

# かすみがうら

第118号  
 <毎月1日発行>  
 発行所  
 霞ヶ浦医療センター  
 かすみがうら編集局  
 〒300-8585  
 土浦市下高津2-7-14  
 Tel 029-822-5050  
 Fax 029-824-0494  
 E-mail & Web Site  
 kasumi@kasumi.hosp.go.jp  
 http://www.hosp.go.jp/  
 ~kasumi/

## 乾癬のお話

皮膚科医長 真嶋 州一



みなさん、乾癬(かんせん)って聞いたことありますか？感染(かんせん)と読み方は同じですが意味は違います。感染はばい菌など病原体が体に入ってきて悪(わる)さ(さ)をしてる状態のことです。両者を区別する目的で、ただ乾癬と呼ぶに、尋常性乾癬(じんじょうせいかんせん)などと呼んだりもします。

尋常性乾癬(かんせん)が占めています。この通常型を尋常性乾癬と呼んでいます。「尋常」とは尋常小学校などという言葉に代表されるように、「普通の」「通常の」という意味です。尋常性乾癬の臨床症状は「かさかさのフケの様な銀白色雲母状鱗屑(ぎんはくしよくうんもじょうりんせつ)」が最大の特徴です。このような発疹が全身にたるところにできます。体や手足、顔、そして頭皮にもできることがあります。やけどなども面積が広い方が重症ですが、乾癬もできている場所が多いほど重症と扱います。比較的できやすい場所は腕や足(正確には下肢)なので、症状の軽い人は皮膚が下肢だけなどという場合もあります。

ただし、この臨床症状は外用薬を塗ってしまうと変化してしまいます。成人であっても、赤ちゃん用のベビーオイルや白色ワセリンを塗っただけでも皮膚疹が変化してしまうのも乾癬の特徴です。ですから乾癬を疑って初めて病院にかかる前はしばしばれています。

乾癬のかさかさした「ふけ」は残念ながら何もなくてもぼろぼろ落ちてきてしまいます。この現象は頭皮のみならず、体や腕、足(下肢)でも認められます。しかし、ふけのもとになる鱗屑(りんせつ)をどんだんほじっていったらどうなるでしょう。乾癬では、病変部の鱗屑は雲母の様にパリパリしていますので、容易にむしったりできます。でも、むしりすぎると、点状に出血してくるのです。何事もやり過ぎは良くないということですね。じつは乾癬の病変は病理組織検査をすると、正常皮膚にくらべて、微細な血管が増殖しているの(で、カサカサ鱗屑をむしると、この増殖した血管から出血してくる)と考えられています。この出血を「血露現象」と呼んでいます。

乾癬の原因についてお話ししたいとおもいます。正常の人の皮膚は表皮の一番下の層、別名基底層という皮膚万能細胞層から、表皮内を少しずつあがって一番表面の角層まで上がってきます。上がったきた細胞は角質に変化し、やがて、角質はフケやアカとなって皮膚から落ちます。一番下の層から角層の直下まで上がってくるのに約30日、さらに角質となつてからアカ、フケなどの落屑として落ちるまでに約15日かかります。つまり、正常なひとの皮膚はできてから落ちるまで合計約45日かかるといわれています。これを「皮膚のターンオーバー」と呼んでいます。「皮膚の入れ替わり」という意味です。

しかし、乾癬の患者さんの「ターンオーバー」は約5〜7日と短くなっていきます。つまりどんどん皮膚がつくられて、どんどん角質、フケもつくられるということになります。乾癬の原因については、複雑な研究がなされていますが、一言でいえば「体質」です。ただ、片親が乾癬であっても、子どもに必ず乾癬がおこるわけではないので、単純な「遺伝」とはことなりません。

体質ならば、生まれた時からあるかという点、そうでもありません。また、近年食の欧米化に伴い、日本人でも乾癬が増加しています。乳製品、チーズ、バターなどと乾癬の関係を指摘する研究もあります。また、お酒が乾癬に良くないこともわかっています。食生活などで発症に影響している可能性がります。

逆に、魚、特に魚の油分が乾癬に良いといわれており、古くから北欧で乾癬の治療に使われてきました。

また、体質ならば一生治らな(い)かという点、意外にそうでもありません。かなりきちんと治療しているかたでも尋常性乾癬(かんせん)が1〜2年で治ることは厳しいですが、10年〜20年ぐらいでみると寛解する方もいます。乾癬の特殊な形である急性滴状乾癬(かんせん)は数ヶ月〜1年ぐらいで治る場合もあります。

乾癬は老人だけの病気ではなく、若年者から老人まで幅広くかかる病気です。平均年齢は、欧米のデータでは28歳ぐらいとなっています。また日本での乾癬の平均年齢は45・5歳となっています。この日欧の差は、日本は高齢者の人口そのものが多(い)いことも原因の一つです。

治療はまず、ビタミンDの軟膏(かんこう)の外用が基本になります。適宜、ワセリンやステロイド軟膏(かんこう)も外用します。しかし不思議なこと(こと)にビタミンDの内服はまったく効果がありません。重症の場合はさまざまに内服薬を用いることもあります。

乾癬は欧米では人口の1〜2%ですが、日本人では人口の0・04%ぐらいの疾患です。日本ではあまり多い疾患ではありません。ターンオーバー(皮膚の入れ替り)の話からわかるように、乾癬はただの乾燥(かんそう)肌・乾皮症とは原因が大きく異なります。しかし、乾癬も冬の寒い時期に悪くなりますし、力(ちから)をこらしてきますので、薬を塗(ぬ)っていない状態で診察(しんさ)しない(は)では区別(くべつ)がつかない(こと)もあります。



かさかさ・フケに限らず、皮膚(ひ)のトラブルで悩(なや)みの方は、ぜひ、皮膚科を受診(じゆん)してみ(て)下さい(ませう)。

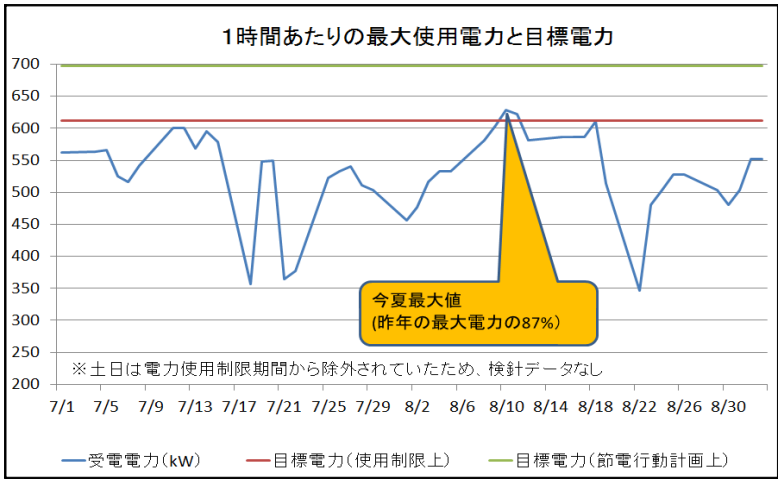


### 夏期における当院の節電計画の実施状況

企画課 庶務班長 山野 与一

当院のような、大口需要家(契約電力500kW以上)には、7月1日から9月22日まで、の土日祝日を除く9時から20時までの期間(実質9月2日まで)について、昨年の使用実績の85%の電気使用制限が課せられ、当院は、制限緩和申請を昨年と同等の電力を使用することが認められましたが、需要家自らが節電計画を策定するよう指示があり、当院では、診療に影響を及ぼさないところにおいて、電力使用をできる限り抑制するよう計画を策定しました。当院の節電計画は、前年度使用実績の約97%と設定して、来院される患者さん等にもご協力をお願いしながら、節電に取り組んできたことは、本誌第116号で掲載したとおりです。

今回は節電の実施結果について報告します。今年9月2日までに、最大に使用した日時において、昨年の最大に使用した日時の約87%と節電計画を大幅に上回ることができました。当院では以前から電力使用量を機械的に制限するシステムを導入しており、昨年までは、診療に無関係な部屋(事務室や会議室など)のエアコンの電源が自動的に切れるということが度々ありました。ところが今年、制限値を下げるにも拘わらず、一度も電源が切れることがありません



今後の当院の取り組みについてですが、東京電力からの情報によると、今年の冬については、電力の供給能力に比較的空隙があり、今年の夏のような、電気使用制限はかけなくて済むということのようですが、今後、2基の原発が定期点検のため運転停止となることから、来年の夏についても電力の供給不足が懸念され、引き続き節電を依頼されているところで、これに協力していくこととしております。節電により患者さんにとってご不便な点等がございましたら、お近くの職員に遠慮なくお申し付けください。今後ともご協力をお願いします。

### 今月の一品料理 【ポテトグラタン】

栄養管理室

#### <材料(4人分)>

じゃがいも(中)	3個
たまねぎ(中)	2個
サラダ油	大さじ1
塩・こしょう	少々
ピザ用チーズ	40g
小麦粉	30g
牛乳	大さじ2
塩・こしょう	少々

#### 作り方

じゃがいもは皮をむき、ラップをして電子レンジで4分程度、柔らかくなるまで加熱し、2cm角に切る。たまねぎは薄切りにする。フライパンにサラダ油をひき、たまねぎがしんなりするまで炒め、じゃがいもを加えて塩・こしょうで軽く味付けする。鍋にバターを溶かして小麦粉を炒め、さらつとしてきたら火を止め、牛乳を加えて木べらで手早くかき混ぜる。中火にかけ、こげつかないよう底からかき混ぜ、とろみがついたら塩・こしょうで味を整える。

とを合わせ、グラタン皿に入れる。にチーズを散らし、180度のオーブンで15分程度焼き、こげ目をつける。

じゃがいもの旬は、5、6月と11月があります。保存は暗い場所が適しています。明るいとこころでは、芽や緑色になった皮の部分にソラニンという有毒物質が増えやすくなります。りんごと一緒に保存するとりんごから出るエチレンガスの作用で芽が出にくくなると言われていいます。栄養成分では、でんぷんの他ビタミンC、カリウムを多く含みます。特にビタミンCは、みかんと同じくらい豊富に含まれており、でんぷんに守られていることから、加熱しても損失しにくいと言われていいます。これからの季節、風邪の予防にも一役買いそうですね。



【エネルギー 1人前 298kcal】

#### 11月集団指導のご案内

減塩教室(第3木曜日)

午後2時から 第4会議室

17日 『工夫して、おいしく食べよう!減塩食』 管理栄養士

のメニューにポテトグラタンはいかがですか?。

### <インフォメーション>

#### 電話予約の受付時間(診療予約センターより)

電話番号 029-826-6471(直通)  
受付時間 平日 12時30分~16時まで

#### MRI検査予約について(放射線科より)

当院では、MRI検査を休日に実施することができます。ご希望の方は、主治医にご相談ください。

#### 脳ドックのご案内(放射線科より)

【土曜日・日曜日のみ実施しております!】

電話番号 029-822-5050(代表)  
(内線 3360)  
料金 19,000円(自費診療)

#### 禁煙外来のご案内(呼吸器科より)

受付時間 水曜日:13:30~(完全予約制)  
担当 呼吸器科医師 菊池 教大  
費用 1クール通院5回 保険適応(要件有り)  
3割負担で合計6,500円程度  
初診もしくは3年以上受診がない場合は、別に3,150円掛かります。

#### 看護公開講座のご案内

会場/四中地区公民館

(土浦市国分町11番5号)

日時/11月18日 14時~15時

『誤嚥性肺炎の予防と食事介助の方法』

認定看護師 佐川 典子

日時/11月25日 14時~15時

『災害の心得』

看護師長 佐藤 和彦

#### 公開市民講座のお知らせ



『簡単に行えるカロリー計算を身につけよう!』 管理栄養士

会場/地域医療研修センター講堂  
日時/11月29日 15時00分  
『身の回りの化学物質』 副薬剤科長 額賀 光太郎

糖尿病教室(第1~4金曜日)  
午後3時から 第4会議室

4日 『妊娠と糖尿病』

産婦人科医師

11日 『運動療法について』

理学療法士

18日 『糖尿病と検査値』

臨床検査技師