

## 院長コラム

東海道新幹線のワゴンによる車内販売が今年の10月31日限りで終了になりました。1. 駅周辺店舗の品揃えの充実、飲食の車内への持ち込みの増加、2. 静粛な車内環境を求めのご意見、3. 将来にわたる労働力への対応が理由とのこと。新幹線では山陽新幹線



ののぞみの一部のみでこのサービスが続くこととなります。ところで車内で「シンカセンスゴクカタアイス」

が食べられなくなることを惜しむ声がマスコミに取り上げられたのをご存知でしょうか。ドライアイスでカチカチに冷やされたスジャータのアイスクリーム、時間をかけて少しずつ削り取るように食べたのを覚えています。食べ終わった後の妙な達成感。私としては、これが人気の理由だったように思うのですが…。



院長 茶堂 宏

## ニキビのコメド治療について

ニキビは13歳頃からでき始め、高校生にかけて悪化のピークを迎えます。10代のうちにニキビ痕ができてしまうこともよくあります。ニキビはでき始めに治療するのがよく、思春期の間は治療を続け、ニキビ痕を残さないことが肝心です。

ニキビは、医学的には尋常性ざ瘡（そう）と呼ばれます。思春期には、皮膚を保護する皮脂の分泌がさかんになります。毛穴の中に皮脂がたまり始めた状態が微小面ぼう、皮脂がたまった状態が面ぼうで、この段階ではまだ炎症のないニキビ（コメド）です。面ぼうは「白ニキビ」や「黒ニキビ」があり、ここにアクネ（ニキビ）菌が繁殖します。アクネ菌が増えて炎症を起こしたニキビは、腫れて「赤ニキビ」になり、さらに悪化してうみがたまり「黄ニキビ」になっていきます。

かつては、赤ニキビになった状態に、炎症を抑える目的で抗菌薬を使うのが一般的でした。抗菌薬はアクネ菌の増殖は抑えますが、毛穴のつまり（コメド）には効きません。ニキビが治っても、コメドが

残り、問題でした。

近年は、ニキビ治療薬は大きく進歩しています。毛穴のつまりを取り除く作用がある薬（コメド治療薬）が登場したため、早い段階からニキビが治せるようになりました。また、コメド治療を続けることで、赤ニキビが再発するのを防ぎ、スペースのきれいな肌を維持できるようになりました。

思春期のお子さんを中心に、多くの方がニキビに悩んでいます。ところがニキビで医療機関を受診する人は2割程度です。ご家族に治療を勧められて、受診されるケースが多いため、ご家族のコメド治療への理解が治療開始の鍵になります。現在、保険適用のコメド治療薬が複数あります。早めの治療を検討してみたいかがでしょうか。

院長 茶堂 宏





## 基本が大切！感染症対策



風邪やインフルエンザ、新型コロナウイルスなどの感染症を予防するための基本的な感染症対策の一つとして、手洗いは大変重要です。手には100万個のウイルスが付着していたとします。流水で15秒すすぐと1万個まで減らせ、ハンドソープを使って10秒もみ洗いした後に流水で15秒すすぐと約100個に、これを2回繰り返すと数個に減らせます。なんとなく行っていた手洗いをきちんと理解して行えば、感染予防の効果は大きくなるはずです。手洗いのタイミングも重要で、『手洗いの5つのタイミング』を参考に、効果的な手洗いを習慣づけましょう。

### 『手洗いの5つのタイミング』

- ①公共の場から帰ったとき
- ②咳やくしゃみ、鼻をかんだとき
- ③ご飯を食べる前と後
- ④病気の人へのケアをしたとき
- ⑤外にあるものに触ったとき

(小田)



## おすすめの本の紹介



「つぎはわたしのばん」  
 作・絵：いもとようこ  
 出版社：金の星社

注射を打つ前はどきどきしますよね。今の時期はインフルエンザの予防接種もあり、絵本のように注射を嫌がる声がよく聞こえてきます。いろんな動物も出てきて可愛い1冊です。(城山)



## 子ども達のアート作品



すみはちゃん・4歳 さなちゃん・1歳



『公園で遊んだよ♪』

虹やお花、シャボン玉がカラフルで見ていると楽しくなります♪  
 公園で遊んだ時の様子を姉妹で仲良く描いてくれました。



## お世話になりました



正看護師になる勉強をするため、今年12月で退職します。約1年半の間、皆さんと関わって、楽しくお仕事ができました。今までありがとうございました。



(見津)



## 飾り付けしました



いつも風除室に置いている木です。

## 編集後記



今年は夏からインフルエンザの流行が続いています。ワクチン接種はお済みでしょうか。今回の院内報は感染対策、注射に関連した絵本を取り上げてみました。寒い日が続きます。体調に気を付け、良いお年をお迎えください。2024年もよろしく願いいたします。

(古谷)

