

Vol.196



かけはし



理念

すべては患者様と
地域社会のために

病院ホームページは

<http://www.mhi.co.jp/kobe/hospital/>

発行責任者 病院長 松本 健

先生
おたずねします

多機能型フラクショナル 炭酸ガスレーザーCO₂RE (コア) の 導入について



形成外科 医長
栗水流 健二

今回は、2019年9月号の「かけはし」にて掲載予告しておりました「多機能型フラクショナル炭酸ガスレーザーCO₂RE (コア)」について、ご紹介させていただきます。

Q 炭酸ガスレーザーでは、どのような治療ができますか？

A 炭酸ガスレーザーとはメスを使わずホクロ・イボなどの小さいできものを切除することができるレーザーです。人体組織に多く存在する水分にレーザーの光が吸収され、熱が発生することで組織を蒸散・蒸発させます。

Q フラクショナルモードとは？

A レーザー光を極小の点に分割して照射することで、瞬間的に皮膚に微細な穴を多数開け、その穴が治癒する際に細胞の新生、コラーゲンの増殖を促し、皮膚の自然な再生（リサーフェシング）を促進する機能のことをいいます。ニキビ跡の凹凸や、浅い小じわ、毛穴の開大を目立たなくさせる効果があります。また、肌のハリやキメを改善させるなど、皮膚の若返り効果も期待できるといわれています。

ただし、効果には個人差があり、また効果を得るためには複数回の照射が必要となります。

Q どのような症状が治療の対象ですか？

A 治療の対象は次の通りです。

【炭酸ガスレーザー】（※1）

- ・ホクロ
- ・イボ
- ・その他の小さいできもの

【フラクショナルモード】（※2、※3）

- ・ニキビ跡の凹凸
- ・キズアト
- ・毛穴の開き
- ・浅い小じわ
- ・肌質改善（キメ、ハリ）の改善
- ・スキンタイトニング（肌のひきしめ）効果

（※1）症状によりレーザー治療ではなく、メスを用いた手術治療の方が望ましい場合もあります。

（※2）全て自費診療となります。

（※3）効果には個人差があります。症状を和らげる治療です

レーザーの適応や費用に関しては、医師が診察した上で判断致します。ご希望の患者様は、形成外科外来を一度受診して頂き、ご相談ください。

CO₂REとは・・・

シネロン・キャンデラ社製の最新型の炭酸ガスレーザーです。日本で初めてリサーフェシング（皮膚の自然な再生）を目的として薬事承認を取得した炭酸ガスレーザー治療機器です。コンピューター制御スキャナー機能により、従来型の炭酸ガスレーザーよりも周囲の皮膚に及ぶダメージを最小限にしつつ、病変に対し均一に照射することが可能になりました。また、削る大きさや形、深さを調整することもできます。



お問い合わせ先 形成外科受付 外線：078-672-2610 内線：8-63-22610

新事務部長ご挨拶

このたび、杉本前事務部長の後任として、令和元年10月から事務部長に就任しました城と申します。

現在の医療を取り巻く環境は、超高齢化社会の進展や出生率の低下といった人口構造の変化等が大きく影響する中、国の診療報酬制度の見直しも相俟って厳しさを増しており、地域医療の一翼を担う急性期病院として、長年に亘りこの地に根差した運営を展開して来た本院も例外ではありません。

病院の安定的かつ持続可能な運営面での取り組み、医療サービスの質の向上、働き方改革による医療従事者の業務負担軽減等、課題は山積しておりますが、本院事務部門としてこれら諸課題に真摯に取り組み、しっかりと患者様のご期待にお応えし、本院と地域医療の発展に寄与できるよう精一杯頑張る所存ですので、何卒よろしくお願い申し上げます。



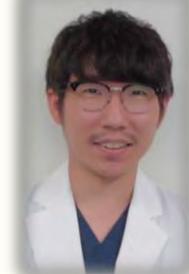
事務部長
城 光一郎

新任医師ご紹介



内科
足立 聡一郎

専門分野：消化器内科
趣味・特技：登山
これからの抱負：
地域に根差した医療を勉強して
いきたいと思っております。
宜しくお願いいたします。



内科
入江 洋介

専門分野：消化器内科
趣味・特技：フットサル
これからの抱負：
より良い医療を提供出来るよう
努力していきます。
宜しくお願いいたします。

新人看護師 頑張っています！

～「技術研修」の様子をご紹介～

本年4月に入社した新人看護師は、院内の各配属先にて業務習得に励みながら、定期的に「技術研修」を受講し、技術的スキルアップも図っています。去る9月20日は、「12誘導心電図」の技術研修が開催され、講義を受講し、実技演習に取り組みました。患者様のため、一日も早く一人前の戦力になれるよう、日々頑張っています！



お知らせ

年末年始の開院日のご案内

12月27日(金)	→	通常通り開院
12月28日(土)	→	午前のみ開院
12月29日(日)	}	休 院
12月30日(月)		
12月31日(火)		
1月 1日(水)		
1月 2日(木)	}	休 院
1月 3日(金)		
1月 4日(土)		
1月 5日(日)	→	休 院
1月 6日(月)	以降…通常通り	

お問い合わせ先

(病院代表) 078-671-7705

(地域医療連携室) 078-652-8271



気分転換におすすめの秋

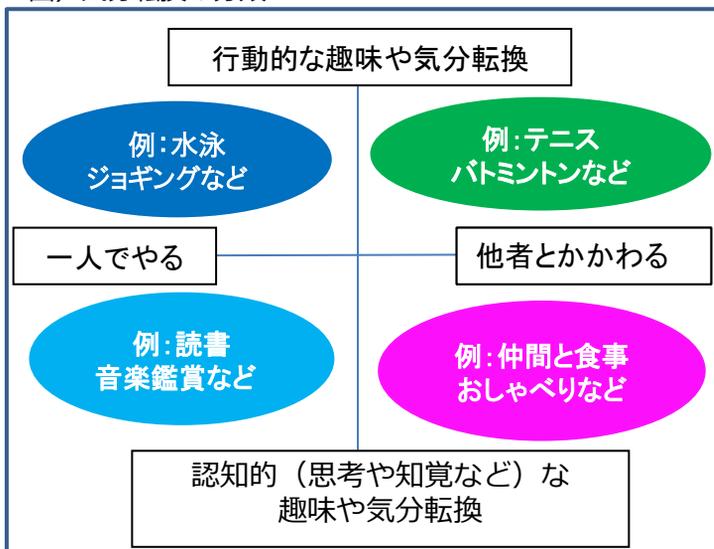


早いもので今年も11月に入り、ようやく秋の訪れを感じる季節となりました。読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋、食欲の秋など、様々な方法でリフレッシュしたいものです。また、趣味を始めたり、楽しんだりするのも良い季節かもしれません。

メンタルヘルスでは、ストレス解消や緩和に役立つ対処行動のことを「コーピング」といいますが、趣味を楽しむことはもちろん、コーピングの一つとしても私たちの心の健康に大いに役立ちます。コーピングには大きく分けて二つあります。「①問題焦点型のコーピング」これは、問題の直接的な解決に向けて努力をすることです。例えば、試験勉強がストレスの場合、テキストを読んで問題を解き、勉強を進めていくといった行動をとることです。次に「②情動焦点型のコーピング」これは、問題によって引き起こされた不快な感情を和らげる努力をすることです。趣味などの気分転換もこの行動に含まれます。例えば試験勉強をしている過程で不安がふくらんだとき、ラジオを聴いて気分転換するなどといったことです。

心身の健康にとって、「①問題焦点型のコーピング」と「②情動焦点型のコーピング（気分転換など）」を組み合わせることが有効とされています。日本の労働者を対象とした研究では、気分転換を行うことなく問題解決だけに努力をしていた場合、その後のストレス反応が上昇するのに対して、問題解決への努力と気分転換とを組み合わせただけの場合にはその後のストレス反応が低下することがわかりました。上記のことからも、何かとストレスの多い日々、生活の中うまく気分転換を取り入れ、心身の健康を保って、自身の問題解決の努力ができるようにしていきたいものです。気分転換の方法にもいろいろあります。図のように「①一人でやる－他者とかがわる」

図) 気分転換の分類



「②行動的－認知的」の二軸の組み合わせから、四つのカテゴリーに分類することができます。各カテゴリーの例を参考にしながら、自分に合った気分転換を見つけると良いでしょう。できれば、各カテゴリーから一つはレパートリーを持つことがおすすめです。幅広いレパートリーを持っていると、生活環境が大きく変化したときに役立つからです。例えば、同僚と飲みに行くのが気分転換だった人が、転勤や引っ越しなどで行けなくなった場合、一人でできるウォーキングで気分転換することで、ストレス緩和につながられます。誰かと気分転換、一人で気分転換、どちらも魅力的だと思いますが、みなさんの中で役立っていれば、コーピングのレパートリーはどんな小さなことでも構いません。自分に合った気分転換を増やして、心健やかに過ごしていきましょう。

引用・参考文献 『職場のポジティブメンタルヘルス』
島津明人 編著

