



# 碧南市民病院 ほほえみ



NO.51

平成28年7月1日発行

発行：碧南市民病院

病院長 梶田 正文

編集：地域連携委員会

## 夏の紫外線にご注意を

皮膚科 部長 原田 登由



### ◆紫外線はそもそも体に悪いもの？

紫外線は良い面と悪い面の両方あります。良い面はビタミンDを皮膚で作り、骨を丈夫にしますが、一定量までしか作られないので、日常生活で浴びる量で十分です。一方、悪い面は皮膚にとってたくさんあり、こちらの方が影響は大きいです。一度に大量の紫外線にあると日焼けをおこします。また、長年にわたると「しわ」や「しみ」の原因や皮膚がんにもなりやすくなり、光老化と呼ばれます。

### ◆紫外線はさまざまな皮膚疾患を引き起こすことが知られています。

#### サンバーン、日光皮膚炎（いわゆる日焼け）

日光に過度に当たることによって赤くなったり、水疱ができたりします。ヒリヒリとして痛みがあります。1～2日で徐々に症状が和らぎ、数日で皮膚がガサガサしてきて、多くは色素沈着しておさまっていきます。やけどと同じように、まず冷やすことが大切です。アロエなどはおすすめできません。症状がひどいときは、皮膚科に早めに受診しましょう。

#### 日光角化症（にっこうかくかしょう）

主に顔や耳などの日の当たりやすいところでできやすく頻度の多い皮膚がんの一種です。長年の紫外線暴露により生じ、皮膚表面が赤みを帯びて、触るとざらざらするのが特徴です。皮膚の一番表面にある表皮に留まっている皮膚がん、通常この時点で転移することはありませんが、放置すると皮膚深くに侵入し、転移するおそれがあります。治療は手術での切除や液体窒素で腫瘍を凍らせる凍結療法や塗り薬で治すこともあります。

### ◆紫外線を防ぐには

紫外線量は1日の中ではお昼頃に最も多くなりますが、朝の8～9時にはすでに、お昼前後の7～8割程度の紫外線量に達しています。また1年の中では7月、8月といった夏の時期がやはり最も紫外線量が多い季節になりますが、4～5月頃には夏の時期の7～8割程度の紫外線量に達しています。従って、春先から十分な紫外線対策が必要で、とくに紫外線量の多い時間帯や時期の外出には注意しましょう。外出時は帽子や日傘、スカーフ、長袖、サングラス、そしてぜひ日焼け止めクリームを上手に使いましょう。

### ◆日焼け止めクリームについて

日焼け止め効果はUVB に対する防護効果のSPF (sun protection factor) とUVAに対する防護効果のPA(protection grade of UVA)で表示されています。晴天下の海水浴やスポーツには強いものがいいのですが、日常生活ならあまり強いものは必要ありません。

## 新任医師 紹介



①名前(かな) ②所属 ③前任地 ④ひとこと(抱負など)

①竹中 崇也(たけなか たかや)

②眼科

③名古屋大学病院

④初めまして、眼科医師の竹中と申します。碧南市で働くのは今回が初めてですが、地域の皆さんのために精一杯頑張る所存です。よろしくお願いします。

## 春の 一斉清掃を 行いました



碧南市では、5月30日(ごみゼロの日)を含む1週間を「春の清掃週間」とし、市民がこぞって環境美化、リサイクルなどについて考え、行動することになっています。

当院でも、5月29日(日)の「一斉清掃の日」に合わせて、病院職員はもちろんのこと、病院の運営に関わる愛知県中央信用組合のみなさんや(株)ソラストのみなさん、昭和建物管理(株)のみなさんなど、100人以上が参加し、病院の敷地内や周辺の清掃を行いました。



院長も参加しました



## 改 善 報 告 駐車場に車止めを設置しました



改善後



「壁にぶつかりそうになった」などのご意見がありましたので、車止めの設置工事を行いました。



みなさんが快適に利用できるよう、今後も環境改善に努めてまいります。

# Event News

3月～5月

病院内で様々なイベント等をおこないました。  
その一部をご紹介します。

## 3/16 防災訓練(トリアージ訓練)

地震を想定したトリアージ(大勢の負傷者を重症度などで分類し、治療の順番を決める)訓練を行いました。

医師や看護師などの医療職はじめ事務職員や関係企業のみなさんも合わせて約70人が参加し、患者役と判定する側に分かれて、トリアージ・タグを記載しました。



## 5/11 看護フェスティバル2016

看護を身近に感じてもらおうと、看護フェスティバルを開催しました。

骨密度や筋力測定などで、自分の体の状態をチェックしたり、医師や栄養士に気軽に相談出来るとあって、多くの方が参加してくれました。



## 5/12 春のバラ展

K.I.ローズさんによる春のバラ展が開催され、バラを贅沢に使用した豪華なフラワーアレンジメントが廊下に並びました。

今回は特に香りの良い種類が展示されており、患者さんや来院者を香りでもてなしてくれました。



## 5/31 春のお茶会

今年も春のお茶会を開催し、入院患者さんや来院された方々にお茶とお菓子でおもてなしをしました。今回は噛んだり、飲み込みにくい方のために抹茶ゼリーを用意するなど多くの方に楽しんでもらえるようにしました。



# 病院へのご寄附 心よりお礼申し上げます

ご寄附いただきました皆様への感謝の意を含め、一部ではありますが、ご芳名を掲載させていただきます。

寄贈品は患者さんのために有効活用させていただきます。

ご芳名	寄贈品目	寄贈日
美濃 道義 様	静物画	平成27年4月
三田 照夫 様	車椅子2台	平成27年4月
エスケーアイマネージメント㈱様	車椅子20台	平成27年5月
横山 文雄 様	錦鯉6匹	平成27年7月



## 横山文雄様には、さらに錦鯉10匹を寄贈していただきました(平成28年5月)

ご本人に寄贈のきっかけを伺いました。

「通院中、中庭の池を見ると、広い池なのに泳ぐ鯉が少なく、寂しそうに見えました。色鮮やかな鯉がもっと増えれば、にぎやかになっていいのではと思ったのがきっかけです。長年、自宅の池で育てた鯉が、病院の池でみなさんの癒しになってくれればいいと思っています。」



## 向こう3ヶ月間の行事予定

日時	行事名	場所
7月11日(月)	目で見えて感じてわかる糖尿病教室「だれでもできる食事療法のコツ」	講義室(2階)
7月29日(金)	小学生病院体験ツアー	
8月 8日(月)	目で見えて感じてわかる糖尿病教室「あなたが変わる運動のコツ」	講義室(2階)
9月 7日(水)	がん征圧月間(看護フェスティバル)	エントランスホール
9月12日(月)	目で見えて感じてわかる糖尿病教室「合併症を防ぐカギ」	講義室(2階)

このほかにも、患者さんやご家族の方向けの講座やイベントなどを開催していきます。  
最新の情報はホームページ(<http://www.city.hekinan.aichi.jp/HOSPITAL/index.htm>)をご覧ください。