されていることも関係があります。それは、「生活習慣」＝自分でコントロールできるもの、できないのは本人が悪い、と考えられがちだからです。特に2型糖尿病において、生活習慣の管理 (特に食事療法・運動療法) は、治療の根幹です。しかしながら、世間一般で捉えられている糖尿病における「生活習慣」は、あたかも糖尿病を引き起こし悪化させる唯一の原因である、というように捉えられがちです。実際には糖尿病になりやすい遺伝素因を持っていると、どんなに食事や運動に注意していても、2型糖尿病になってしまう場合もあります。

さらに生活習慣にしても、個人の意思や教育だけではなく、その人が置かれている社会的な背景や資源に大きな影響を受けることが分かっています。最近、social determinants of health (SDH) : 「健康の社会的決定要因」が注目されています。SDHは、健康の背景には生物学的要因だけではなく社会的要因が存在する、ということを示す言葉です。具体的には、格差、ストレス、成育環境、職業、収入、

社会的サポート、交通等の様々なものが挙げられます。これらのSDHには個人の力では解決できないものが多い、そしてそれらが、その人の生活習慣に与える影響は大きいものです。

●糖尿病ステイグマの分類

糖尿病ステイグマは表1のように分類されます。ステイグマの要因によって、一般社会から受ける「社会的ステイグマ」、医療従事者から受けることが多い「乖離的ステイグマ」、自分自身を価値のない人間とみなす「自己ステイグマ」です。そしてそれぞれがさらに、経験に基づいた「経験的ステイグマ」と、ステイグマを回避しようとする「予期的ステイグマ」に分類されます。

●医療従事者によるステイグマ

本来、医療従事者は糖尿病を持つ人と共通の目標に向かってともに歩んでいく存在のはずですが、残念ながら医療従事者による糖尿病ステイグマも存在します。医療従事者は、胸中では糖尿病患者さんに対して「糖尿病患者のあるべき姿」を形成してしまい、目の前の患者さんに模範的な糖尿病患者像を当てはめようとする場合が多くあります。この方法では、実際の患

者さんと医療従事者が勝手にイメージする模範的な患者さんの間で「乖離」が生じてしまいます。そうすると先程、糖尿病ステイグマの分類で挙げた「乖離的ステイグマ」が生じやすくなってしまいます。

実際の例としては、間食の中止を勧めたにも関わらず、実践できていないことが明らかになった時などです。その際、医療従事者の反応として「なぜ間食をやめられないのだろうか」な

表1 糖尿病のステイグマの類型

	社会的ステイグマ (社会的規範からの逸脱、レッテル)	乖離的ステイグマ (模範的な糖尿病患者のイメージからの乖離)	自己ステイグマ (自尊心の低下)
経験的ステイグマ (実際の経験)	<ul style="list-style-type: none"> 生命保険に加入できなかった 住宅ローンを断られた 就職できなかった 寿命が短い 	<ul style="list-style-type: none"> 間食を咎められた インスリンを拒否すると叱責された 	<ul style="list-style-type: none"> 「糖尿病」の病名や診療科から受ける印象 想定外の治療成果に対して医療者に「すみません」と謝り、自己を卑下する
予期的ステイグマ (ステイグマへの恐れ)	<ul style="list-style-type: none"> 糖尿病のことを上司・同僚、時に家族にも言わない 	<ul style="list-style-type: none"> しぶしぶ注射をしている 隠れ食いをする 	<ul style="list-style-type: none"> 宴会や会合にいくのをやめる 誰にも相談しない

田中, 日本糖尿病教育・看護学会誌, 2022;26(1):85-89. より引用

どと患者さんを叱責してしまったとします。患者さんは医療従事者からステイグマを感じます(経験的ステイグマ)。患者さんが仮に「がんばります、間食をやめます」と同意をしても、実際には隠れて間食をするといった行動をとることがあります(予期的ステイグマ)。このような行動は、ステイグマを回避しているように見えますが、一方で自尊心を損なうので、自己ステイグマの原因にもなり得ます。

●糖尿病とアドボカシー

立場の弱い人々の権利を守るため、組織・社会・行政・立法に対し、主張・代弁・提言を行うことをアドボカシー(advocacy)と言います。糖尿病領域においては、上述したような糖尿病患者をとりまくステイグマの影響を取り除くため、2019年に日本糖尿病学会と日本糖尿病協会が合同で、アドボカシー委員会を設立しています。

●糖尿病アドボカシー活動の重要性

糖尿病におけるアドボカシー活動の目的は、最終的に糖尿病を持つ人が糖尿病を持たない人と変わらない良質な人生を全うできるように、糖尿病に関与するステイグマや健康格差を改善させることです。そのために適切

な対応や支援、啓発、教育推進を行う必要があります。

しかしながら医療従事者は、支援どころか反対に乖離的ステイグマを与えてしまう可能性があり、その場合には患者さんは大きな失望を感じるようになります。必要な情報が提供されることは重要ですが、良否判断を含む言葉により、患者さんの気持ちを傷つけ、恐れや罪の意識を負わせることは避けなくてはなりません。「療養指示」「糖尿病なんだから」「血糖コントロール不良」「理解が足りない(コンプライアンスが悪い)、リテラシーが低い」「治そうとする意識が低い、意思が弱い」などの言葉は避けるようにすでに提言もなされています(Lancet Diabetes Endocrinol 6673, 2018)。

この医療従事者が引き起こす乖離的ステイグマは、一人一人の心がけによって撲滅しやすいステイグマ要因のほうです。患者さんの視点にたった糖尿病治療を達成するためにも、アドボカシーを常に意識しておくことは、極めて重要なことなのです。

参考:
・田中 昭昭 (2022) どうして糖尿病患者さんのアドボカシーが注目されているのか。日本糖尿病教育・看護学会誌 26: 85-88.
・日本糖尿病学会, 日本糖尿病協会, アドボカシー委員会設立「糖尿病であることを隠さずにつらさを分かちあろう」2019: https://www.nitokyo.or.jp/attachments/PR54_advocacy.pdf
・日本糖尿病学会治療ガイド2022-2023: 32.

呼吸器内科
病院長
緒方 賢一

睡眠時無呼吸症候群について

今回は呼吸器内科の生活習慣病として注目されている睡眠時無呼吸症候群（Sleep Apnea Syndrome以下、SAS）についてお話いたします。全国に約300万人以上もいると言われてます。



どういう病気ですか？

眠っている間に、息をしていない無呼吸と弱くなった低呼吸が起こる病気です。正確には10秒以上の無呼吸と低呼吸が1時間当たり5回以上起こる場合を言います。

どのような人に多いのですか？

SASになる確率は、成人1000人の中男性は3〜7人、女性は2〜5人と男性が多くなっています。そして男性は40歳〜50歳代が多く、女性は閉経後に多くなるのが特徴です。肥満の方や顎の小さい人、首の短い人、上の顎が前に出ている人は、危険性が高くなります。

どういうときに

受診したらよいのですか？

周りの人からイビキを指摘されたとき、夜眠っても日中の眠気が強いとき、仕事や運転中に強い眠気が出たとき、生活習慣病を定期治療しても改善しないときは、受診のサインです。

精密検査にかかる時間は

どれくらいですか？

検査の夕方来ていただき、夜泊まって、次の日の朝6時に検査は終了しますので、6時過ぎには帰れます。もっと早く終了することもできます。



どのような治療がありますか？

精密検査で重症度が決まります。中等症から重症の場合はCPAP治療を行います。軽症の方はマウスピース治療になります。扁桃腺肥大やアデノイドが原因の場合は耳鼻咽喉科で切除を行います。

この病気は治るのでしょうか？

CPAPやマウスピースで症状は消えますが、病気は残っていますので、治療を止めると、また症状が出てきます。継続治療が基本になります。治療で快適な生活が訪れますので、治療を止めたくないと思うようになります。

生活するうえで注意することは

ありますか？

生活習慣の改善は重要です。肥満が原因の方は、体重減少が有効です。タバコと眠る前のアルコールは無呼吸を悪化させますので控えることが大切です。横向き姿勢は無呼吸を軽くする姿勢になります。

当院では睡眠時無呼吸症候群の診断から治療まで一貫して診療しています。現在300名以上の方がCPAP治療を行っています。心配な症状のある方は、お気軽に声をかけてください。



CPAP治療とは

睡眠時無呼吸症候群（SAS）の治療法で、鼻に装着したマスクから気道に圧力をかけた空気を送り込み、気道を広げて無呼吸を防止するものです。



外来担当医師一覧表

令和7年1月現在

診療科	時間帯	月	火	水	木	金	土
呼吸器内科	午前	緒方 賢一	諸岡 三之	緒方 賢一	諸岡 三之	—	緒方 賢一 (第1・3・5週)
	午後	諸岡 三之	—	緒方 賢一	—	諸岡 三之	—
内科	午前	馬込 敦	—	馬込 敦	—	長野 俊久	担当医
	午後	長野 俊久	—	馬込 敦	馬込 敦	—	—
糖尿病 内分泌内科	午前	—	—	—	南 陽平	—	南 陽平 (第2・4週)
	午後	—	南 陽平	—	南 陽平	—	—
整形外科	午前	—	—	矢次 登	—	—	—
	午後	—	矢次 登	—	—	矢次 登	—
形成外科 ・皮膚科	午前	安田 浩	—	安田 浩	安田 浩	—	安田 浩
	午後	形成外科手術 (予約のみ)	—	形成外科手術 (予約のみ)	安田 浩	—	—
循環器内科	午前	病院ホームページもしくはお電話にてお問い合わせください。					
	午後						

外来診察日

時間帯	月	火	水	木	金	土
午前 9:00 ~ 12:00	○	○	○	○	○	○
午後 14:00 ~ 17:00	○	○	○	○	○	休診

■休診日

日・祝日、8月15日、12月30日~1月3日

専門外来

■ 脳神経内科 / 毎週木曜日 14:00 ~ 16:00
(魚住武則)

■ 眼科 / 第2水曜日 14:00 ~ 16:30 (月1回)

■ 消化器内科 / 毎週木曜日 午前 (予約のみ)

■ 放射線科 / 土曜日 午前 (月1回・予約のみ)

※患者さんが少ない場合は、早めに受付を終了する場合があります

関連施設

病院併設通所リハビリ(短時間型)	TEL 0930-28-8170
新田原在宅ケアセンター	TEL 0930-25-4404(代)
仲津高齢者相談支援センター	TEL 0930-26-1180
ほっと新田原(居宅介護支援事業所)	TEL 0930-22-2304
新田原訪問看護ステーション	TEL 0930-23-8877
新田原デイサービス通所介護	TEL 0930-23-8394



診療科目

内科・循環器内科・呼吸器内科・整形外科・形成外科・皮膚科・糖尿病内分泌内科
脳神経内科・消化器内科・眼科・放射線科・リハビリテーション科

病床数

一般病床53床 地域包括ケア病床49床 医療療養病床4床(計106床)

理念 「敬愛(敬天愛人)」 神を敬い、人を愛する心です

指針 今を生きる、地域と人に優しい病院であり続けたい

基本方針

- 1 地域と共に生き、要望に応えるべく、変革の気概を持つ。
- 2 十分な説明と同意に基づく信頼の医療を行う。
- 3 求めに迅速に応え、迅速に対応する。

中期ビジョン

- I 急性期から在宅まで、地域の医療機関・介護施設と連携し、地域医療を支える地域連携の中心病院となります。
- II 呼吸器、循環器、糖尿病内分泌内科、整形外科、形成外科・皮膚科を中心として地域の幅広い患者さんの要望に応えるため、救急から看取りまで行います。
- III 医療・介護の情報発信に努め、地域住民に開かれた病院となります。
- IV 職員が誇りと高い使命感のもと、より働きやすい病院をめざします。
- V 経営基盤の強化を行い、地域から必要とされる新病院計画を策定します。

