



# ほたる通信



## 高松市立病院基本理念 『生きる力を応援します』

### 【塩江分院基本方針】

市民とともに、「地域まるごと医療」を実践します。  
おもいやりの心で、「正しく良質な医療ケア」を提供します。  
ファインチームワークで、「感動のある病院」を実現します。



## NHK 介護百人一首に 院長作品が入選しました

### 介護短歌

「亡き父を思い出させる恍惚の人  
森繁久彌の演技のすごさ」

塩江分院院長 関貫 聖二

私が高3の頃、父が40代後半という若い年齢であったにもかかわらず認知症に似た症状が出現し、49歳で永眠しました。

当時はCTスキャンさえなかった時代でしたので正確な診断が得られないままでしたが、当時流行していた小説「恍惚の人」が映画化され、主演の森繁久彌の演技が亡き父の症状に似ていたことが思い出されます。

昨年春、塩江分院に異動となったことを契機に、2017年度介護百人一首に私の短歌を応募したところ、12,108首の応募作品の中から百選の短歌に選んでいただきました。

先日、東京のNHKホールにおいて行われた公開収録に参加してきました。応募者の半数は、御家族を介護している方や介護施設の若い職員の方であり、私のような医師からの応募は少ないとのことでした。

私の作品のエピソードは、実は私が高校生の頃の出来事であり、今となっては懐かしい思い出です。また、当時上映された映画「恍惚の人」は、森繁久彌演じる主人公の高齢者が柱にしばりつけられるシーンが社会問題化し、現在の医療・介護現場における身体拘束廃止に繋がるきっかけとなった映画でもあります。



皆様も一緒に短歌を  
詠んでみませんか！

# 乾燥肌と保湿について

塩江分院 薬局

冬の寒い季節、お肌の乾燥でカサカサしてきて痒いとお悩みの方が増えているのではないのでしょうか？

そこで今回は乾燥肌について考えてみました。

## ① 乾燥肌って、どんな状態なの？

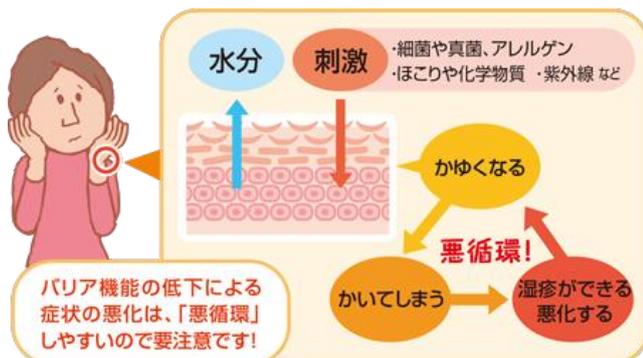
肌の表面には角質層という細胞の層があり、その外側を皮脂がおおっています。角質層が水分を保ち、皮脂が膜をつくることで肌のうるおいを保っています。また、角質層は、外からの刺激を防ぐバリアとしても働いています。

乾燥肌とは、角質層の水分が少なくなったり、皮脂の分泌が低下することで皮膚の表面が乾燥した状態をいいます。

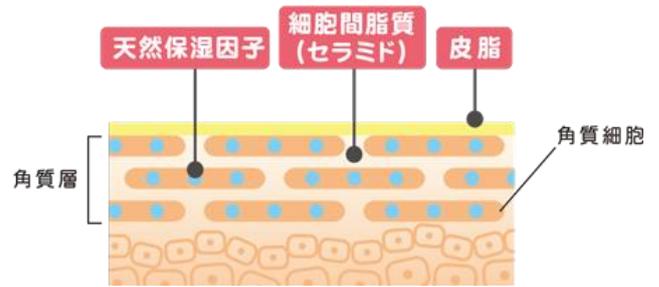
## ② 乾燥肌は痒みの原因？

乾燥肌を放置すると角質層がはがれてバリア機能が低下します。そこにアレルギーや刺激物質が入り込むことにより、痒みを感じられ、つい、ひっかいてしまいます。ひっかくと湿疹になり、さらに痒くなってひっかくという、痒みの悪循環 (Itch-Scratch サイクル) に陥ってしまいます。

それが痒みの原因です。



## ③ 健康な肌を保つ3つの成分



健康な肌は、大きく分けて次の3つの成分で皮膚の乾燥を防いでいます。

### 「天然保湿因子 (NMF)」

全部で約20種あり角質細胞内に水分を補給します。(17~18%)

### 「セラミド」

角質細胞間脂質のことで水分保持作用があります。(約80%)

### 「皮脂膜」

皮表を強化し、水分の蒸発を防ぎます。(2~3%)

\* %は角質の水分の保持の割合

## ④ 保湿剤で乾燥肌からお肌を守ろう！

お肌を守る保湿剤は、主にその作用から2種類に分けられます。

### 「エモリエント」

皮膚を覆うことで水分蒸発を防ぎます。  
例) ワセリン

### 「モイスチャライザー」

水分保持作用をもち、NMFを補います。  
例) 尿素製剤、ヘパリン類似物質含有製剤

お風呂上がりは、角質に水分がたっぷり蓄えられるので、保湿するには最適なタイミングです。肌のうるおいを保つために、お風呂上がりに保湿剤をしっかり塗りましょう。

こうしたスキンケアは毎日コツコツ続けることが大切です！

美肌は一日にして成らず！！

今日から試してみませんか。

## 塩江分院患者送迎バス運行表～

運行日	区 域	時刻表 ※時刻は目安です。道路状況等により変わる可能性があります。
月曜日	戸 石方面	下 切 ⇒ 戸 石 ⇒ 西谷口 ⇒ 長 野 ⇒ 病 院 ( 8 : 40) ( 8 : 50) ( 9 : 00) ( 9 : 05) ( 9 : 20)
	菅 沢方面	小 田 ⇒ 菅沢分校 ⇒ ⇒ ⇒ 病 院 ( 9 : 30) ( 9 : 35) ( 9 : 45)
火曜日	東 山方面	大屋敷橋・茶工場奥 ⇒一ツ内 ⇒貝の股 ⇒ 城 原 ⇒ 病 院 ( 9 : 00) ( 9 : 05) ( 9 : 15) ( 9 : 25) ( 9 : 40)
	三木町方面	広野峠 ⇒ 中 山 ⇒ 長 谷 ⇒ ⇒ 病 院 (10 : 05) (10 : 10) (10 : 15) (10 : 30)
水曜日	三木町方面	小 蓑 ⇒ 津 柳 ⇒ 堂ヶ平 ⇒ ⇒ 病 院 ( 8 : 30) ( 8 : 40) ( 8 : 50) ( 9 : 05)
	椀 川方面	上 地 ⇒ 片手石橋 ⇒ 中 筋 ⇒ ⇒ 病 院 ( 9 : 10) ( 9 : 15) ( 9 : 20) ( 9 : 25)
午後 第 1, 3	橋 谷方面	橋 谷 ⇒ 関 ⇒ 塩江支所 ⇒ 中 村 ⇒ 病 院 (13 : 30) (13 : 40) (13 : 45) (13 : 50) (14 : 00)
	第 2, 4	細 井方面
木曜日	西 山方面	松 尾 ⇒ 奥の湯温泉前 ⇒ 一ツ内 ⇒ 貝の股 ( 9 : 00) ( 9 : 05) ( 9 : 10) ( 9 : 20) ⇒ 城 原 ⇒ 病 院 ( 9 : 30) ( 9 : 45)
	菅 沢方面	小 田 ⇒ 菅沢分校 ⇒ ⇒ ⇒ 病 院 (10 : 00) (10 : 05) (10 : 15)
金曜日	椀 川方面	上 地 ⇒ 片手石橋 ⇒ 中 筋 ⇒ ⇒ 病 院 ( 8 : 25) ( 8 : 30) ( 8 : 35) ( 8 : 40)
	三木町方面	小 蓑 ⇒ 津 柳 ⇒ 堂ヶ平 ⇒ 清 水 ⇒ 病 院 ( 9 : 05) ( 9 : 15) ( 9 : 25) ( 9 : 30) ( 9 : 45)

※註

- ①細井方面については、冬季の道路事情により 1～3月までは運休する場合があります。
- ②上記停車予定場所以外でも、停車可能な場所で合図（手を挙げる等）して頂ければ停車致します。

# 外来診療 日程表

これは3月の日程です。  
また、都合で変更する事があります。

		月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
		午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
内科	一診	関貫	交代診療	関貫		藤川	波平	藤川	交代診療	波平	波平
	二診	藤川		窪田	窪田	渡辺		樋元		樋元	
脳外科		関貫		関貫		関貫		関貫		関貫	
整形		河野	河野	河野				河野	河野	河野	
歯科		谷崎	谷崎	谷崎	谷崎	谷崎	谷崎 <small>(入院患者 訪問診療)</small>	谷崎	谷崎 <small>(訪問診療)</small>	谷崎	谷崎
皮膚科								佐伯	佐伯		

## <受付時間>

月～金 : 午前 8:30～11:30 午後 13:00～16:30

## <通常診療>

内科 : 火曜日午後は 13:00 からの病棟回診のため、14:00 からの診療となります。

※訪問診療: 関貫院長 : ①毎週水曜日午後

渡辺医師 : ①毎週水曜日午後

樋元医師 : ①第1・3金曜日午後

②第2・4月曜日午後

藤川医師 : ①第1・3月曜日午後

②第1・3木曜日午後

整形外科 : 月曜日・木曜日は終日、火曜日・金曜日が午前のみ。

歯科 : 第2木曜日午前、第4水曜日午後は香川大学病院の医師が診療します。

皮膚科 : 木曜日

## <特別診療>

泌尿器科 : 第4木曜日 9:30～12:00 に診療します (第4:天野医師)。

〒761-1612

高松市塩江町安原上東 99 番地 1

Tel : 087-893-0031

高松市民病院 塩江分院

Fax : 087-893-0104