



# 健康 だより

第32号 北区自治会連合会協賛回覧



JCHO

さいたま北部医療センター

INDEX

① 夏の皮膚疾患の予防について

皮膚科 山田 朋子

② HOKUBUのなかみ

③ 健康管理センターよりお知らせ

④ ご寄附のお願い

⑤ シリーズ健康生活

「身体のメンテナンスしてありますか？」

リハビリテーション科 沼田 友一



## 夏の皮膚疾患の予防について



皮膚科医長 山田 朋子

ようやく寒い冬が終わりましたが、今度は暑い夏が近づいています。体の一番外側にある皮膚は季節や気温、湿度の影響を受けやすく、発症する疾患は季節によって差があります。皮膚疾患はなかなか予防するということが難しいですが、今回は夏の疾患の予防・対処法などについてお話いたします。

### 細菌感染症

特に夏に多いのは細菌感染症と真菌(かび)の感染症です。細菌感染症には、皮下組織や真皮の広い範囲に感染する蜂窩織炎や毛包に感染するせつ、伝染性膿痂疹(とびひ)などがあります。蜂窩織炎は、主として下肢などの広い範囲が赤くなり、腫れて痛みを伴います。全身の発熱も伴うことがあります。せつは毛を中心とする感染で、突然、痛み、赤みを伴うしこりが発生します。よく似た疾患に炎症性粉瘤があります。伝染性膿痂疹(とびひ)は、小児に多い疾患で、皮膚をひっかいたところに、ブドウ球菌などの細菌が繁殖し、毒素を産生して皮膚が剥離しやすい状態となり、次々にびらん(表皮が剥がれて滲出液が出る状態)になっていきます。接触感染をするため、皮膚に触ると他人にも伝染することがあります。

細菌感染症の治療は、抗生物質の内服、外用、皮膚を清潔に保つことです。特に下肢の蜂窩織炎では治療と同時に安静や冷却が必要です。細菌感染は突然に発症するこ

とが多く、未然に防ぐことは困難ですが、膿痂疹の予防としては、湿疹がある小児は細菌が付着して侵入しないように、普段から治療をして掻かせないようにすることが大切です。汗をかくことの多い夏には皮膚を清潔に保ち、発症してしまったらできるだけ早く医療機関を受診しましょう。

### 真菌感染症

皮膚の真菌感染として代表的なのは、白癬です。足に感染すると「みずむし」、体幹に感染すると「たむし」と呼ばれます。白癬は夏に多く症状が悪化し、菌が見つかる確率も高くなります。最も多いのは足白癬(みずむし)で、足白癬から他の部位に広がります。角質が厚くなる角化型や、足指の間に病変を生ずる趾間型、足底などに小水疱や膿疱を生ずる小水疱型などがあります。爪白癬の合併もしばしばみられます。また夏には、体やおしり、太ももの付け根など広い範囲に紅斑が生ずる体部白癬、股部白癬(たむし)も多くみられます。かゆみを伴うこともありますが、かゆみのない場合もあります。夏季は特に足白癬は二次的に細菌感染を引き起こすことがあり、痛みを伴うこともあります。

白癬菌は、足の裏から床やスリッパ、マットなどに落ちることがあります。家族内感染も多く、再感染もよくあります。足の裏をしっかりと治療して表面に菌がない状態にして、スリッパ、バスマットなどは別にするなどの対策が必要です。菌は角質の中にいるので、角質が入れ替わる1-2ヶ月はしっかりと外用薬の治療が必要です。

## 虫刺症と紫外線対策

夏になると虫の活動が活発化し、蚊やダニ、ハチなどによる虫刺されも増えてきます。特に草木の多い山や森に出かける際には肌を露出しないようにして、虫除けスプレーなどを使用しましょう。

また、春夏は紫外線が強くなります。直接的な皮膚障害としてはいわゆる日焼け(日光皮膚炎)が挙げられます。また、長期的な影響として、深いしわや乾燥、色素沈着などを生ずる光老化や皮膚癌を生ずる光発癌などがあります。子供のうちから紫外線防御を心がけてください。紫外線の強い時間帯での野外活動をなるべく避けた方が良いですが、長時間の屋外での活動の際には帽子、長袖の衣服、日傘、サングラスなどを用い、日焼け止めを使うようにしましょう。



## 皮膚科診療案内

- 皮膚疾患一般(湿疹・皮膚炎群、真菌感染症、疣贅など)
- 乾癬、掌蹠膿疱症、アトピー性皮膚炎(生物学的製剤含む)
- 乾癬、アトピー性皮膚炎などに対する全身型ナローバンドUVB療法
- 自己免疫性水疱症(天疱瘡、類天疱瘡など)
- 局所麻酔下で切除可能な皮膚腫瘍(基底細胞癌、ボーエ ン病、粉瘤、脂肪腫、色素性母斑など)
- 薬疹(重症除く)
- 蜂窩織炎、せつ、炎症性粉瘤、褥瘡感染
- 帯状疱疹
- 巻き爪ワイヤー法

### 行なっている検査

- パッチテスト(金属、パッチテストパネル)
- 皮膚生検

# 事務職員大募集!

## JCHO 東日本地区事務総合職採用試験

申込受付期間 2026年 3月1日(日) ~ 5月25日(日)



詳細はQRコードから専用サイトへアクセス!



独立行政法人  
地域医療機能推進機構  
JCHO Japan Community Healthcare Organization

# H O K U B U の

# な か み

当院の「な」仲間「か」環境「み」魅力について、各部署・院内の様子などを中心に紹介します！

Vol.  
11

## 内視鏡室

Endoscopy Room

NA KA MI

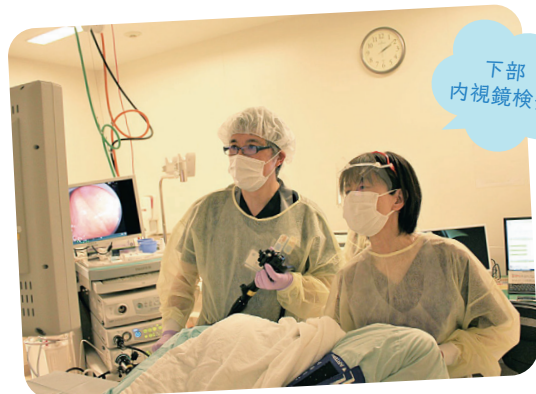
### ● 内視鏡室ってどんなところ？

内視鏡室は、胃カメラや大腸カメラを主に行うところです。健康診断の胃カメラで当院にいらした方も多いのではないのでしょうか。口や鼻、肛門から先端にカメラがついた細い管(内視鏡)を挿入し、体の中を直接観察し病気の早期発見や診断、必要に応じて治療まで行います。2026年3月からオリンパス社の新しい内視鏡システムが導入されました。より高画質で細かい変化も見つけやすくなり、これまで以上に早期発見につながることを期待されます。内視鏡室は検査室が4室、前処置室、鎮静剤使用後に観察させていただくりカバリ室、使用した内視鏡を洗浄消毒する洗浄室が完備されています。



### ● どのような点を心がけて業務にあたっていますか？

検査を受けられる患者さんが、安全に安心して不安なく検査に臨める事を第一に考えています。特に不安と緊張の大きい検査中は、看護師が付き添い、お声掛けや身体を優しくさすったりすることで不安の軽減に努めています。毎日多くの検査を行っていますが、医師、看護師、クラークと密に連携をはかりながらスムーズに検査が行えるように心掛けています。患者さんに「ここで受けてよかった」と思ってもらえるよう、思いやりのある対応を大切にしています。



### ● 内視鏡の検査や治療を受けることになった場合に注意することは？

正確で安全な検査のためには、事前の準備がとても大切です。胃カメラを受ける際は前日の食事時間にご注意ください。大腸カメラを受ける際は腸をきれいにする処置が検査に大きく影響しますので、2,3日前から食事内容に注意し、指示のあった前処置を行ってください。

また、血液サラサラのお薬をお飲みの方は必ず検査予約時に医師にお申し出ください。必要時お薬を休薬していただくことがあります。鎮静剤の使用をご希望される方は検査当日、車の運転ができませんのでご注意ください。



# 健康管理センター よりお知らせ

さいたま北部医療センター健康管理センターは、病院内にある健診施設です。建物西側(広い平面駐車場がある側)の入口を入り、2階に受付がございます。2019年3月に当地に移転され、まだ新しく綺麗な健診施設となっております。

ご受診いただける内容は、「さいたま市民検診」、「人間ドック」、「生活習慣病健診」、「定期健診」、「特定健診」、労働安全衛生法に則した「雇入れ健診」「特定業務従事者健診」と様々な健康診断に対応しております。

当センターでは、この他にもMRIやヘリカルCT、各種腫瘍マーカー等の「オプション検査」をご用意しております。今回は、4月から新しく導入した女性に特化したオプション検査を紹介させていただきます。

## 【HPV 検査】 5,500 円 (税込)

女性の健康診断で一番多く選ばれるオプション検査は、子宮頸がん検診です。

検査方法は、子宮の入口部分(頸部)の細胞を医師が採取して行う子宮頸部細胞診です。この検査により子宮頸がんを発見できるのですが、子宮頸がんの原因の多くはHPV(ヒトパピローマウイルス)の感染と考えられています。

このため、子宮頸部細胞診で異常がない場合であっても、ヒトパピローマウイルスの感染の有無を調べることによって診断の精度をあげる(見逃しを減らす)ことができます。子宮頸がんは20歳代から徐々に増え出産年齢に多くみられますが、初期の段階では症状がほとんどありません。早期に発見する最も有用な方法は定期的に検診を受診することです。この機会にぜひお受けになってみませんか?

HPV検査につきましては、子宮頸部細胞診との併用受診のみとなるため、健診ご予約の際にお申し込み願います。

### HPV検査のお知らせ

子宮がん検査(細胞診)の際、HPV検査を併用すると検査の精度はさらに向上します。細胞診は変化した細胞を、HPV検査はHPVの感染の有無を見つける検査です。

併用検査の結果から次の検査時期もわかります。

細胞診+HPV検査			
細胞診 (-)	細胞診ASC-US <sup>※2</sup>	細胞診 (+)	
HPV (-)	HPV (+)	HPV (-)	HPV (+)
3年後に検診	半年~1年後に検診	1年後に細胞診	コルポスコープによる精密検査

上の図は細胞診とHPV検査を併用したときの検査結果と、次回の検査時期をまとめたチャートです。細胞診(-)は陰性で異常なし、細胞診(+)は陽性で異常あり、ASC-USは細胞診の結果があいまいで判定ができないという意味です。たとえば、細胞診(-)でHPV(-)の場合、次の検診の目安は3年後となります。

公益社団法人日本産婦人科医会：「子宮頸がん検診リコメンデーション—HPV-DNA検査併用に向けて」より改変

JCHO さいたま北部医療センター

注)市民検診との併用は検査方法が異なるため行いません。

また、当健康管理センターでお受けいただくメリットは、『二次検査をスムーズにお受けいただけること』です。今回お知らせしているHPV検査や子宮頸部細胞診の結果により精密検査が必要な場合は、当院婦人科にてご予約を承っております。その他も健診結果によっては、健康管理センターにてご予約をお取りすることが可能です。

明るく綺麗な健診施設にて、明るく元気なスタッフが、皆様へ安全で安心な健康診断をお届けしております。健康に不安のない今!がご受診の時です。どうぞお気軽にご相談ください。

健康管理センター予約専用ダイヤル 048-663-1811 月~金曜日 平日 8:30~16:00

## ご寄附のお願い

さいたま北部医療センターでは、日々精進し、患者さん、医療者がともに納得できる良質な医療を提供することを基本理念に掲げ、病気の予防・医療・介護にかかるサービスを地域の皆様に提供しております。

また、療養環境の定期的な整備や医療機器の更新、また職員の教育研修や臨床研究、地域医療連携などにも力を注いでおります。

一方で、近年の物価高、賃金の上昇による社会環境の変化、患者の受療動向の変化に基づく新たな医療ニーズや診療報酬改定により病院運営が非常に厳しくなっていることも事実です。

ご支援いただいた寄附金は最新の医療機器の導入、診療環境の整備、医療スタッフの育成ならびに医学研究の推進など、広く病院運営と患者サービスの向上に活用させていただきます。

当院では、そのための資金援助の一環として企業や個人の皆様より広くご寄附を受け付けておりますので、趣旨をご理解の上、ご支援を賜りますようお願い申し上げます。

当機構は、独立行政法人通則法第2条第1項に規定する独立行政法人であり、「特定公益増進法人」として定められています。当院にご寄附された法人または個人は税制上の優遇措置が受けられます。

企業の場合は、法人税法等の規程により、一般の寄附金の損金算入限度額とは別枠で損金算入限度額まで「損金」に算入することができます。

個人の場合は、所得税法等の規程により、「寄附金控除」の取扱いができます。



### ■ 申し込み方法及びその後の手続きについて ■

まずは当院にご連絡ください。詳細をご案内させていただきます。

寄附に関する  
ホームページ



○クレジットカード決済による寄附をご希望される場合  
地域医療機能推進機構本部Webサイトよりアクセス  
してください。



問い合わせ・書類送付先

さいたま北部医療センター総務企画課(総務企画) 048-663-1671  
soumu@saitamahokubu.jcho.go.jp

**【急募】2026年4月1日以降採用の正社員です**

# 病院で働く調理師大募集!

患者さんの**笑顔**を、  
あなたの料理で。



- 勤務地 **さいたま北部医療センター**
- 仕事内容 **入院患者様の食事調理・配膳業務**
- 応募資格 **調理師免許をお持ちの方**
- 待遇 **国家公務員に準じます!**

**未経験者・ブランクのある方も大歓迎!** 詳細・応募はこちら

※お問い合わせ時に採用が決定していた場合はご容赦ください。 担当:総務企画課 048-662-1450



独立行政法人 地域医療機能推進機構

さいたま北部医療センター

Saitama Northern Medical Center



皆さんは普段、どのようにして健康を維持していますでしょうか?今回は、理学療法士の観点から健康の維持について2026年2月12日に行った公開講座での内容をまとめてお話しさせていただきます。

まず体力についてです。体力は、運動をするための体力(行動体力)と健康に生活するための体力(防衛体力)の2つに分けられます。行動体力は筋力や瞬発力、持久力、柔軟性を意味し、防衛体力は免疫力、外部の変化(温度や湿度など)に対する適応力などを指します。一般的な体力のピークは、男性は17歳ごろ、女性は14歳ごろであり、体力低下が顕著に見られる時期は、20歳以降と50歳以降の2段階あるとのこと。 (因みに、筋肉量は40歳ごろまで維持されると言われています)

健康維持には大きく分けて3つの項目が関連します。それは、①運動 ②睡眠 ③栄養 です。これらの3項目はお互いに密接な関係があり、健康寿命(図1)の延伸に大きく寄与します。

### ① 運動

運動は習慣化することがポイントで、比較的簡単なトレーニングや日常の活動の中に取り入れて長く継続できることが大事になります。例としては、

- ・ 椅子からの立ち座りをゆっくり10回
- ・ 立った状態で踵の上げ下げ 20回
- ・ いつもよりも少しだけ早く歩く
- ・ 1つ遠いスーパーに買い物へ行く

### ② 睡眠

睡眠は量も大事ですが、良質であることが望ましいです。精神的な落ち着きだけでなく、身体的にもリカバリーに必要とされています。規則正しい入眠時間と適度な運動習慣による入眠の促進がポイントとなります。

### ③ 栄養

栄養はバランスの取れた食物を摂取することが非常に重要になります。栄養が無ければ、筋肉が維持・向上できずに身体機能が低下する原因となります。

次に定期的なチェック(メンテナンス)を行いましょう。以前と比べて維持できているのかを確認することで、運動量の変更や目標の見直しをしましょう。評価方法の例としては、

- ・ 椅子からの立ち座り5回にかかる時間
- ・ 片脚で何秒立っているか?(テレビCM1回分の15秒以上で合格)
- ・ 階段昇降の際の疲労感(弱・中・強)
- ・ 運動後の心拍数や呼吸数

最後に、運動は個人のレベルにあった内容にすることが大事であり、決して無理をしてはいけません。運動の前には十分なストレッチを行いましょう。怪我の予防や疲労回復に役立ちます。筋肉トレーニングは、レジスタンス運動(スクワットや腕立て伏せなど)と有酸素運動を意識して取り入れて効率的に効果を得ましよう。自分にとって楽しい種類の方法を選択し、継続的に進めるようにすることが大事です。いつまでも健康でいられる幸せを実感しましよう。

### 健康寿命とは?

健康寿命とは?  
健康で日常生活を支障なく送ることのできる期間のこと

平均寿命と健康寿命の差、男性で8.84年、女性で12.35年

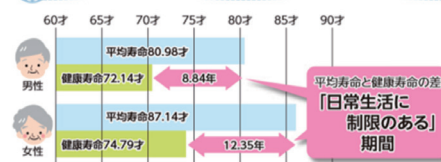


図1 出典:公益財団法人日本理学療法協会 理学療法ハンドブック [https://www.japanpt.or.jp/about\\_pt/therapy/tools/handbook/](https://www.japanpt.or.jp/about_pt/therapy/tools/handbook/)

公開講座では参加者のみなさんにストレッチングを体験していただきました



[発行] JCHOさいたま北部医療センター TEL.048-663-1671 (代表) / 平日(月曜~金曜)8:30~17:00

〒331-8625 埼玉県さいたま市北区宮原町1丁目851

受診をご検討されている方のお問い合わせは、各診療科受付におつなぎいたします。

※8:30~9:00頃と、15:00~16:30頃はお問い合わせが多く、電話がつながりにくい可能性がございますので、ご了承ください。

[HP] <https://saitamahokubu.jcho.go.jp>

QRコードから、健康だよりのバックナンバーをご覧ください。

