

《セカンドオピニオンについて ～誤解とためらいQ & A～ 》

納得して治療法を選びましょう



「セカンドオピニオン」についての相談をよくお受けします。
「セカンドオピニオン second opinion」は、「第二の意見」→「主治医以外の医師に意見を聞くこと」です。随分と普及してきましたが、誤った使い方（誤解）と使い出しにくさ（ためらい）があるようです。患者さんが納得して治療をするために、「セカンドオピニオン」を正しく上手に活用しましょう。

よくある！

「誤解」の例



えー！
1つの医者にしばらく通っても、よくなるに時に他の医者にも診てもらおうって自分で決めて、他の病院に行くことじゃないの??

そうですね、違います！
でも、今日を機会に覚えれば大丈夫です！



Q 1 「今の主治医(病院)を変えたい/別の医師の診察を受けたいのでセカンドオピニオンを申し込みたい。」

A これは、セカンドオピニオンではありません。セカンドオピニオンは、「相談」外来のことで、診察や検査はおこないません。転院、転医は主治医に紹介状を準備してもらって、希望する病院(医師)の外来診察を申し込みましょう。

Q 2 「主治医には病気や治療について質問や相談、理解ができないので、別の医師の話を聞きたい。」

A セカンドオピニオンを受けるためには、現在の主治医からの紹介状や資料が必要です。「セカンドオピニオンを受けたい」と主治医にきちんと伝えましょう。そして、主治医の診断や治療法についての考えをもう一度聞いたうえでセカンドオピニオンに出かけましょう。

Q 3 「主治医からセカンドオピニオンを勧められました。主治医は自信がないのでしょうか？/主治医は、私のことが嫌いになって治療をしたくないのでしょうか？」

A 現在は、しっかりとした考えを持っている病院や医師であるほど、セカンドオピニオンを嫌がりません。セカンドオピニオンは、患者さんが病気や治療法についての理解を深め十分に納得して、治療を受けるかどうかを判断するための一つの手段です。

Q 4 「セカンドオピニオンを受けたら、その病院に変わらなければならないのでしょうか？今の病院で現在の主治医からの治療を受けたいと思っています。」

A Q1で示すように、セカンドオピニオンは、病院を変えることではありません。持参した主治医の紹介状に対して、セカンドオピニオン医からの意見（返書）を持ち帰って主治医に報告します。もう一度主治医と相談をして治療法を確認・決定して治療を進めていきます。

よくある！

「ためらい」の例



大丈夫です！
先生も、患者さんのお気持ちは十分わかっていらっしゃいますよ！

いつも先生にはお世話になっていて、、、
あの、その、先生の治療に不満があるってわけじゃあないんですよ...??



Q 1 「セカンドオピニオンに行きたい、と主治医に言うのは気が引けます。私のことを嫌いになったり、治療をしたくない、と思われませんか？」

A 大丈夫です。心配いりません。「先生のご意見はよくわかりました。先生を信頼し納得してから治療を受けたいので、別の先生の意見も聞いておきたいと思います。」と、率直に主治医に伝えましょう。しっかりとした考えをもって治療に取り組んでいる医師は、その申し出を尊重し気持ちよく応じてくれるはずですよ。

Q 2 「セカンドオピニオンを受けた病院（医師）で治療を受けたいと思っていますが言い出せません。どうすればよいですか？」

A 主治医に、病院を変えたいと率直な希望を述べましょう。紹介状を書いてもらい、転医・転院の手続きをおこないます。黙って病院に来なくなるのは最悪の行動です。

..... セカンドオピニオンに関するお問い合わせ

「セカンドオピニオン」についての相談や申込み手続きについては、地域医療室／がん相談支援センターがお手伝いします。別の病院に入院・通院している方や匿名での電話相談にも対応しておりますので、お気軽にご相談ください。また、電話口で「セカンドオピニオン」とお伝えください。

「セカンドオピニオン」窓口 TEL:087-831-8131 または 087-831-7101 (内線 1170,1171)

あとがき

今回の「こもれび」は、いかがだったでしょうか？みなさんも紫外線対策をしっかりと、夏を乗りきりましょう。さて患者図書室「ひだまり」もオープンから1年あまり・・・700冊だった蔵書が今では2,000冊ほどになっています！専門図書室であるためよく「病気の本ばかりでしょ・・・」と言われるそうですが、侮ることなかれで病気の本でも意外とおもしろい本やためになる本がたくさんあるんですよ。専門的な医学書だけでなく、イラストやマンガたっぷりの病気の本、わかりやすい検査値やお薬の本、疾病ごとのおいしいレシピ本、有名人の闘病記や今話題の本などなど・・・一般向けのわかりやすくておもしろい本、おすすめの本がたくさんあります。

「ひだまり」に来て、いろんな本を手にとってみてください。新しい発見があるかもしれませんよ。

司書 緒方 理恵

みなさん、こんにちは、こもれび5月号です。

4月23日から5月11日は、「子ども読書週間」です！



こもれび

Vo1. 6



4月に新刊 400 冊入荷しました！



患者図書室「ひだまり」本館 1 階 総合案内となり
開室時間 平日 9：00 ～ 17：00

《意外な利用法！？図書室活用術》

＼利用しよう！／



図書室は、本の貸し出しや閲覧をするだけの場所ではありません。ぜひ身近な図書室を上手に利用して、毎日の生活にお役立てください。

1. 映像の視聴、貸し出し

医学書のほかに、病気に関するCD やDVD を自由に視聴できたり、貸し出しも行っております。

2. 地域の皆様からの医療・介護・福祉の相談、がん相談窓口

日常の体調に関する小さな不安から、がん相談まで、看護師が相談に応じます。

3. 看護師によるミニ講座開催

毎月2日間、専門の看護師による、「誰にも聞けない、でもとっても知りたかった！という、かゆいところに手の届く内容のミニ講座を開催中です。

目の紫外線対策！

5月に入って気温も暖くなり外出するにはもってこいの季節となりました。しかしながら、5月は紫外線が強くなる時期でもあり、しっかりとした対策が必要です。紫外線対策と言えば日焼け止め等の皮膚への対策が重視されがちですが、実は紫外線が目と与える影響についても無視できません。目に太陽の紫外線を浴びすぎると、さまざまな悪い症状を引き起こすと言われています。短時間に強い紫外線を浴びると充血がおこり、急性の角膜炎になることもあり、また、紫外線に長期間さらされると「白内障」や「翼状片」など慢性の病気になるケースもあるそうです。そこで、ここでは目に対する紫外線対策をいくつか紹介したいと思います。

《サングラス》

紫外線から目を守るには効果的です。選ぶ時に重要なのはUVカット加工されているものを選ぶこと。いくら色が付いていても、UVカット加工されていなければ、眩しさは軽減できても紫外線はカットできていません。もう1つのポイントは色選び。色の濃いサングラスをかけると、瞳（瞳孔）はもっと光を入れようと大きく開くため、多くの紫外線を受け止めてしまう危険性があります。適度な透明度があるものが良いでしょう。あとは、顔に密着した少し大きめのレンズを選ぶと隙間から入ってくる紫外線を少なくできます。

《帽子や日傘》

帽子や日傘は、サングラスと併用するとより効果的です。サングラスだけでは、顔とレンズの隙間から差し込む紫外線を防ぐことができませんが、帽子や日傘と併用することで、より高い紫外線カット効果を期待できます。ちなみに帽子は、つばの長さが7cm以上あるものが良いとされているようです。また、日傘の内側の色は、白よりも黒の方が地面から照り返された紫外線を吸収できて良いようです。

本号では、皮膚科の先生による「紫外線と皮膚」が特集されていますので、目の紫外線対策と併せて皮膚の紫外線対策の参考になさってください。

経営企画課 蜂須賀 保明



日本赤十字社 高松赤十字病院
Japanese Red Cross Society

今年もその肌狙いますフフフ...



「紫外線と皮膚について」

皮膚科 徳野 貴子

こんにちは！徳野です。

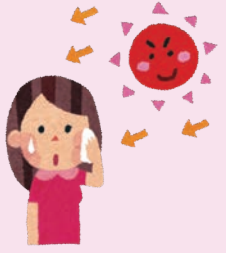
暖かい季節もつかの間、ジリジリと肌を刺すような日差しの季節に近づいています。そんな季節に、私たちは何に気を付ければよいのか、徳野先生にお伺いしました！



Q 1. 紫外線が身体に及ぼす影響は？

A. かつて、「日焼けで黒くなることが健康の印」と日光浴が推奨された時代もありましたが、この 20 ～ 30 年でずいぶんと考え方が変わってきました。

太陽紫外線は、日焼け反応や皮膚の光老化（シワ・シミなど）の原因となり、皮膚癌の発症に関わることが知られています。また、光線過敏症（過度に紫外線に反応し、皮膚に炎症を起こす）や薬剤性光線過敏症（皮膚に接触した物質が吸収され、紫外線により皮疹が発生する もしくは 特定の薬剤を内服中に紫外線を浴びることで、露出部を中心に皮疹が発生する）などの原因となることもあります。



症状・病気

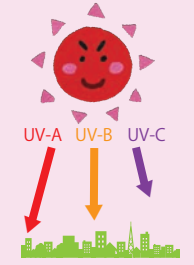
- ・シワ
- ・シミ
- ・光線過敏症
- ・薬剤性光線過敏症
- ・皮膚がん

Q 2. 紫外線の種類はいくつあるんですか？

A. 太陽光紫外線 (UV : ultraviolet)には、UV-A・UV-B・UV-C の 3 つがあります。オゾン層を通過して特に皮膚に悪影響を及ぼすのは、長波長紫外線 (UVA) と中波長紫外線 (UVB) です。

UV-A … 皮膚の真皮層に作用し、蛋白を変性 ⇒ **シワ・シミの原因に!!**

UV-B … 皮膚の表層に作用 ⇒ **日焼けの原因に!!**



Q 3. 紫外線を防ぐにはどうしたらいいの!?

A. 紫外線から皮膚を守る方法は下記のいくつかの方法があります。生活スタイルに合わせて、組み合わせて行ってくださいね！
晴れの日だけではなく、曇りの日を含めて毎日行うことが大切です。

① 生活シーンに合わせて、日焼け止めを塗りましょう。

・日焼け止めの効果を表す指標
UVB に関する SPF
UVA に関する PA

➡

- ・これから夏にかけて **SPF 30 以上、PA++ ～ +++**
- ・レジャーなどに出掛ける際は **SPF 40 以上、PA+++ 以上** をおススメします！

② 敏感肌の方は紫外線散乱剤（ノンケミカル）を！

日焼け止めの効果は紫外線防止剤の配合によるものです。紫外線防止剤には、「紫外線散乱剤」、「紫外線吸収剤」があります。散乱剤はお肌に優しく、吸収剤は紫外線をカットする力が強いということです。敏感肌の方は、「紫外線散乱剤」を選んでくださいね。

③ 日焼け止めはしっかりと塗りましょう。

日焼け止めを外用する際に最も大切なのは、外用する量とムラがないことです。顔に塗る場合、液状なら 1 円玉大をとり顔全体に外用したあとにさらにもう一度同量を重ねぬります。クリーム状ならパール粒 2 個分が 1 回の適量です。外用量が少なくても十分な効果が得られません。

④ 外出時には帽子を着用し、日傘をさしましょう。

日傘は淡い色よりは濃い色の方が効果的！（白よりも黒の方が 10 倍の遮光効果）
つばの幅が 6cm 以上のものがオススメです。
しかし、帽子を深くかぶることにより顔に浴びる紫外線量は、額では 80-90% 程度に対し、頬で 50-60%、あごでは 10-20% とされていますので、帽子だけでは不十分といえます。反射光などを考慮し、日傘をさす際はなるべく顔に傘を近づけて持つようにしましょう。

⑤ UV 効果のある衣服、手袋、ストールを活用しましょう。

衣服で皮膚を覆うこともサンスクリーンを外用するのと同様に効果的です。（しかし、夏場は暑いので難しいですね・・・）

- ・日傘と同様に濃い色の方が効果的
- ・生地素材は、ウール・ポリエステル・デニムが good！

生活スタイルに合わせてうまく利用してください。

Q 4. その他、気を付けることはありますか？

●紫外線は、皮膚でのビタミン D の合成に必要(骨の形成を助ける)であり、必ずしも有害ばかりではありません。

A. 皮膚疾患の治療のひとつに「光線療法」があり、UVA・UVB を治療のために皮膚に照射することがあります。尋常性乾癬、尋常性白斑、アトピー性皮膚炎、円形脱毛症などの治療に用いられることがあります。当科では、PUVA療法(ぶばりょうほう)とナローバンド UVB 療法を用いた治療を行っています。詳しく知りたい方はご質問くださいね。(光線過敏がある方は治療できません)
光線療法は太陽紫外線の日光浴とは異なりますので、自己判断での日光浴はお勧めしません！

※PUBA 療法…紫外線の感受性を高める物質ソラレンと、長波長紫外線 (UVA) を併用する光化学療法
※ナローバンド UVB 療法…日焼けの原因となる有害な部分を除いた皮膚疾患に効果的な紫外線を照射する療法

♡徳野先生からのアドバイス♡

日焼け止めは、夏だけでなく1年中がオススメ！
そして、、、保湿はしっかりとね!!



《くらし・けんこう歳時記》

5月12日は看護の日・ナイチンゲールディ

「クリミアの天使」と呼ばれた、看護師のフローレンス・ナイチンゲールの誕生日にちなみ、5月12日に制定されました。1965年から、国際看護師協会（本部：ジュネーブ）は、この日を「国際看護師の日」「ナイチンゲールディ」に定めています。看護の日を機会に、ケガや病気の応急処置を学び、いざというときに生かしませんか？ナイチンゲールの伝記(貸出可)、赤十字救急法基礎講習・基礎教法(貸出不可)など置いてありますので、ぜひご覧ください。

風疹患者 2,000 人超 昨年同期比患者数 22 倍

今年の全国の風疹患者が3月21日までに累計 2,000 人を超え、2008 年以降で最も多い昨年 1 年間の患者数に迫る勢いで増えています。4 分の 3 が男性で特に 20 ～ 40 代の男性が多く、女性では 20 代が最も多いです。(引用：3 月 30 日 四国新聞)

Q 風疹って？

風疹ウィルスによる急性感染症で、通常は軽症ですが、まれに脳炎などを合併することがあります。
妊娠初期の女性がかかると、**先天性風疹症候群 (CRS)** の赤ちゃんが生まれる可能性が高いと言われています。
発疹が現れる前後約 1 週間の患者さんの飛沫を介して感染します。

Q 風疹の症状・治療は？

風疹ウィルスに感染後、14 ～ 21 日の潜伏期ののち、発熱とともに全身に淡い発疹が現れます。通常 3 日程度で消失し、「3 日ばしか」とも呼ばれています。
微熱程度で終わることも多く、また耳後部、頸部あるいは後頭下部のリンパ節が腫れることも特徴です。特異的な治療法はありませんが、かかりつけの小児科、内科、皮膚科を受診してください。

Q 先天性風疹症候群 (CRS) とは

妊娠 2 か月以内の女性が風疹にかかると
・白内障 ・先天性の心臓病 ・難聴
の 2 つ以上を持って生まれてくることが多いとされています。
妊娠 3 ～ 5 か月に女性が感染した場合でも
・子宮内での発育が遅い ・難聴 ・緑内障
・小頭症 ・髄膜炎 など
その他の症状が赤ちゃんに認められる場合があります。

対策

女性は妊娠する前にワクチンによって風疹に対する免疫を獲得すること。
周りにいる妊娠している女性を CRS から守るために可能な限り接触しないよう努力が必要です。

引用文献：家庭医学大全科 法研

おすすめBOOK！

「上手に“痛い”が言える本 ～ 5 分間で医師に症状を伝えよう～」
※貸出可



できることならば行きたくない病院に、突然の体調不良で病院に行った帰り道、うまく自分の病状(痛み)を説明できなかった…(涙)と、落ち込むことが何度あったでしょうか…。
そんなつらい状況の時、医師にうまく状態を伝えるためのノウハウが、かなり癒されるイラストとともに紹介されています。ひだまり一押しの図書です！

看護師による 知って得する☆ミニ講座

AED
☆見て ☆触れて ☆使って



日時 5月22日(水) 23日(木)
11:30～12:00

場所 本館 1 階 患者図書室「ひだまり」

《お問い合わせ》 高松赤十字病院看護部 ☎087-831-7101

ぜひご参加ください！



♪ご好評いただいております、薄味でヘルシーな一品です♪
～特に塩分やエネルギーの摂りすぎが気になる方、ぜひお試しください～

真鯛の香味ソースかけ
〈1 人分〉 80kcal 塩分 0.8g (日本人の 1 日あたりの塩分目標量：男性 9g 未満 女性 7.5g 未満)
※日本人の食事摂取基準 2010 年版より (厚生労働省)



◇材料 (2 人分)

・真鯛切り身	2 切れ (160g)		
・根深ねぎ	30g	・ピーマン	30g
・ごま油	1g	・料理酒	2g
・みりん	6g	・濃口醤油	10g (小さじ 2)

① 根深ねぎを半分はみじん切りにしてペーパーで水切りし、半分は飾り用にせん切りにして水にさらす。
② 根深ねぎのみじん切り、ごま油、料理酒、みりん、濃口醤油を混ぜ合わせて香味ソースを作る。
③ 真鯛の切り身をこんがり焼く。
④ 添え野菜のピーマンを細切りにし、彩りよく炒める。
⑤ 真鯛、ピーマンを器に盛り付け、最後に香味ソースをかける。

栄養士さんのワンポイントアドバイス

- * さわら、かれい、あじ、ぶりなど好みの魚でアレンジできます！
- * 添え野菜に、秋はきのこなどお好みで季節の野菜を使ってみてください！
- * 少量のお醤油とごま油で、風味豊かな味に仕上がります！