

# ううさいの森

Vol. 183 2025年12月号



富士川からの富士 病院長 森田 明夫 撮影

今年も、外来窓口の待合室にクリスマスツリーを飾っております。ホットテラス（中庭）にはイルミネーションも設置しておりますので、是非ご覧下さい。



11月14日を含む1週間は「全国糖尿病週間」です。糖尿病に関する様々な啓発活動が集中的に行われる期間であり、当院でも看護部を中心となり血糖測定や看護相談、中庭ライトアップなど、様々な糖尿病イベントを行いました。



11月18日(火)に、健康・楽しみ・交流の場「ひだまり」を開催しました。テーマは「誤嚥性肺炎を防ぐために今日からできること」です。舌や頬を動かしながら飲み込みに必要な動きを確認を行ったり、とろみ付きのジュースを飲み、とろみ質感体験をしました。

～次回開催日程～

「食事から考える動脈硬化予防」「作って贈って！ひだまりクリスマス会」  
日 時：12月16日（火） 15:30～16:30  
場 所：3階 大会議室



うさぎの森 地域紹介コーナー

いつのわ水門橋が本年4月に竣工し、東京モノレール昭和島駅一見晴らし橋経由のルートがグッと近くになりました。当院から徒歩で14分ほどです。湾岸散歩はいかがですか？



目晴らし 橋から朝日の当院

元哨りし宿から朝日02  
総集人 小又 美條

## 精神・神経科

精神・神経科医師 出口 育海

精神・神経科では、「メンタルヘルス外来」として、年齢・性別を問わず全ての患者さんの心のさまざまな困りごとに、患者さんの状況を丁寧に伺いながら診療を行っています。

地域の方々や都内の勤労者を対象とした外来業務の他、精神疾患を抱える入院患者さんのサポートや、入院中に様々な理由で心や睡眠の困りごとを抱えてしまった患者さんのサポートなどが主な業務です。

疾患としては、統合失調症、気分障害（うつ病、双極性障害など）、適応障害、不安障害などの神経症、認知症、睡眠障害、てんかんなどを中心に診療しています。時には精神科での診断ははっきりつかない場合もありますので、患者さん一人ひとりのお気持ちや状況に合わせて、患者さんの状況に応じた適切な支援を心がけています。

精神科と聞くと、少し緊張してしまう方もいらっしゃるかもしれません。  
心や睡眠に関するお困りごとは、どのような内容でもお気軽にご相談ください。



## 適応障害/うつ病について

適応障害は、大きなストレスに直面した脳が、心を守るために「今、ストレスだよ！ 休もう！」と警報を出して、社会生活が送れなくなってしまう病気です。症状は人それぞれで、気分の落ち込みや、やる気の低下、強い不安、頭痛などの体調不良が出ることもあります。ストレスから離れることが出来れば軽快するのが特徴で、治療はストレスから離れるためのアドバイスやストレスを減らす対処法、社会的支援が中心です。薬は必要ない場合もあります。

一方、うつ病は、ストレスなどさまざまな原因で脳の神経が疲れ、「安心して」や「楽しいよ」などの指令が出なくなる病気です。ほぼ一日中続く気分の落ち込みや興味の喪失が2週間以上続くことが目安となります。

治療は休息と薬で神経を回復させることです。薬は疲れた神経のお手伝いをするだけで、松葉杖のような一時的な支えの役割になります。

精神科の相談は少し勇気がいるかもしれません、心の悩みだと思っていたものが神経の疲れたりするかもしれません。  
遠慮なく当科にご相談ください。



## 皮膚科

皮膚科副部長 横田 真樹

皮膚科では、感染症・炎症・創傷・腫瘍・自己免疫疾患など、皮膚に生じるあらゆる疾患に幅広く対応しています。当科には、学会専門医1名と専攻医1名の常勤医2名と、さらに学会専門医の非常勤医2名が勤務し、外来、手術、入院診療を行っています。

当院では、腫瘍病変に対して受診当日にMRI検査を実施できる体制を整えており、速やかに手術の必要性や治療方針を検討することができます。

また、自由診療(費用・リスクについては事前にご確認ください)にも力を入れており、シミ取りレーザーや、ほくろ・いぼの切除を目的とした炭酸ガスレーザーなどを用いて、皆さまのお悩みに幅広く対応しています。

### 帯状疱疹について

#### 帯状疱疹とは

帯状疱疹は、幼少期にかかった水痘(水ぼうそう)のウイルスが体の神経節に潜伏し、長い年月を経て再活性化し、水疱を伴う皮疹と疼痛を生じる疾患です。年齢とともに免疫力が低下すると発症しやすく、**50歳以上の方に多くみられます**。過労やストレス、他疾患の治療などで免疫力が低下しら際にも発症することがあります。

#### 主な症状

体の左右どちらか一方に、ピリピリ・ズキズキとした疼痛が起り、数日後に同部位に水疱や紅斑が出現します。症状は神経の走行に沿って出るため、左右どちらかに帯状に広がるのが特徴です。重症化すると発熱や全身に小さな水疱が散在する場合もあります。皮疹は水疱から膿疱、かさぶたへと移行し治癒しますが、その後も**帯状疱疹後神経痛**とよばれる痛みが続くことがあります。早期治療が重要です。

#### 治療

抗ヘルペスウイルス薬の内服または点滴を行い、治療期間は通常1週間です。早期に開始することで症状の軽減や後遺症(神経痛)の予防が期待できます。疼痛が強い場合には鎮痛薬を併用します。

#### ワクチンについて

帯状疱疹はワクチンで予防が可能です。50歳以上の方に推奨されており、発症予防や重症化予防、後遺症(帯状疱疹後神経痛)の軽減に効果があります。

#### 当院採用ワクチン:シングリックス(不活化ワクチン)

従来の生ワクチンとは異なり、ウイルスを使わない「不活化ワクチン」のため、免疫が低下している方でも接種可能です。臨床研究では、発症予防効果は90%以上で、帯状疱疹後神経痛の予防効果も高く、効果が長期間持続するといった結果が示されています。

#### 接種方法

2か月以上の間隔をあけて2回接種します。注射方法は上腕への筋肉注射で、接種部位の痛みや腫れ・発赤・発熱や倦怠感などの副反応がみられることがありますが、多くは数日でおさまります。

#### 費用

シングリックスは任意接種で、自治体により助成制度があります。

費用や予約方法など、ご不明点があればお気軽に当院職員へお尋ねください。



帯状疱疹