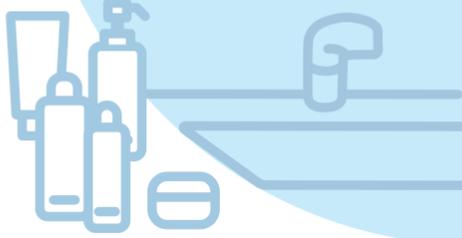


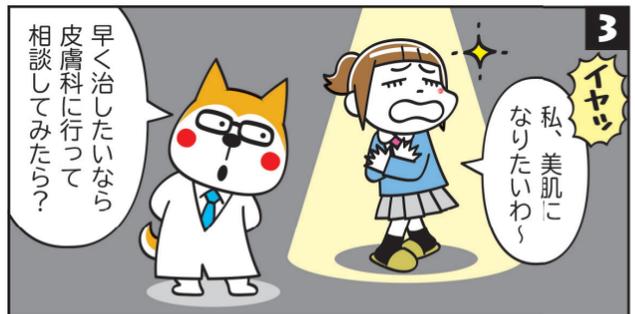
いこころ

VOL. 36



SPECIAL FEATURES

ニキビの跡を残さないために 今日からできるスキンケアのポイント



今回お話しいただいた先生
山本 美友貴 先生 (やまともみゆぎ)
福島県立医科大学皮膚科学講座
助手

高校生は肌にうるおいがあり、スキンケアの必要を感じないかも。そのうるおいは、皮膚からの油分(皮脂)のおかげですが、皮脂がたくさん出過ぎるとニキビの原因になってしまいます。ニキビにならない、悪化させない、跡を残さないための正しいスキンケアを知りましょう。そして肌が乾燥しがちな冬の対策も考えましょう。

1 体全体を包み、守ってくれるのが皮膚 肌の状態と毎日の生活習慣をチェック

皮膚は私たちの体全体を覆い、外に対するバリアとして、水分が流れ出したり、紫外線、細菌やウイルス、化学物質などの侵入を防いでいます。また、何かに触れる、押される、痛い、温かい、冷たいなどを感じるセンサーでもあり、これも体を守る大切な動きです。

皮膚の厚さは平均約2mm、面積は約1.6m²(畳1畳)、重さは体重の約16%で、最大の臓器といわれます。表皮、真皮、皮下組織という3層構造になっていて、表皮はさらに4層に分かれ、一番外側の角質はわ

ずか0.02mmしかありませんが、外の刺激から体を守る最も重要な役割を果たしています。角質はその下にある基底細胞が作る新しい皮膚に押し上げられ、やがて垢やふけとなって落ち、新しい角質ができます。これを皮膚のターンオーバーといえます。

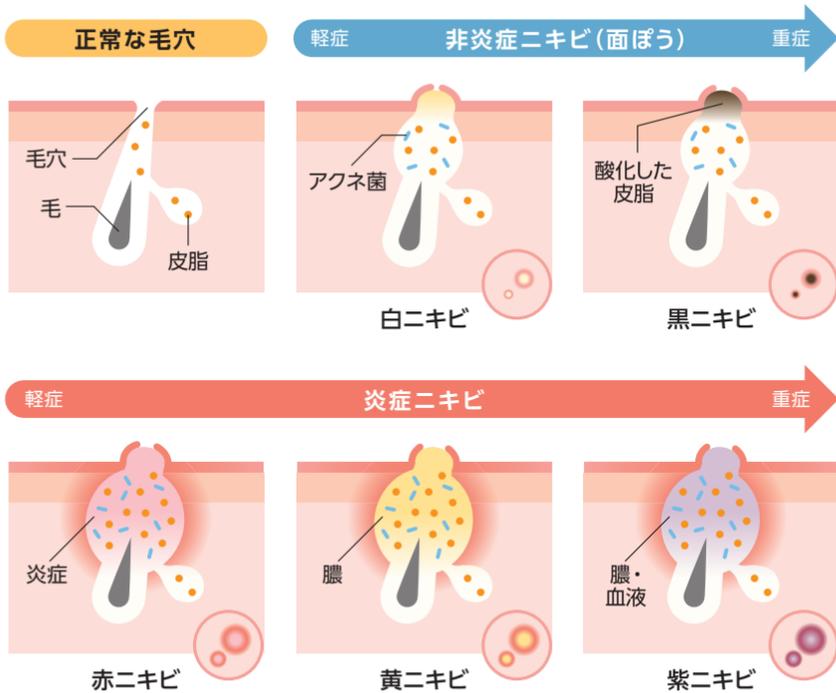
日常生活では、皮膚は衣服などで大半が覆われていますが、顔だけは常に外界にさらされており、バリア機能を保つために皮膚(肌)の角質を中心にきちんとケアすることが大切です。

お肌にかかわる チェックシート

- 肌が皮脂でベタついた感じがする
- 赤い発疹がある
- 赤くない小さなブツブツがある
- ごしごし顔を洗っている
- 洗浄力の強い洗顔料で顔を洗っている
- 保湿クリームなどによる保湿ケアをしていない
- ニキビができると触ったりつぶしたりしてしまう
- ストレスがたまっている
- 睡眠不足である
- 栄養バランスを考えない食事をしている

2 ニキビは「尋常性ざ瘡」という皮膚の病気だと知っていますか？

ニキビの種類



ニキビの原因は、性ホルモンの影響などにより皮脂分泌が活発になること、古い角質などが毛穴に詰まって毛穴がふさがれること、ふさがれた毛穴の中でアクネ菌が増えることです。

健康な毛穴は開いていて、その奥には皮脂を分泌する皮脂腺があります。毛穴の中にはアクネ菌が常在していますが、増えることはありません。ところが、毛穴が古い角質や汚れなどでふさがれると、皮脂が毛穴の中にたまり、アクネ菌が増え、白ニキビや黒ニキビ(面ぼう)という症状になります。

白ニキビや黒ニキビを放置する

と、毛穴の中で炎症が起きて痛みも出てきます(赤ニキビ)。さらに炎症が進むと毛穴の中に膿がたまりま

ず(黄ニキビ)。自分で黄ニキビをつぶすと膿は出てきますが、毛穴の中の炎症は治りません。むしろアクネ菌以外の細菌などが毛穴に入り込み、炎症は悪化します。そうなると再び黄ニキビが現れ、それをつぶしてまた悪化するという悪循環になり、肌がデコボコする、赤みが沈着するなどのニキビ跡が残ります。ニキビは正しいスキンケアで、予防や悪化を防ぐことができます。

3 正しい洗顔と保湿がニキビケアの鍵 紫外線や刺激からも肌を守ろう

スキンケアで大切なのは、洗顔、保湿、紫外線対策の3つです。

皮脂が肌に長時間ついたらまですると、ニキビのきっかけになるので、朝晩2回、洗顔料で洗顔して余分な皮脂を取ります。添加物の少ない、自分の肌に合う洗顔料をモコモコに泡立て、指の腹でやさしく洗います。ゴシゴシ洗うと肌を刺激してしまいます。体育や部活のあとで皮脂や汗を流すときは、洗顔料を使わず洗い流すだけで十分です。

洗顔料で洗ったあとは、しっかりとすすぎます。特に髪の毛の生え際や顎の下に洗顔料が残りやすいので、泡が残っていないかチェックしましょう。水分はタオルで軽く押さえるように

拭きとります。

洗顔後は、なるべく早く保湿します。化粧水で水分を補い、水分の蒸発を減らすために乳液やクリームで脂分を補いましょう。化粧水も乳液やクリームも、ゴシゴシ塗らず、手で顔に乗せるようにしてなじませます。

紫外線はニキビにとって大敵です。紫外線は皮脂を酸化させて、ニキビの炎症を悪化させたり、シミのようなニキビ跡を作ったりすることがあります。紫外線は季節や天気に関係なく、1年中降り注いでいるので、SPF30程度の日焼け止めは毎日塗りましょう。また、外で活動するときはその前に塗り直すと効果的です。

スキンケアで大切な3つのステップ



4 乾燥がニキビの原因になることも。皮膚科医に相談して早めに治そう

冬の乾燥も要注意です。夏のニキビは主に皮脂が原因ですが、冬のニキビは肌が乾燥して皮膚に炎症が生じたり、ターンオーバーが乱れたりして、毛穴の出口の角質が厚くなって毛穴が詰まることが原因です。洗顔後や入浴後には十分な保湿をしましょう。乾燥肌の人は洗顔料の使用は1日1回でも十分です。

また、おでこのニキビが気になると前髪で隠そうとしがちですが、髪の毛は肌の刺激となり、ニキビが悪



化することがあります。自宅ではヘアバンドなどで髪を上げておくとよいですね。

ほかにも、睡眠不足やストレスなどによりホルモンバランスを崩すことで、皮脂の分泌が増え、ニキビの原因になることがあります。自己流の処置や間違ったスキンケアで悪化させてしまうこともあるので、なかなか治らないときやニキビが繰り返すときは、早めに皮膚科に相談してください。



チーム医療とは？

1人の患者さんに対して、さまざまなスキルを持った医療スタッフが連携して、治療やケアに当たることです。福島県医科大学附属病院では、日々さまざまなチームが活動しています。

第3回 褥瘡対策チーム

床ずれなど皮膚の悩みを解決

チーム医療の取り組み

が悪化したりすることもあります。そうした場合に対策をアドバイスするのが、褥瘡対策チームです。

本学附属病院では、全診療科の医師の代表、全病棟の看護師の代表などによって構成される褥瘡対策委員会が、病院全体の褥瘡対策を進めています。

チームのメンバーは週毎に交替しますが、医師2名、看護師6名、薬剤師、栄養士で構成され、ミーティング実施後に病棟を巡回(ラウンド)しています。褥瘡のある患者さんだけでなく、褥瘡になるリスクの高い患者さんも病



棟の看護師とカンファレンスを行い、ケアについてアドバイスしています。

また、病棟で十分に対応できない褥瘡のある患者さんがいる場合は、チームのメンバーがすぐに駆け付け、症状が重くなる前にケアを行います。

● 薬剤師、栄養士による薬の変更や補助栄養剤追加も

病棟のラウンドは、病棟ごとに微妙に違うケアを現場で見直してもらったり、ラウンドするチームの看護師が自分の職場とは違うケアに気付いたりし、お互いの学びの機会になっています。

またラウンドでは、薬剤師は、患者さんの状態を観察して、軟こうやスキンケアに必要な保湿剤を提案しています。栄養士は栄養状態をチェックして垂鉛などの補助栄養剤を追加したりするなど、それぞれの職種の専門性を生かした対応をしています。

褥瘡対策チームの活動は目立ちませんが、入院患者さんの褥瘡の予防や早期治療、再発防止に、日々取り組んでいます。

● すべての病棟に対策メンバー週1回、チームが巡回アドバイス

褥瘡は「床ずれ」といわれる皮膚の症状です。長時間同じ姿勢で寝ることなどによって、体重で圧迫されている場所の血流が悪くなり、皮膚の一部が赤い色になったり、ただれたり、傷ができてしまう状態です。

入院患者さんの中には、ケガや手術によって自分で体を動かさない人が少なくありません。病棟では、看護師らが患者さんの皮膚の状態に注意を払い、スキンケアを行っていますが、患者さんの病気の具合や年齢、体重などによって、数時間で褥瘡ができたり、症状

患者さんの皮膚トラブルを常にケア 褥瘡対策チームのかなめとして活動

皮膚・排泄ケア特定認定看護師は、スキンケアと排泄ケアの専門家といえます。主に、創傷(褥瘡や手術の傷など)、ストーマ(人工肛門や人工膀胱)、失禁(尿や便が漏れる)の患者さんのケアをしています。皮膚のトラブルに関する病棟からの相談に乗ったり、ケアについての看護師の教育や指導も行っています。また、週2回のストーマ外来を担当するほか、週1回の褥瘡対策チームのラウンドに参加し、褥瘡のある患者さんに対するケアの状況を把握するよう努めています。

褥瘡の症状は、皮膚の赤みから始まり、これを放置すると水ぶくれになったり、皮膚が

皮膚・排泄ケア特定認定看護師の仕事

褥瘡や人工肛門などを専門的にケア

破れてその下の組織(真皮)がただれたりします。さらに重症になると皮下脂肪まで病気が進んでしまうことがあります。

私たちは、そうならないように、皮膚に赤みがあればすぐに褥瘡かどうかを判定します。一時的な赤みであれば、指で押すとその部分が白く変化しますが、褥瘡の場合は押した部分は白く変化しません。

手術の数時間で褥瘡になる患者さんも マットレスの適切な選択は予防に重要

褥瘡は長時間、皮膚が圧迫されて起こることが多いのですが、手術で数時間同じ姿勢を取っていただけで、背中やお尻に褥瘡ができることがあります。そのため、手術後には患者さんの皮膚を必ず観察し、赤みがあれば指に

よる圧迫で確認するように指導しています。マットレスは褥瘡予防に重要な役割を果たします。患者さんの動きなどから、適切な硬さのマットレスを選ぶようにしています。

高齢の患者さんが増え、褥瘡になるリスクも高まってきています。私たちは、少しでも快適な入院生活を送ることができるよう、常に皮膚の健康を見守っています。



この方に聞きました!

齋藤 優紀子さん 福島県立医科大学附属病院 皮膚・排泄ケア特定認定看護師 (さいとう ゆきこ)

もっと知りたい人はこちらをチェック
<https://www.fmu.ac.jp/home/kangobu/scene/team/>





どんな役割 こんな役割

福島県立医科大学附属病院
薬剤部

VOL.15



第15回は、福島県立医科大学附属病院
薬剤部についてご紹介します。

福島県立医科大学附属病院の薬剤部は、病院内における医薬品の管理と適切な使用を担う重要な部門です。薬剤部の主な役割は、患者さんに安全かつ効果的な薬物療法を提供することです。

薬剤部の業務は多岐にわたります。調剤や製剤、医薬品情報の提供(DI業務)、麻薬管理などの基本業務を行うほか、病棟での活動を通じて、感染制御や栄養サポート、がん薬物療法などの分野で専門知識を生かし、チーム医療の一員として多職種と連

携して患者さんケアを支えています。また、薬剤師のスキルは、医師の働き方改革におけるタスクシフトにも貢献しています。さらに、治験管理や医療安全管理部の活動にも積極的に関与しています。

これらの活動を通じて、薬剤部は病院全体の医療サービスの質向上に貢献し、地域医療の中核としての役割を果たしています。患者さんの安全と満足度を最優先に、質の高い医療を提供することが薬剤部の使命です。

主な役割と業務内容

調剤業務

患者さん一人ひとりの病状や治療方針に合わせた薬剤を調剤します。投薬ミスを防ぐため、薬剤準備と投与計画を厳密に確認します。



医薬品情報の提供(DI業務)

医師や看護師などの医療スタッフに対して、医薬品の最新情報やエビデンスを提供します。また、当院で確認した重篤な副作用を国へ報告しています。

病棟業務

薬剤師が病棟に赴き、患者さんの薬物治療をモニタリングし、服薬指導を行います。患者さんの状態に応じた治療提案や服薬アドヒアランス(遵守)の向上にも取り組んでいます。

医薬品管理

病院内で使用する医薬品の購入、保管、供給を管理します。現在は供給が不安定な医薬品が多く、医薬品の確保や適正な在庫・品質管理を行い安心な医療の提供に努めています。



臨床研究と教育

新薬の臨床試験や研究に参画し、医学と薬学の進歩に寄与しています。また、医学生や薬学生への教育・指導を通じて、次世代の医療人材の育成に力を入れています。

チーム医療への参加

緩和ケアチーム、感染制御チーム(ICT)、栄養サポートチーム(NST)などに参加し、薬剤師の専門性を生かして医療全体を支えています。



INFORMATION & TOPICS

NEW

第10回光翔祭レモネードスタンド 開催報告

令和6年10月5日・6日に開催された第10回光翔祭で、「レモネードスタンド」が初めて実施されました。このイベントは、アメリカで子どもたちがレモネードを販売して寄付を募る活動にヒントを得て行われたもので、売上金はすべて第10回光翔祭実行委員会から福島県立医科大学附属病院小児腫瘍内科に寄付されました。

来場者はレモネードを楽しみながら、小児がん患者さんへの支援について考える機会となりました。この取り組みは、光翔祭の新しい挑戦として注目を集め、多くの来場者から関心と支援をいただくことができました。心よりお礼申し上げます。今後も、このような活動を通じて支援の輪を広げていけるように努めてまいります。



詳しくは
こちらから



<https://www.fmu.ac.jp/univ/daigaku/topics/20241209.html>

NEW

チーム医療を学ぶ3学部合同授業を 開催しました

令和6年9月24日(火)、福島駅前キャンパスで、保健科学部設置以来初めてとなる3学部合同のチーム医療を学ぶ授業が開催されました。医学部、看護学部、保健科学部の4年生350名が60グループに分かれ、最大6職種による症例検討カンファレンスを実施し、多職種連携の重要性を学びました。



本学では、3学部の学生が、これまでクラブやサークル活動などを通じて交流を深めてきました。このことは、医療系総合大学ならではの大きな強みです。

チーム医療を学ぶ授業では、それぞれの専門職の視点で議論を深め、治療方針やケア計画をまとめて発表しました。本学ならではの横断的学習の場を通じ、包括的なケアを提供するためのチーム医療の実践力を養い、現場で貢献できる人材育成を目指します。

