

みんなの生き生きライフ

—神戸市医師会だより— 第59号
年3回発行 2026.2月

健康 と 笑顔

健康ZOOM UP
それは関節リウマチ
かも知れません!

旬を訪ねる神戸散歩
須磨浦山上遊園

ホームドクターに聞く!
健康アドバイスQ&A
抜け毛

コラム
スポーツと筋力

一般社団法人神戸市医師会

〒650-0016 神戸市中央区橘通4丁目1番20号 TEL(078)351-1410
ホームページ <https://www.kobe-med.or.jp/>

特集

「熱傷、やけど」

寒い季節はやけどに要注意



【熱傷、やけど】

寒い季節はやけどに要注意

年齢、部位による違い

一般的に乳幼児や高齢者は皮膚が薄く脆弱で、特に手や足の甲の皮膚は、手掌や足底よりも薄くしなやかなため、やけどが深くなりやすい傾向にあります。また、外陰部や肛門周囲は皮膚が薄いだけでなく、便や尿で汚染されて感染を生じやすいため、しっかりと洗浄したうえで処置をすることが肝要です。他にも、まぶたや口回り、鼻、耳介などに深いやけどを生じた場合、治る過程で変形を生じることがありますので専門医による治療をお勧めします。

初期の対応は？

できるだけ早期に患部を冷却します。小さい範囲であれば冷たい流水で30分程度冷やしますが、広い範囲を冷却する場合は低温に注意が必要です。冷却後、水疱をなるべく破らないように注意しながら清潔な布等で保護し、速やかに皮膚科や形成外科を受診してください。

寒い季節になりましたね。この時期は暖を取るために、温かい飲み物やストーブ、カイロなどによるやけどが多くなります。やけどはどのように起こるのか、注意点や治療方法などについて合わせてお伝えします。

やけどはどのようにして起こるの？

やけどは皮膚表面から熱が加わることで起こります。熱湯をうっかりこぼしてしまい、ヒリヒリと赤くなってしまう経験をお持ちの方は多いのではないのでしょうか。カップ

ラーメンの汁やてんぷら油など油分を含むものでは、水疱(水ぶくれ)ができて深くなってしまうこともあります。また寒い時期には、湯たんぼやカイロなどが長時間同じ部位に当たり続けることで起こる低温やけどにも注意が必要です。

深さによる違い

皮膚は表面にある薄い表皮と、その下にあるやや厚い真皮の2層から構成されています(図)。熱が加わる深さによって、症状や治療方法も変わってきます。

△Ⅰ度熱傷
熱が表皮に留まるものです。少しヒリヒリと痛みますが、通常は一時的な発赤のみで、傷跡を残さずに治ることが多いです。
△Ⅱ度熱傷
熱が真皮に至るものです。水疱(水ぶくれ)を形成しますが、深さ

によって浅達性と深達性に分かれます。

(一)浅達性：真皮の中ほどまでの損傷で、毛包や汗腺組織が保たれるため、比較的上皮化(皮がはる)ことも早く、外用剤で保存的に治癒することが多いです。
(二)深達性：真皮の深層までの損傷で知覚も鈍くなり、上皮化には時間がかかるため目立つ傷跡が残ります。植皮手術を要することがあります。

△Ⅲ度熱傷
熱が真皮全層・皮下組織(脂肪や筋肉等)に至るものです。知覚はなくなり、上皮化も望めないため、植皮手術を要することが多いです。

やけどの治療

Ⅰ度やⅡ度の浅達性であれば、水道水と石鹸でよく洗浄した後にワセリン基剤の外用剤(アズノール等)を塗布し、非固着性ガーゼ(メロリンガーゼ等)で保護することで治療を促します。Ⅱ度の深達性やⅢ度の場合には、皮膚や皮下組織の壊死を伴うことも多く、感染が生じやすいこ

とから専門的な治療を要します。感染対策として、しっかりと洗浄した後、スルファジジン銀含有外用剤(ゲーベン)やヨード含有外用剤(ユーパスタ、カデックス等)を使用し、必要に応じて植皮手術を検討します。広範囲のやけどや処置時の疼痛が強い場合、手術を検討する場合などには入院加療を要します。

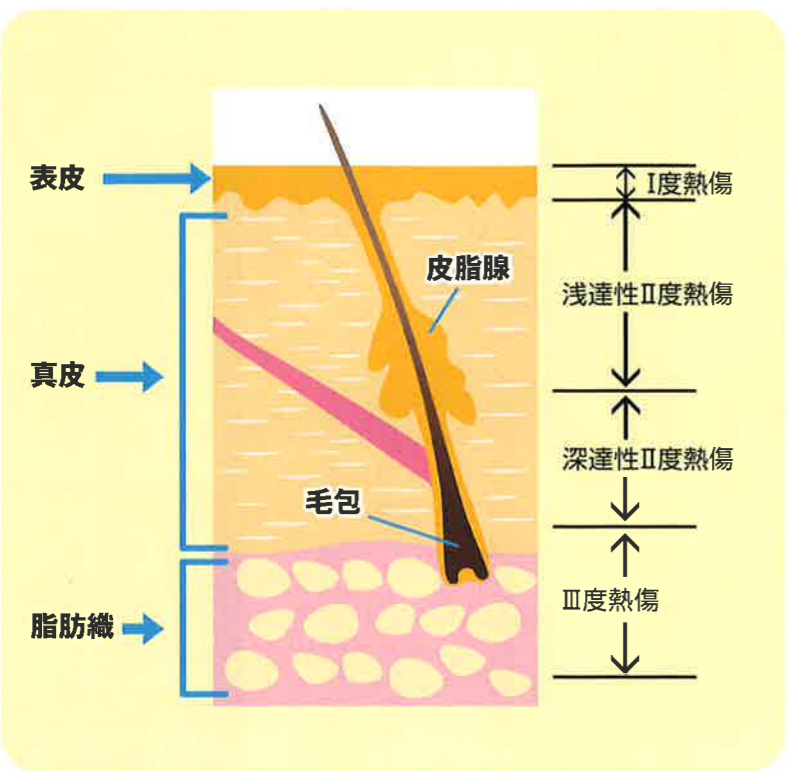
やけどの予防？

やけどは一瞬で生じてしまったため予防は困難ですが、乳幼児をやけどから守ることはできます。ハイハイができるようになる8カ月頃からは、ストーブやアイロンへの接触、ポット転倒による熱湯への曝露に注意しましょう。また、つかまり立ちができるようになれば、炊飯器やポット、加湿器のスチームなどで手のひらにやけどを生じやすくなり、テーブルクロスを引っ張ることでお茶や

とは難しく、適切な治療が行われない場合や感染を生じた場合には、更に悪化してしまう可能性があります(例えば民間療法でよく用いられる「アロエ」は付着した土で感染を起こす場合)があります。自己判断せず、早い段階から皮膚科や形成外科を受診しましょう。



図



カップラーメンなどの高温液体を浴びて受傷するケースも散見されます。定期的に危険箇所をチェックしておくようにしましょう。また感覚障害や麻痺(糖尿病、脊椎損傷、脳梗塞など)がある場合、湯たんぼやカイロが同じ部位に長時間当たり続けることで起こる低温熱傷に注意が必要です。最近ではスマートフォンによる事例も報告されていますのでご注意ください。

その他の注意点

やけどの深さを正確に判断するこ

やけどが治った後も色素沈着が問題となることがあります。半年ほどは紫外線による日焼けを避け、ヘパリン類似物質含有クリーム(ヒルドイドソフト等)で保湿しましょう。やけどの後遺症として癬痕拘縮(はんごんこうしゆく)(キズ痕の引きつれ)を生じることがあります。腋窩(ワキ)や肘、膝などの関節部分、指間などに運動制限を伴う場合には手術による改善が可能です。他にも目立つキズ痕で悩まれている場合には、お気軽に形成外科へご相談ください。

(兵庫県立加古川医療センター
感染対策部長兼形成外科部長 櫻井敦)



須磨区の山上一帯に広がる須磨浦山上遊園は、昭和33(1958)年に開園した歴史の長い公園。周辺は桜の名所としても知られ、春になると須磨浦公園から山上遊園にかけて約3,200本もの桜が咲き誇ります。

園内には、開園当時から愛される昭和レトロな乗り物が数多く残されています。中でも人気なのが「カーレーター」というカゴ型の乗り物。勾配約25度の急斜面をゴトゴトと揺れながら進むことから、「日本一乗り心地の悪い乗り物」として知られているのだそう。

また、カーレーターを降りた先にある「回転展望閣」には、床がゆっくりと回転する珍しい喫茶「コスモス」があります。約55分で床が一周し、席に座っているだけで360度のパノラマビューが楽しめます。1980年代に流行した「回転レストラン」で現存しているのは国内でも数店舗のみ。昭和の面影を色濃く残した空間は、大人にとっては懐かしく、子どもたちにとっては新鮮に感じられるかもしれません。



住所/神戸市須磨区一ノ谷町5-3-2
アクセス/山陽電車「須磨浦公園駅」下車すぐ
【須磨浦山上遊園】
●開園時間/10:00~17:00(季節により変動あり) ●休園日/火曜(祝日の場合は営業) ●入園料/無料(乗り物は乗車料金が必要) ●問い合わせ/078-731-2520 ●園内は階段が多く、車椅子やベビーカーでの移動が難しい場所があります。
https://www.sumaura-yuen.jp

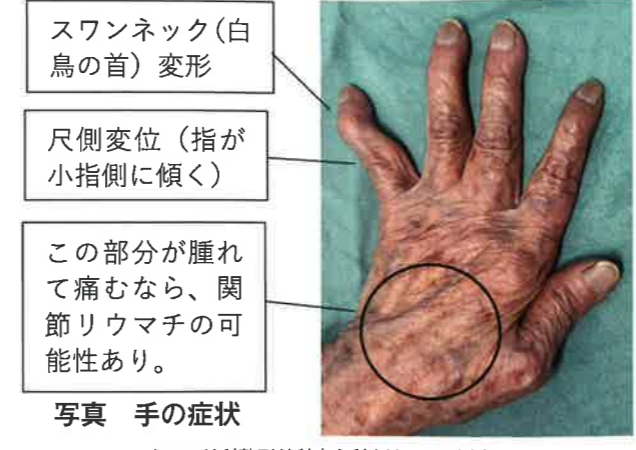


写真 手の症状
まつい外科整形外科皮膚科クリニック症例

スワンネック(白鳥の首)変形
尺側変位(指が小指側に傾く)
この部分が腫れて痛むなら、関節リウマチの可能性あり。

●どの診療科にいけばいいの？
関節リウマチは免疫・リウマチ内科と整形外科で診療を行っています。ですが、リウマチの診療経験を積んだ医師であればどちらの診療科でも良いでしょう。免疫・リウマチ内科では全身状態を見ながら厳密な薬物コントロールをしてくれますし、整形外科では関節の症状に応じて痛みを改善する方法などを知っています。両方が協力して行うことが理想的ですが、そ

●最後に
最も大切なことは、「関節リウマチかも」と思ったらできるだけ早く専門医療機関を受診することです。関節が変形してからは、もう元には戻らないのです。

(まつい外科整形外科皮膚科
クリニック 院長 松井誠一郎)

●関節リウマチってどんな病気？
免疫の異常が起こり、自分で自分の体の一部を攻撃してしまう病気です。なぜ免疫の異常が起こるか、というのはよく分かっていません。ですから、こうすれば予防できるという確実な方法

はありますが、免疫の異常が起るのを防ぐには、関節リウマチの発症を抑えることが大切です。図は左半分が正常、右半分が炎症を起こした関節です。変化が起こるのは関節だけではなく、骨のまわりにある滑膜が炎症を起こすと、腱鞘炎

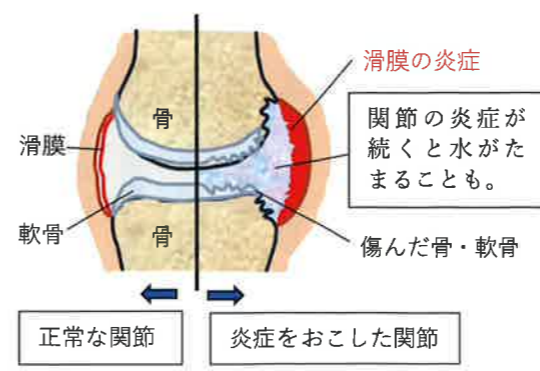


図 関節の変化

●関節リウマチの治療法は？
ひと昔前は、ステロイドと消炎鎮痛剤がメインでした。これらは、炎症や痛みをある程度抑えることはできますが、関節リウマチの進行を止めることはできません。

の医療連携は今後の課題です。

●それは関節リウマチかも！
いろいろな関節が痛む。指や手首などが腫れてきた。朝、手がこわばる。このような症状に加えて、微熱や体のだるさが続く。こんな症状があれば、その可能性があります。関節リウマチはできるだけ早く診断して治療を開始することが大切です。

●体のどこが攻撃されるの？
攻撃を受けるのは、主に滑膜と呼ばれる組織です。滑膜は関節や腱の周りにあり、そこが攻撃されて炎症が起こること、膝が腫れたり骨や軟骨が痛みます。悪化すれば、関節の変形が起こります。

●関節リウマチの診断方法は？
一番大切な情報は、症状です。どの関節が腫れたり痛んだりしているか、症状はどれだけの期間

●最後に
レントゲンでは関節の傷み具合を調べます。また、MRIや超音波で滑膜に炎症があるかどうかなどを調べます。そして血液検査では、関節リウマチ特有の項目を調べるだけでなく、腎臓や肝臓など、他に異常がないかも調べます。

の医療連携は今後の課題です。



それは関節リウマチ
かも知れません！



昔は関節リウマチは、関節がほとんど変形していく恐ろしい病気でしたが、最近では効果的な治療法が開発され、治る病気になっています。寛解のためには、できるだけ初期のうちに専門医を受診することが大切です。

ホームドクターに聞く! 健康アドバイス Q&A



最近抜け毛が増えてきたように感じており、少し気になってきます。年齢や生活習慣の影響かとも思うのですが、病的な原因があるのではと不安があります。対処法や注意点を教えてください。(40代女性)

Q 毛は、その一

本一本が、成長してしばらくすると抜けていくという毛周期をくり返しています。それは、年齢、季節、体調など色々なことに左右され、正常でも毛髪は一日に数十〜百本程度抜けています。

全体に毛髪が抜けやすいことをびまん性脱毛症と呼び、原因は様々です。

・加齢やホルモンバランスの変化によるもの

年齢と共に抜けていく毛の割合が増え、35歳をピークに毛の成長が悪くなり細くなつていきます。また、出産や閉経前後でホルモン分泌が変化する時に、女性でも男性ホルモンの影響により男性型の脱毛症が起ることがあります。

・急激な原因があり毛が抜けるもの

高熱、感染症、外科手術、大量出血、急激なダイエット、出産、精神的ストレスなどが生じた直後から数か月後に起こります。

・内臓の病気などでゆっくり進行するもの

甲状腺や肝、腎臓の病気、膠原病、糖尿病、鉄欠乏性貧血、亜鉛欠乏症、低栄養などが原因になり、6か月以上かけて進行します。卵巣や副腎に男性ホルモン産生腫瘍が見つかることもあります。

・薬が原因となっているもの

抗うつ薬、抗てんかん薬、心臓の薬、抗がん剤、インターフェロン、エトレチナート、ヘパリン、ピルなど。開始後すぐに抜け始めるものや、数か月以上たってから始まるものがあります。

・頭皮の皮膚病に伴うもの

脂漏性湿疹、頭部白癬など。このように原因は様々ですが、詳しい問診や血液検査などで分かるものも多いです。

治療としては、脱毛の原因となる病気があれば、その治療を行うことで改善する可能性があります。

はっきりした原因がない場合は、保険適応ではありませんが、市販の1%ミノキシジル溶液の外用が有効だと言われています。血行を促進し毛の成長を促します。内服薬では保険適応外のものが試みられることもありますが、副作用の点から推奨されていません。漢方薬が効く場合もあります。

生活上の注意も大切です。

・洗髪は、適度な回数で、髪や肌質に合ったシャンプーを使い、ゴシゴシこすらず指の腹でやさしく洗いましょう。洗髪後は、ドライヤーの温風が頭皮に当たり過ぎないように

気を付けて乾かしましよう。

・髪型は、きつく縛らないようにしましょう。カラーやパーマは薄毛を目立たなくさせますが、髪や頭皮への負担を考えるとあまり頻繁にしないようにしましょう。

・頭皮の血行を良くするためのマッサージや、首や肩のこりをほぐすような運動も良いでしょう。健康な髪の成長には、全身の健康管理が重要です。睡眠不足、喫煙、ストレスをため過ぎないように注意し、過度なダイエットはせず、栄養バランスのよい食事をとりましよう。特に、タンパク質、鉄、亜鉛、ビタミンB群は髪や頭皮に大切です。

女性のびまん性脱毛症の原因が多様で、改善するまでに長くかかることが多く、精神的にも辛くなりがちです。気になることがあれば、一人で悩まず医療機関でご相談ください。

(とくご皮膚科 院長 植田 透子)

コラム Column

スポーツと筋力



整形外科で痛みを訴える患者さんを診ていると、その背景には「筋力の低下とアンバランス」が潜んでいることは少なくありません。筋肉は骨や関節を守る役目があります。使い方や使われる部位が偏ると柔軟性が失われ、硬さが出て骨や関節への負担が蓄積してしまいます。

ここで誤解されやすいのが、「スポーツをしていれば筋力は十分」という思い込みです。実際には、運動量が多くても偏ったフォームや特定の部位ばかりを使う習慣により、筋力がバランス良く保たれなくなることがあります。特に、加齢に伴って進行しやすいサルコペニア(加齢性筋肉減少)、過度な練習で回復が追いつかなくなるオーバーユース症候群、エネルギー摂取不足が慢性化(Relative Energy Deficiency in Sport (RED-S: 相対的エネルギー不足)などが重なることで、筋力はむしろ低下しやすくなり、けがやパフォーマンス低下の原因となります。

筋肉は階段を上る、荷物を持ち上げる、転ばずに歩くなどの日常動作を安全かつ円滑に行うための基盤でもあります。正しい姿勢を意識し、ストレッチや低負荷トレーニングを継続するだけでも、動作の安定性は高まり、痛みの予防につながります。

筋肉は鍛えて終わりでではなく、目的に応じたトレーニングに加え、十分な栄養・休息を含めた継続的な「メンテナンス」ではじめて守られるものです。スポーツにおけるパフォーマンス向上も健康寿命の延伸も、その鍵は日々自分の身体とご自身の向き合い方にあります。

(医療保険委員会)

Present

抽選で1,000円分の
図書カードを20名様にプレゼント



※図柄は時期によって変わります。

応募方法

左のハガキに必要事項を記入し切手を貼ってお送りください。4月30日必着。当選者へは6月中に賞品を発送します。なお、当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。*応募はお一人様につき1回のみとさせていただきます。

1.「健康と笑顔」はどこでお持ち帰りになりましたか?

- ① 病院・診療所
- ② あんしんすこやかセンター
- ③ その他 ()

2. 今号の「健康と笑顔」で興味のある記事は?

- ① 特集 熱傷、やけど
- ② 健康ZOOM UP それは関節リウマチかも知れません!
- ③ ホームドクターに聞く! 健康アドバイスQ&A 抜け毛
- ④ 旬を訪ねる神戸散歩 須磨浦山上遊園
- ⑤ コラム スポーツと筋力

3. 本誌の感想、今後取り上げてほしいテーマなどがございましたら、ご記入ください。



神戸de医療のおしごと

利用者
・
掲載医療機関
募集中!!

運 営：神戸市医師会

後 援：神戸市

システム：HRソリューションズ
提供会社

求人サイト 好評運用中!!

神戸市医師会が 監修・運営

神戸市医師会員である医療機関の求人が掲載。地域の医療職を支える求人サイトです。

多様な職種

看護師や事務のみならず、送迎ドライバーなど医療機関に関わる幅広い職種の求人を掲載しています。

LINE・SMSでの 応募者連絡に対応

求職者と医療機関との、迅速なやりとりが可能です。

神戸市医師会では
医療スタッフの
採用を応援します!



アクセスQRコード



●救急安心センターひょうご 【365日・24時間対応の救急相談】

「夜中、熱が下がらない。救急車呼ぶ?
診てくれる病院は?」



#7119

救急相談ダイヤル

一迷ったら、救急相談ダイヤル「#7119」へお電話を—
☎#7119 (つながらない場合は 078-331-7119)

●神戸こども初期急病センター こども急病電話相談

☎078-891-3499

(看護師による小児救急医療に関する助言)



受付時間

月～金曜日 / 20:00～翌朝7:00

土曜日 / 15:00～翌朝7:00

休日・年末年始 / 9:00～翌朝7:00

郵便はがき

85円切手を
お貼りください

6500016

神戸市中央区橋通4丁目1番20号
一般社団法人神戸市医師会
「健康と笑顔」プレゼント係

ふりがな		性別	男・女
お名前		年齢	歳
ご住所	〒		
電話番号	()		

※ご記入いただいた個人情報はプレゼントの発送以外には使用しません。