

発行：余市協会病院
発行日：平成 27 年 9 月 1 日
発行人：吉田 秀明
編集人：広報委員会
お問い合わせ：0135-23-3126



余市協会病院祭り



9月11日（金）18時30分



エレンおばさんの「妄想・ひまわりロード」2



ひまわりが咲いた。それもおかしいことに、小さな株から咲き始めたのである。小さいなりに、天を仰ぎ、しっかりと陽に向かって咲いている。大きな株は（ロシア何とやら）その後に咲き、大きな種を付けだした。炒ったらビールのつまみに美味しそうな具合である。

でこぼことしたその不揃いな背丈と、品種の違う、ばらばらとした花の形が何とも奇妙で、それでも、なお愛おしい姿に見える。生き物は、自分が手を掛ければ、その掛けた時間とその思いの分、愛おしい存在となるものである。察するに、人を育てることは、愛情を持って細やかに観察することである。

余計な手出し口出しは、せっかくのやる気を削ぐ。まして、冷たい言葉、大きな罵声、自尊心を傷つける言葉は、いずれ相手の命取りになる事を、育てる側はわきまをしなければいけない。人を育てることは、自分が、より謙虚さの満ちた人間に成長することなのかもしれない。

そんなこんなで、おばさんは、今日もにこやかに「すべてを許しましょう」と言った面持ちで、ひまわりの間に立っていきましょう。

研修医リレーコラム75「カンジダについて」

こんにちは。手稲溪仁会病院より地域研修として働いておりました小田一徳と申します。1 か月間病棟や外来で働かせていただいていたたくさんの患者様を診察させていただきました。とりわけ入院中にカンジダ膣炎になる方が多く、名前からもあまりいい印象をお持ちでない方が多いと思いますので、今回はカンジダ膣炎に関して書かせていただきます。

カンジダ膣炎が再発しやすいのはカンジダが常在菌のせい！

STD として知られるカンジダ膣炎。人との交わりだけが発症原因ではなく、体内で増殖して自己発症することもあります。性行為の経験がなくても発症する人も多数。一度発症するとカンジダの増殖がクセになって、何度も再発する方は多いようです。

カンジダはカビの一種で、自分の体内に元々ある菌と言われています。そのためお年寄りや病気などで体の抵抗力が弱まると、性器だけではなく、肺や口腔内等でもカンジダが増殖し、大変な症状が出ることも…。そんな性質のあるカビですから、体質やその人の免疫力によっては、何度も何度も発症することがあります。特に糖尿病体質の方はカンジダ膣炎にかかりやすいのだとか。

カンジダは元々体内に存在することもあるって、ストレスや風邪で免疫力が下がったときや、抗生剤などの菌を殺す薬にも反応します。そのため、発症しやすい体質の方は、一度症状を抑えても一生抑えることは難しく、何度も発症を繰り返し、その都度治療するしか手がないのが現状です。

幸いカンジダは薬さえ塗れば強い症状は収まりますから、発症する度に根気強く婦人科へ足を運び、しっかりと薬を塗って洗浄することが、カンジダコントロールの重要な方法と言えるでしょう。

しつこいカンジダを予防するのに良い5つの方法

体質によってはカンジダを繰り返し、しつこく症状が出ます。どうしたものか、とお悩み中のあなたに、カンジダ予防に良い5つの方法をご紹介します。

1.下着は清潔に保とう

下着は蒸れやすく、皮膚の状態を悪くする原因となることも。

2.洗いすぎない

陰部を清潔に保つことは大切です。しかしカンジダの場合、洗いすぎると膣内細菌のバランスが崩れ、それが原因で発症することもあります。無駄に洗いすぎたりはせずに、軽く石けんで洗い流すのが一番。カンジダ発症の際は、水洗いだけの方が良いという説もあります。ゴシゴシと洗うのは禁物です。

3.カンジダに効く石けんを使う

抗真菌効果のある石けんは市販でも売っています。数は多くありませんが、普段はこういった石鹸で予防するのも手でしょう。ただし皮膚の弱い人は、石鹸で荒れることもあります。合わないときは使用しないでください。

4.乳酸菌を積極的に摂る

膣内の細菌バランスを保つのに、乳酸菌が良いと言われています。しかしながら食べ物でカンジダ膣炎を直接的に予防するかは定かではありません。ただ、体調を整え免疫力をあげるという観点から見れば、乳酸菌を積極的に摂ることはカンジダ予防にも有効だと言えます。

5.ストレスは溜めず規則正しい生活を

カンジダの原因で意外と盲点なのはストレスと不規則な生活です。こんなことで菌が増殖するの？！と思うかもしれませんが、こういうことでも菌は増殖します。

ストレスと不規則な生活は抵抗力を下げ、風邪も引きやすくします。それと同じようにカンジダも増殖しやすくなりますので、しっかりと睡眠をとって、1日3食バランス良く、ストレスの発散も定期的に行う！そういった生活習慣の改善は、カンジダ予防に非常に重要となります。[手稲溪仁会病院研修医](#) 小田 一徳



救急件数（8月）外来受診304件 うち入院70件 救急車来院91件 うち入院47件