


竹内病院 だより

5月号

医療法人
社団 仁和会 竹内病院宮崎市霧島2丁目260
TEL(0985)26-0123 FAX(0985)26-8791

ドクター

Dr.に聞く！【第114回】

消化器外科 医師 豊永 健二

日焼けに注意！

宮崎では桜の開花が終わると、今度は青空が多くなり一気に気温も上昇し暑くなりますよね。もうしばらくは春らしく過ごし易い時期が長くても良いと思うのですが。まあ私は寒いのが苦手なので、暑い方が冬よりは好みではあります。しかし紫外線による日焼けだけには歳を重ねるごとに苦手となってきました。先日も子供の部活動の応援に行っただけで、曇り空であったにも関わらずしっかり日焼けしてしまいました。毎年、一度日焼けをして「しまった！日焼け止めを使わないと！」と思い直しています。今回は日焼けについて調べたことを述べてみます。

日焼けは英語でもsunburnと表すように、日光(sun)により皮膚が赤くなる火傷(burn)を起こすことです。皮膚はメラニンという物質を産生し、紫外線からの皮膚障害を保護しています。この保護能力を超えると日焼け現象が起こります。メラニンは個人差が強く、一般的に色黒の方はメラニンを多く持ち、色白の方はメラニン量が少なく日焼けしやすくなっています。

例年、5月の紫外線は4月に比べて急に多くなり、おおよそ9月の紫外線量と同程度とのことです。午前10時から午後2時ごろが紫外線のピークとなります。この時間帯には日傘や日焼け止めを使用したいですね。

ところで日焼け止めクリームを買いに行ったところ、色々商品が並んでおりどれにしようか迷ってしまいました。それぞれに数字や+の文字が並んでいます。この意味が分かりませんでしたので調べました。

1)紫外線A波から守る:PA これは守る度合いの高いものから順に4+~+まで4段階に分けて表しているそうです。4+が最も高い防御性能を持っているとのこと。

2)紫外線B波から守る:SPF これは日焼け止めを使用しなかった場合と比べて日焼けがはじまるまでの時間を何倍遅らせることができるか、だそうです。通常の皮膚では約20分程度で日焼けが始まるとされています。このためSPF10を使用すれば20×10となり約200分後に日焼けするということになります。

日焼けした後は、皮膚のケアが重要になります。保湿が大事です。クリームやローションを用いましょう。火照りがでている場合には冷やしたタオル、冷水で優しく冷却しましょう。保冷剤をタオルで巻いて皮膚に当てるのも効果的です。そして回復するためにビタミンA、B、Cをたっぷり摂りましょう。

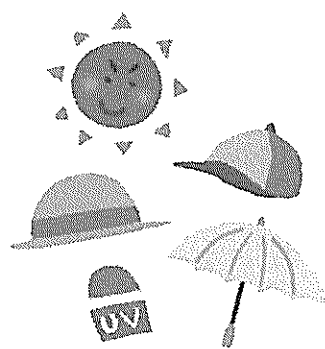
「薬剤部便り」

薬剤師 浜田 真由美

初夏の風が清々しい季節となりました。最近、強まる日差しに夏への移ろいを感じる方も多と思います。今回の「Dr.に聞く」で豊永医師も、話題にされていますが、強い日差しの中、農作業や野外でのイベントも多くなることと思いますので、薬の副作用のうち「光線過敏症」について紹介します。

光線過敏症とはその名の通り紫外線が照射された部分に、紅斑や水疱などが現れる症状です。薬剤性の光線過敏症は、内服薬・注射薬・外用薬に関わらずいろいろな薬で起こる可能性があります。痛み止めの外用剤（湿布・軟膏・クリームなど）に関しては、貼付または塗布した場所に強い紫外線が当たることで、炎症反応が現れ、症状が全身に広がることもあります。使用中は天候にかかわらず、戸外の活動をできるだけ避けるとともに、日常の外出時は、薬剤を使用した場所を衣服、サポーター等で遮光しましょう。（なお、白い生地や薄手の服は紫外線を透過させるおそれがあるので、紫外線を透過させにくい濃い色物の衣服などを着用すること。）また、使用後数日から数ヵ月を経過して発現することもあるので、使用後も当分の間（4週間ほど）、同様に注意が必要です。

宮崎の紫外線は強いので、気温が高くなる夏場だけではなく、少なくとも4月から10月くらいまでは特にご注意ください。



「院内研修を受講して」

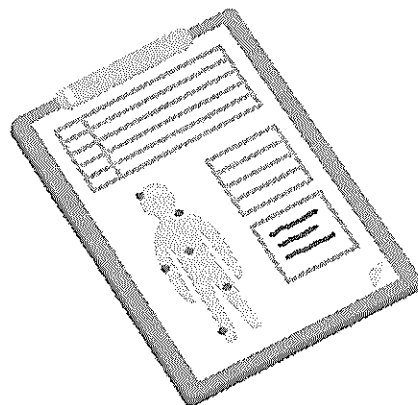
栄養課 平木 香一

平成30年5月15日に個人情報についての院内研修が実施されました。医療現場における個人情報の取扱いは繊細で一人一人の意識を高めていく事が重要だというお話でした。

医療現場における個人情報の管理は「個人情報保護法」「守秘義務」「プライバシーの権利」この3点が最も重要との事でした。色々な事例があった中で、一番多いのは他人の前で病名を言われた、他の人のカルテを出しっぱなしだったというクレームでした。自分も病院に行った際に待合室で問診される事が多いので他の人も聞きたくなくても、聞いてしまうだろうと思う事があります。そういうクレームを減らすのも一人一人の行動と病院の工夫であると気づかされました。

個人情報の取扱いで、本人の同意が出来ない場合や人の生命にかかわる場合、本人の同意を得る必要がない時もあり、ケースバイケースではあるのだが、本人に確認、もしくは本人の同意が最重要にはなってくるというお話でした。

近年ではフェイスブックやツイッターでの情報流出も増え、一人一人の注意と個人情報に対する意識を高めていく事が一番の安全対策になると気づかされる研修でした。



「新入職員の紹介」

介護士 橋本 静子

3月より勤務して、日々あつと言う間に過ぎていきます。

仕事を把握することに一生懸命で、スタッフの皆さまに色々ご迷惑をおかけしていると思いますが、何事も一生懸命努めて参りますのでご指導宜しく願います。

看護助手 日高 富美子

3階で看護助手として働き始めてもうすぐ2カ月になります。なかなかわからない事も多いのですが、皆さんが丁寧におしえてくれて、とても助かっています。こんな優しくてたよりになるスタッフさんばかりの竹内病院で頑張っていこうと思います。

栄養士 小林 和子

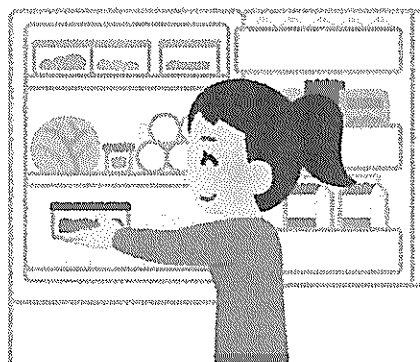
美味しい料理

涼しいのか暑いのか、朝夕と昼間の温度差があり過ぎて自己管理できないような日々ですが、皆さま如何お過ごしでしょうか？ 今回は、暑くてたまらん日々を迎える前に食中毒予防と冷蔵庫のありがたみについて書きたいと思います。

病院や施設、学校といった大量の調理をまかなっている所では「HACCP」ハサップとかハシップとか呼ばれている国際標準の食品衛生法という基準をもとに調理を行っております。我が国での承認は1995年です。まだ新しい記憶ですが、1960年代には宇宙開発計画（アポロ計画）の宇宙食の安全確保の為に開発されたという食品衛生管理システムですから頭の良い人はその頃からすでに考えていたのですね。手洗いは勿論ですが、ねずみ・昆虫等の除去も大切です。

ご家庭でも近くに小さな溝や側溝がある時など、侵入防止に網目スクリーンは有効ですね。食品は使ったら冷蔵庫にしまわないといけない食品もありますが、常温で保管する時も大き目の容器に賞味期間を書いて保管するのも防止になりますね。冷蔵庫に入れておけば安心というくらい最近の冷蔵庫は洒落ていますが、入れ過ぎると庫内温度も上がりますので過信しないで、早めに使うよう工夫しましょう。我が家では毎週末には「あるもん鍋」をして財布に優しく、庫内管理をしています。最近家計簿をつけていますが、無い物と必要なものをメモし、把握して買い物に出ますので作り過ぎはないです。病院も同じですね。献立→在庫→人数把握→発注→在庫→献立のサイクルで季節の野菜を考えています。

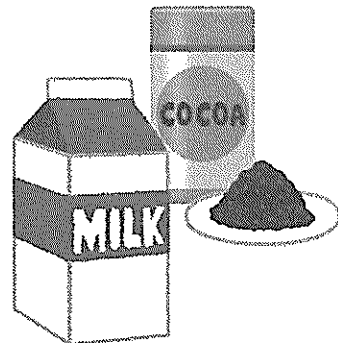
今回は、堅いお話しでしたが患者さまが安心して入院生活を過ごして頂く為に栄養課では口うるさく食品の取り扱いや保管に注意します。皆さまもご家族と安心して生活を送れるよう「過信」せず、美味しいものは美味しいうちに平らげて下さいませ。終わりに柔らかいお話で「美味しいムース」を紹介します。



★ココアムース(4人分)

鍋に牛乳320gに、白砂糖48g・ピュアココア32g・ゼラチン20gを入れて混ぜおきます。ゼラチンが十分ふやけ砂糖とココアが溶けましたら火にかけます。予め、ココアのみ少量のお湯でのばしておいてもOKです。

弱火で、沸騰しないように泡立て器でそっと混ぜていきます。75～80℃でやめましょう。型の容器かバットに流し入れ、粗熱が取れるまで冷まし、ラップをかけて冷蔵庫で冷やします。粗熱がとれるまで3～4回泡立て器でそっと混ぜると分離せずお店で買ったように上手くいきます。量が多い時は小さく切り分け冷えた果物を添えて下さい。暑い夏を乗り切りましょう。



今年度も6月から健康診査が始まります。

■対象となる人

宮崎市に住民登録がある下記の人(4月27日時点で対象者を抽出)に対して、『平成30年度 宮崎市健康診査受診券(黄色)』を5月末に郵送します。

平成30年度(平成30年4月1日～平成31年3月31日)に以下の条件を満たす方が対象です。

●40歳以上の男性 ●20歳以上の女性 ●35歳以上39歳以下の国保加入者の男性

※20歳～29歳は子宮がん検診のみ、30歳～39歳は子宮がん・乳がん検診のみが対象、35歳～39歳の男性は特定健康診査のみが対象

【注意事項】

指定医療機関で健(検)診を受診の際は事前予約の上、必ず『平成30年度 宮崎市健康診査受診券』を指定医療機関の窓口に表示してください。

旧4町域等で実施される集団健診を受診される場合も、『平成30年度 宮崎市健康診査受診券』が必要ですので、忘れずにご持参ください。

(宮崎市HPより引用)

関連施設

介護老人保健施設

むつみ苑

【施設定員/入所:80名 通所:20名】

施設長 面高 美津子

宮崎市池内町伊勢領1344番地

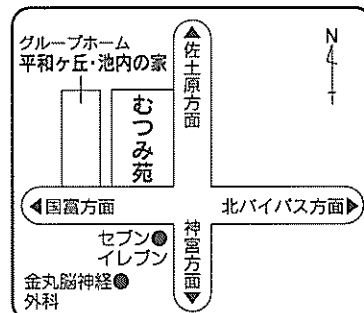
TEL(0985)39-9200 FAX(0985)39-9506

グループホーム 平和ヶ丘
TEL(0985)30-2855

グループホーム 池内の家
TEL(0985)39-6623

大宮在宅介護支援センター
TEL(0985)36-3170

宮崎市大宮地区地域包括支援センター
TEL(0985)61-1789



呼吸器外科・呼吸器内科・消化器外科・外科
内科・肛門外科・循環器内科・放射線科
リハビリテーション科

保険医療機関
医療法人社団 仁和我



竹内病院

理事長 竹内 茂

〒880-0032 宮崎市霧島2丁目260番地

TEL(0985)26-0123 FAX(0985)26-8791 URL: <http://www.zinwakai-takeuchi.com/>

診療時間

- 平 日/午前8時30分～正午
午後1時30分～午後6時
- 土曜日/午前8時30分～正午
- ※急患は随時受付いたします※
- 休診日/日曜・祝祭日
- 健康診断、随時受け付けております。

