



## 沖縄赤十字病院画廊巡り

【極楽鳥花／内原 照仁(呼吸器内科副部長)】

「何度見ても不思議な形の花ですね」



### 理念

赤十字の博愛の心が  
伝わる病院をめざして

### 基本方針

1. 私達は患者さんに益することのみに医療技術を提供します。
2. 私達は信頼される医療が行えるように日々研鑽し、快適な療養環境を創ります。
3. 私達は地域と連携を密にし、県民の健康増進に貢献できる医療活動を追求します。

〒902-8588  
沖縄県那覇市与儀1-3-1  
TEL 098-853-3134  
FAX 098-853-7811  
<http://www.okinawa-med.jrc.or.jp/>





# マスク & 保湿

上原 絵里子（皮膚科部長）

今回はマスクに伴う皮膚トラブルまた冬場の皮膚トラブルについてお話したいと思います。

新型コロナウイルス感染症に対する感染予防の一環として、マスクを着用する機会が大幅に増加しました。こうした状況を背景に、マスクに伴う皮膚トラブルもみられるようになってきました。以下に皮膚症状の予防とマスク着用の5つのポイントをあげます。

## ①マスクはTPOを考慮して着用する。

外出を減らすことでマスクしない時間を作るのも有効です。

## ②使い捨てマスクは毎日交換し、 再使用可能なマスクは毎回洗濯する。

マスクに付着した皮脂や汗、化粧品や日焼け止めなどが接触皮膚炎の原因となる可能性もあるため、使い捨てマスクは再使用せず、1日使ったら交換しましょう。再使用可能なマスクの場合は、マスクについた汚れをしっかりと洗い落とすだけでなく、洗剤や石鹸などのすすぎ残しのないように注意しましょう。

## ③汗をかいたら、ふき取るか 洗い流して汗を残さない。

汗は接触皮膚炎を引き起こす可能性があるだけでなく、アトピー性皮膚炎の増悪にもかかわります、汗をかいたらタオルやハンカチなどでこまめにふき取るか、洗い流すのがおすすめです。

## ④マスク着用時には、マスクの下の 化粧を薄めにするか、控える。

マスクで覆うことで、化粧品や日焼け止めによる接触皮膚炎が生じやすくなる可能性があります。マスクを着用する際は、化粧や日焼け止めを薄めにする、あるいは保湿剤のみにするなど、できるだけ皮膚炎のリスクを取り除くようにしましょう。

## ⑤マスク着用によるかゆみは できるだけ早く対処する。

WHOは、時と場所などの環境に応じて、布マスクやサージカル（不織布）マスクの使用を推奨しています。ウレタンマスクは、特に蒸れにくさや呼吸のしやすさから夏場などに選ばれることもありますが、原料

となるイソシアネートによるアレルギー反応が起こる可能性があることに注意が必要です。

かゆみの軽減や掻破防止に、かゆみどめ（第2世代抗ヒスタミン剤）内服も一手です。

マスク着用は感染予防の点からも、まだまだ今後も続くと思われるので、なるだけマスク着用しながら快適に過ごしていけるようケアをしてみてください。

次に、冬場の皮膚トラブルといえば、代表選手は乾燥です。いくら沖縄といえど、夏場に高い湿度を経験しているので、冬季になり大気の湿度が下がってくると、敏感に皮膚は変化を感じます。男性の中では「自分はあぶら性だから皮膚は乾燥しない」と思っている方もおられるかもしれませんが、実際自分の肌からでる油（皮脂）と水（汗）がうまく混ざり合って皮膚表面をコーティングし、天然の基礎化粧となっています。なので、皮脂と水分がいいバランスで適量に保たれることが大切です。皮膚の最も外側の角質層は、バリアの最前線です。角質細胞同士をつなぎとめる脂質（おもにセラミド）が低下すると、角質の水分量が減少します。するとどうなるか、ちょうどポテトチップスを重ねたようにスカスカで本来のラップのような役割を果たせず、刺激に弱くなってしまいます。そのため、皮膚の抵抗力が弱り感染症も起きやすくなってしまいます。また乾燥肌ではかゆみの知覚神経が表皮内に伸びてくるため、かゆみもおきやすくなります。セラミドの低下や角質細胞の水分量の低下は、加齢現象でもあります。またアトピー性皮膚炎の方は、もともとこのような皮膚の状態がみられます。

そのため、ぜひ冬場には、保湿を行っていただきたいと思います。特に膝から下は乾燥しやすいところです。保湿剤は、ローション剤からクリーム、軟膏基剤まで幅広く種類がありますが、自分の好みで選んでよいと思います。その中で大切なのは、塗る量です。ティッシュペーパーが軽くつく位がよいとされています。

どうぞ冬場のスキンケアもとりにいれて、快適に冬をお過ごしください。



## 献血ご協力ありがとうございました!

9月29日に沖縄赤十字病院敷地内(ゆいクロス)で献血を実施しました。血液センター担当者より「受付44名、献血者41名の方にご協力いただきありがとうございました。コロナの影響で予定している企業や団体からのキャンセルが多く厳しい状況です。血液を必要としている方の尊い生命を救うため、これからも献血にご協力をお願いいたします。」とコメントがありました。



## 口から食べる喜びを 栄養課 惣慶大地

高齢などによって、噛む力や飲み込む力が衰えた方へ、食べやすいように形態やとろみ、食塊のまとまりやすさなどを調整したソフト食というものがあります。

ソフト食は舌でつぶすことができ、口の中でまとまりやすく飲み込みやすい食事です。患者様に美味しく食べて頂けるよう、見た目も工夫しながら調理を行っています。また、当院では言語聴覚士と調整し内容を検討しています。

(献立:卵粥、みそ汁、魚の照り焼き(南瓜のマッシュ付)、人参とブロッコリーのピーナッツ和え、ぶどうゼリー)

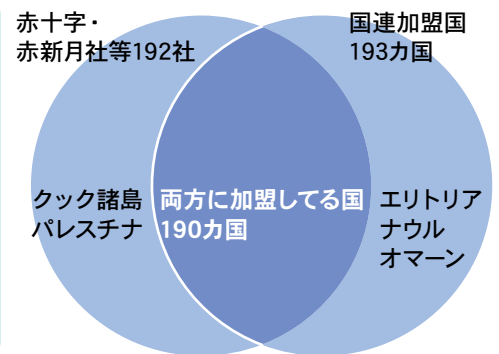


## 教えて赤十字のこと 赤十字加盟国 192社

世界赤十字・赤新月社<sup>\*</sup>等の数と国連加盟国の数はよく比較されます。2020年(令和2年)4月現在、世界の赤十字・赤新月社等の数は192社、国連加盟国は193国です。

例えば、クック諸島やパレスチナは国連加盟国ではありませんが、赤十字・赤新月社があります。また、エリトリア、ナウル、オマーンは国連に加盟していますが、同諸国には正式に承認された赤十字・赤新月社はありません。

<sup>\*</sup>赤新月社とは=イスラム教国では宗教的理由から十字を使うのを嫌い、赤新月社 Red Crescent Societyという組織名で活動している。



## 雨の日は読書

### 患者図書室

(2Fレストランエムズ内)

平日 10時~12時  
14時~16時

■おススメの本 **ブービーとすべりだい** 高畠じゅん子 作 講談社



ブービーは、すべりだいだが、すべれません。みんなが、すべるのをうらやましそうに見ています。でもある事がきっかけで、すべれるようになるんです。

この絵本を読むと、子どものころ、苦手な事がたくさんあったなあと思い出し、ブービーを応援する気持ちになります。そして、子どもたちにできることを教えてくれる1冊です。

これらの本は、図書室にてご覧になれます。また、入院患者さん、外来患者さん、職員へ貸出しも行っています。ぜひご利用ください。

◀求人情報はこちら▶

編集後記

コロナ禍に於いて献血を行う団体が減少しています。健康で献血可能な方は献血にご協力をお願いいたします。(広報担当)



# 沖縄赤十字病院 外来体制表

「沖縄てんかん拠点病院」  
「地域医療支援病院」  
「地域災害拠点病院」

診療科	午前/午後	月	火	水	木	金	
内科	呼吸器	午前	赤嶺 盛和	那覇 唯	内原 照仁 富銘 玲央		内原 照仁 赤嶺 盛和
		午後		我謝 正平		那覇 唯	
	消化器	午前	外間 雪野	富里 孔太 新垣 伸吾(肝臓)		外間 雪野	島袋 耕平
		午後					
	血液	午前		友寄 毅昭		喜納 かおり	友寄 毅昭
		午後	喜納 かおり (紹介・予約のみ)	喜納 かおり	仲地 佐和子	森近 一穂	
循環器	午前	砂川 長彦 東風平 勉	伊敷 哲也 浅田 宏史	東風平 勉 比嘉 駿介	砂川 長彦 浅田 宏史	伊敷 哲也	
	午後	砂川 長彦	潮平 親哉 (不整脈)	洲鎌 千賀子			
腎臓	午前			野原 千春			
	午後		又吉 哲太郎				
一般	午前	渡口 真佐夫		渡口 真佐夫	土井 基嗣 (糖尿病・再来のみ)	渡口 真佐夫 (第2・第4金曜)	
	午後		垣花 一慶 (一般)				
外科	午前	大嶺 靖 (内視鏡外科【要予約】)	豊見山 健 (肝胆臓・一般) 奥濱 幸博 (肝胆臓・内視鏡外科)	宮城 淳 (胸部・呼吸器) 佐々木 秀章 (一般外来・救急) 上原 協 乳腫科(第1・3水曜 予約制)	大嶺 靖 (消化器外科) 永吉 盛司 (一般・肛門)	友利 健彦 (一般外来) 宮城 淳 (第2・4予約 紹介のみ)	
	午後	永吉 盛司 (一般・肛門)	友利 健彦 (一般外来) 永野 貴昭(琉大) 心臓血管外科(第2火曜)	奥濱 幸博 (肝胆臓・内視鏡外科) 上原 協 乳腫科(第1・3水曜 予約制)	仲里 秀次 (一般・食道・肥満) 川上 雅代 (大腸外科)	豊見山 健 (肝胆臓・一般) 古川 浩二郎(琉大) 心臓・血管外科(第2・第4金) 稲嶺 進 一般・肥満外科 (第1金曜 予約制)	
緩和ケア外来 完全予約制	午前		友利 健彦		豊見山 健		
放射線科	午後	草田 武朗	草田 武朗	草田 武朗	草田 武朗	草田 武朗	
小児科	午前	比屋根 真彦	仲本 雅哉	仲本 雅哉	比屋根 真彦	降旗 邦生	
	午後	比屋根 真彦 (てんかん)	仲宗根 一彦 (新生児)	長崎 拓 (新生児)	比屋根 真彦 (てんかん)	飯田 展弘 (新生児)	
整形外科	午前	降旗 邦生 (新生児)	担当医 (乳児検診)	担当医 (新生児)	仲本 雅哉 (循環器)	担当医 (予防接種)	
	午後	森山 朝裕	大湾 一郎	山口 浩 (紹介・予約患者のみ)	伊佐 智博	森山 朝裕	
産婦人科	午前	伊佐 智博	金城 聡	金城 聡		國吉 さくら	
	午後	大湾 一郎 森山 朝裕	大湾 一郎 國吉 さくら	大湾 一郎 伊佐 智博		金城 聡	
産婦人科	午前	吉秋 研	上里 忠和	池村 晶子	大城 美哉	稲嶺 盛彦	
	午後	大城 美哉	大城 美哉	稲嶺 盛彦	上里 忠和	池村 晶子	
産婦人科	午後	稲嶺 盛彦	正本 仁	吉秋 研		正本 仁	
	午前	薊 三千雄	薊 三千雄	薊 三千雄	薊 三千雄	薊 三千雄	
眼科	午後	(手術)	外科処置・レーザー手術 (予約・紹介のみ)	(手術)		外科処置・レーザー手術 (予約・紹介のみ)	
	午前	高良 英一	中島 重良	高良 英一	廣中 浩平	専門外来 (第1金曜のみ) 毎週(完全予約制) てんかん外来 毎週(完全予約制) てんかん外来	
脳神経外科	午後	(手術)		饒波 正博	(手術)		
	午前	嘉手川 淳 (機能脳神経外来 予約のみ)	嘉手川 淳	嘉手川 淳	嘉手川 淳		
脳神経内科	午後	嘉手川 淳 (第1休診・第3・第5禁煙外来・ 第2・第4認知症外来)		嘉手川 淳 (第1水曜禁煙外来)			
	午前	上原 健	上原 健	(手術)	上原 健 (琉大)	上原 健	
耳鼻咽喉科	午後		検査・処置	検査・処置			
	午前	外間 実裕	外間 実裕	當山 裕一	當山 裕一	(手術)	
泌尿器科	午後	當山 裕一	真志取 智子		真志取 智子(木曜特設)		
	午後	當山 裕一	(手術)	當山 裕一		外間 実裕 (予約のみ) 當山 裕一	
皮膚科	午前	上原 絵里子	花城 ふく子	上原 絵里子	花城 ふく子	上原 絵里子	
	午後	花城 ふく子	(手術)	花城 ふく子 (検査・手術)	上原 絵里子 (検査・手術)	花城 ふく子	
歯科口腔外科	午前	西原 一秀	(手術)	西原 一秀	(手術)	西原 一秀	
	午後	藤森 香菜子	藤森 香菜子	藤森 香菜子	藤森 香菜子	藤森 香菜子	
歯科口腔外科	午後	西原 一秀	西原 一秀	西原 一秀	西原 一秀	西原 一秀	
	午後	藤森 香菜子	藤森 香菜子	藤森 香菜子	藤森 香菜子	藤森 香菜子	

## 全診療科の受付時間

### 初診患者さま

■午前  
8時30分～10時30分

初めて受診する場合は「紹介状」をお持ち下さい。

緊急性がない場合は、近隣のクリニックをご案内しております。

なお、緊急で受診される場合は特定療養費を頂いております。

### 紹介状をお持ちの患者さま・通院患者さま

■午前  
8時30分～11時00分

■午後  
1時00分～3時00分

### 休診日

土曜日・日曜日・祝祭日  
慰霊の日(6/23)・  
年末年始(12/29～1/3)



この印刷物は、E3PAのゴールドプラス基準に適合した地球環境にやさしい印刷方法で作成されています。



印刷：株式会社 東洋企画印刷  
この印刷物は個人情報保護マネジメントシステム(プライバシーマーク)を認証された事業者が印刷しています。

令和3年11月1日現在