



発行 一般社団法人 相模原市医師会

しもやけのこと、ご存知ですか？

はじめに

しもやけは医学的には「凍瘡」と言い、おもに冬、寒さによって手、足など身体の末端部の血流が悪くなることで生じます。最近、しもやけを知らない人が増えており、何も対策をせず重症化してしまうケースや、しもやけを水虫や湿疹と勘違いし、水虫薬やかゆみ止め薬をぬって悪化させて受診する人が多くなってきています。子どもに多い病気ですが女性では大人になっても繰り返す人もいます。

症状

しもやけがしやすい主な場所は、手の指、足のかかと、足の指、耳たぶ、鼻先などが挙げられます。時々、お尻や太ももにもできることがあります。症状としては皮膚が赤紫色に腫れたり、赤い斑がみられます（写真1）。かゆみを伴い、ひどいときには痛みもみられ、水ぶくれを起こし（写真2）、破れてくずれてしまい潰瘍になることもあります。

写真1 北里大学病院皮膚科症例



写真2 北里大学病院皮膚科症例



病因

しもやけは最低気温が5度を下回り1日の気温差が10度以上になると発症しやすくなります。寒さが厳しくなる12月はもちろんのこと、寒さが緩む3月ごろにも生じやすいといわれています。

しもやけの発症には遺伝的な差もあってしもやけになりやすい体質と、なりにくい体質の人がいます。

朝晩に、冬の訪れを感じる季節になりました。今月号の特集のひとつは古くて新しい皮膚疾患「しもやけについて」です。もう一題は、これからますます重視される「在宅医療」と「くすり」を結ぶプロフェッショナルの関係、「在宅医療と薬剤師」です。どちらもすぐに役立つ知識です。じっくりお読みください。

予防と対策

しもやけの予防は、まず第一に体を冷やさないようにすることです。外出時には手袋、マスク、耳あてなどの防寒具でしっかりと冷気を避け、なるべく露出しないよう気をつけてください。湿気を帯びると余計に冷えるので手を洗った後に水分をふきとること、汗をかいたら靴下は取り替えるようにしましょう。

次にバランスの良い食事がとても大切ですが、体を温める食事（ショウガ、にんにく、唐辛子など）をとるとさらに良いと思われます。

また、入浴時の軽いマッサージも効果的ですが、しもやけになってからでは逆に悪化させてしまうこともあり注意が必要です。いつもより、低い温度でゆっくり長く温まりましょう。

治療

しもやけの治療は血行促進させるためビタミンEの含まれる軟こうや、ヘパリン類似物質の外用剤を塗るのが一般的です。また、ビタミンEの内服や漢方薬も効果的です。かゆみ、炎症が強いときはステロイド軟こうを使い、皮膚がめくれて、傷ができたときは抗生剤が使用されます。

おわりに

しもやけだと思っていたものがさまざまな内臓疾患を伴う病気のものもあり、皮膚の症状のみではしもやけと区別が難しく、血液検査などで詳しく調べる必要があります。しもやけの症状の強い場合、治りにくい場合などは一度皮膚科で診察してもらうと良いでしょう。

(相模原市医師会 浅谷 雅文)

第2回ぱんだの会 (NICU親の会)

みんなで考えよう！はじめての集団生活

- 日時 平成26年11月30日(日) 午後2時～4時
場所 北里大学医療衛生学部
内容 I部：講演会 早産児の発達・集団保育について
II部：交流会 日頃の子育てで思っていることなど語り合しましょう！
※お子さんは別室にて学生ボランティアがお預かりいたします。
対象者 NICUに入院経験のある子どもを持つ両親
定員 大人70名
参加費 無料
申込方法 往復はがきに住所・氏名・電話番号・参加人数を明記してお申し込みください。お子さんをお連れになる場合は、年齢、人数などお書き添えください。
申込み先 〒252-0375 相模原市南区北里1-15-1
北里大学病院トータルサポートセンター ぱんだの会担当
連絡・問い合わせ先 ☎042-778-8438 (午前9時～午後5時)
✉nicu_kitasato@yahoo.co.jp
締切日 平成26年11月15日(土) 必着
主催 周産母子成育医療センター、ぱんだの会実行委員会



在宅医療と薬剤師



はじめに

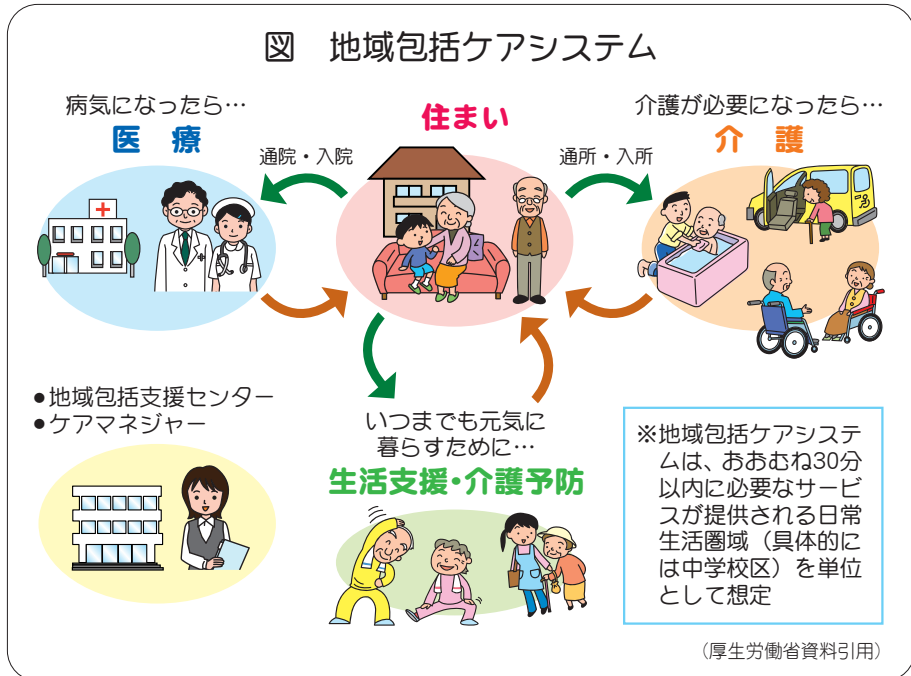
平成25年、65歳以上の人口割合は25%を越え、平成47年には33.4%となり、3人に1人が高齢者になると見込まれています（総務省統計局調べ）。また、終末期の療養場所として、60%以上の国民が「自宅で療養したい」と考えていることが内閣府意識調査で示されています。

在宅医療とは？

在宅医療とは、広義には病院で入院中に提供される医療以外のものをすべてをいいます。

在宅医療を提供するためには、地域における医療・介護の関係機関の連携が重要になります。介護が必要な状態になっても、住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができるよう地域包括ケアシステム（図）の構築が各地域で取り組まれています。

薬剤師が薬局で調剤、服薬指導、一般用医薬品やサプリメントの相談販売をすることも、在宅医療の一つといえますが、ここでは薬剤師が患者さんの家に訪問し、服薬指導する場合について述べてさせていただきます。



在宅医療における薬剤師の役割

薬局で薬を受け取るときに「用法・用量を守って忘れずにきちんと服用してくださいね」と言われることがよくあると思います。処方された薬をきちんと飲むかどうかは自己責任の部分が多いのが事実です。

薬剤師が家に訪問して服薬指導する場合、薬をきちんと服用できていない患者さんに対して、なぜ飲めていないのか？ どうしたら飲めるようになるのか？ を一緒に考え、解決に向かって支援していくことができます。

薬を医師の指示通り服用できないことには以下のような理由が考えられます。



- ①認知症による物忘れ（飲み忘れ、重複服薬）
- ②病気の特性と薬を飲むことの必要性の理解不足
- ③身体が不自由、飲み込みが悪いなど、物理的な理由
- ④患者さんの生活スタイルと用法が不適當（朝食後の薬が処方されているが、昼近くに起床するなど）

理由もさまざまですが、疾患、性格、生活スタイル、住居環境、家族状況、趣味趣向、経済状況等、患者さんの置かれている状況は人それぞれです。

さまざまな人格を持ち、さまざまな問題を抱えている患者さんの服薬状況を改善するためには、当然、薬剤師一人では何もできません。

チーム医療とは？

在宅で医療・介護を受けている方の多くは、医師、看護師、ケアマネジャー、ヘルパーをはじめ、多くの医療職、介護職との関わりを持っており、このようなさまざまな専門職を含めたチームで医療を提供することを『チーム医療』といいます。

例えば、認知症の患者さんが一人では処方通りに薬を飲めない場合には、服用の際は必ず家族、ヘルパー等が声がけ、介助を行うという支援計画を考えることがあります。それでも対応できない場合、医師と処方変更を検討することもあります。この時、薬剤師は処方されている薬の服用の必要性、重複服用したときの危険性、どうしても医師の指示通り服用できない場合の代替案などを考え、ケアマネジャー、ヘルパー、医師らと意見交換し、連携を図ります。

在宅医療を受けているほとんどの方は薬を服用しており、服薬上の問題を抱えている方も少なくないと思われます。薬剤師がチーム医療に参加することで服薬状況が改善し、生活の質が向上することも多々あります。

おわりに

ご家族やご友人、お知り合いで服薬に問題を抱えている方がいましたら、ぜひ、あなたのかかりつけ薬局もしくは右記ステッカーが貼ってある薬局の薬剤師にご相談ください。

(相模原市薬剤師会 澤田 弘之)



相模原市内科医会 市民公開講座

これであなたも 糖尿病ダイエットの達人！

～糖と油の上手なとり方～

日時 平成27年1月31日（土）午後3時～4時30分
 場所 相模原南メディカルセンター 2階 大会議室
 講師 梅澤 慎一 先生（相模原市内科医会・うめざわクリニック）
 渡邊 永莉 先生（うめざわクリニック 管理栄養士）

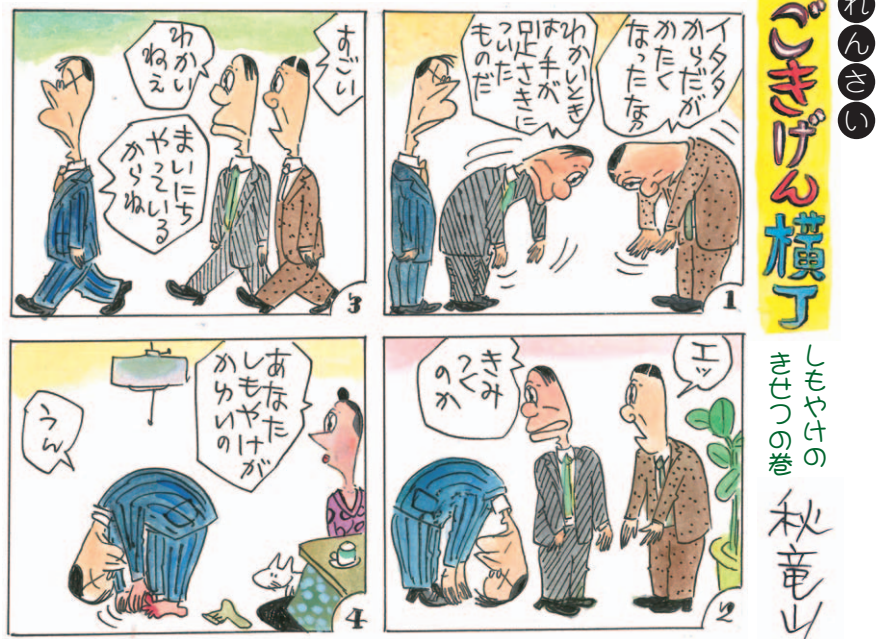
入場無料、事前申込不要、定員先着150名

詳細は、次号の健康さがみはら1月号・相模原市医師会のホームページをご覧ください。

相模原市医師会

検索

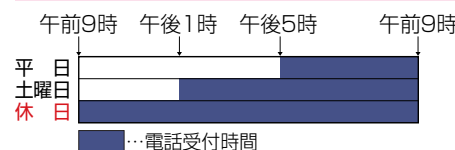
お問い合わせ 相模原市医師会事務局 ☎042-755-3311



休日・夜間の急病診療制度の利用

まず、かかりつけの医師に相談してください。かかりつけの医師が不在、近所の医療機関で診療が受けられない方は

☎042-756-9000
 相模原救急医療情報センターへ
 お電話してください。



市民のみなさんへお願い

- ◇診療可能な医療機関を案内します。
- ◇医療相談・歯科案内は行なっておりません。
- ◇急病で困ったときに利用してください。
- ◇**応急診療**が目的ですので、翌日はかかりつけの医師または近所の医師の診察を必ず受けてください。
- ◇健康保険証を必ず提示してください。されない場合は自由診療扱いとなり、費用が高額になります。
- ◇救急車は、生命に危険が生じた患者さんを一刻も早く運ぶためのものです。安易な利用は避けてください。
- ◇歯科の急病については**休日急患歯科診療所** ☎042-756-1501へ（ウェルネスさがみはら2階）
- ◇服用している薬がある場合は、**お薬手帳**もしくは**処方された薬をお持ちください。**