

私たちの窓は、いつもみなさまに開かれています

2012年8月1日発行
NO.386

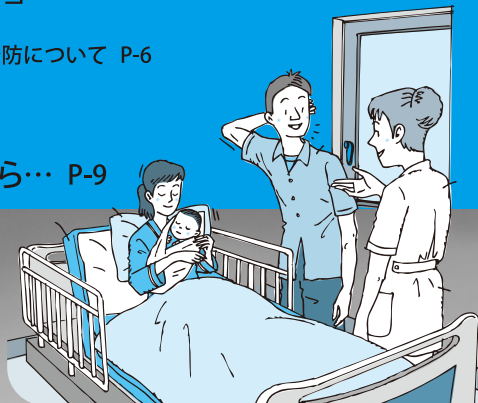


AUGUST

8

特集「日焼け」P-3

- お役立ち情報
ご家庭での節電と熱中症予防について P-6
- 栄養レシピ
オクラ P-8
- 情報カード
妊娠かな?と思ったら… P-9

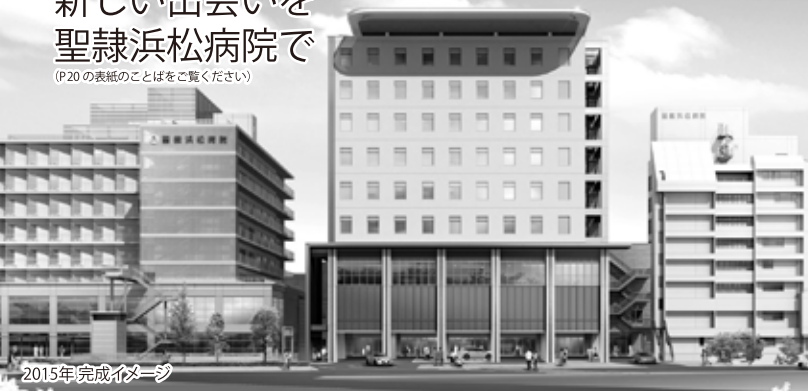


50th Anniversary
聖隷浜松病院

■今月の表紙

新しい出会いを 聖隷浜松病院で

(P 20 の表紙のことはをご覧ください)



2015年完成イメージ

病院理念

私たちは利用してくださる方ひとりひとりのために最善を尽くすことに誇りをもつ



社会福祉法人聖隷福祉事業団

総合病院 聖隷浜松病院

特集

日焼け



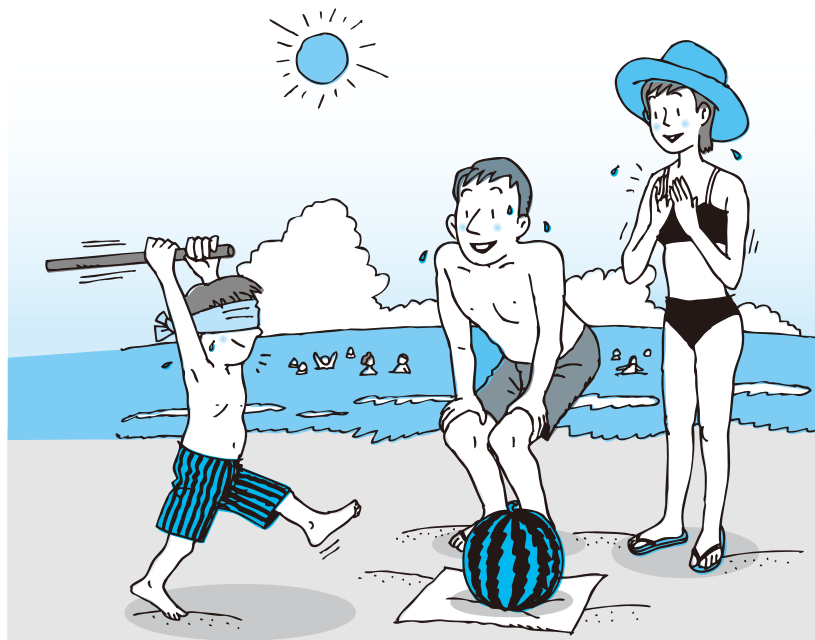
未来を担う医療人を支える

研修センター／高田 紘子

医師は 2004 年から研修が必修化され、これを支える研修センターも設立から 10 年を迎えようとしています。私たちは医学生の実習から研修医の採用、研修修了までを支援しております。またその他にも未来を担う人材を育成することを目的とした生涯学習の場の整備を行なっています。

私は研修センターで勤務を始めてまだ 2 年目ですが、前任の方々の意志をしっかりと引き継ぎ、時代や環境が変化する中でも、常に最善の支援を利用者に行えるよう努力していきたいです。未来へ向けて利用者と共に日々成長する研修センターを応援していただければ幸いです。

夏といえば、眩しい日差し、青い海、青い空、マリンスポーツや行楽の季節です。しかし、日光の紫外線は5～8月に強くなります。この季節、万全な紫外線対策で「日焼け」をしないことに越したことはありません。でも、ついうっかり、ひどい日焼けを起こすこともあります。



日焼けの症状



日焼けは、長時間にわたる過度な紫外線の照射を受けることによって起こります。その症状は幅広く、軽い火照りや腫れ程度のものから、強い痛みを伴った水泡ができるものまで様々です。一般に色白の人は、色黒の人よりも日に焼けやすいです。

通常、日焼けした数時間後から、皮膚が赤くなり腫れてきます。翌日、最も激しい症状が現れます。1週間程度で発赤が消えて、皮がむけ始めてきます。2週間後には、メラノサイトがメラニン色素を作り出して皮膚が黒くなってきます。メラニン色素ができるのは、色素が紫外線を吸収し、紫外線から肌を守ろうとする防御反応です。

日焼けの対処法



日焼けはやけどと同じです。まずは冷やすことを考えましょう。冷たいタオル、水のシャワー、氷と水をいれた厚手のビニール袋などで外から冷やすことが重要です。

夜も眠れないくらい痛みを感じるときは、早めに皮膚科を受診しましょう。また、日焼けが落ち着くと皮がむけてきますが、無理にむいてはダメです。



紫外線を予防しよう



① 衣服によるガードを

つばの広い帽子、衣服、日傘などによる遮光を行いましょう。

② 日焼け止めクリームを

日焼け止めクリーム(サンスクリーン)を使って、紫外線を積極的にガードするようにしてください。戸外で遊ぶ時だけではなく、日常生活で浴びる日差しにも注意しましょう。使用にあたっては下の表に示す数値が参考になります。こまめな塗り直しも忘れずに。

日焼け止めクリームの効果を示す数値

SPF…紫外線B波をカットする指標(1～50+)

- ▶ 通勤や買い物などちょっとした外出 …… 10～15程度
- ▶ 戸外で仕事やスポーツをするとき …… 25～35程度

PA…紫外線A波をカットする指標(+～+++)

- ▶ 通勤や買い物などちょっとした外出 …… + 程度
- ▶ 戸外で仕事やスポーツをするとき …… ++ 以上

Column

紫外線にはビタミンDを合成する働きがあります。

ビタミンDは、イワシやカツオなどの青背の魚、干しいたけ、卵黄などに豊富に含まれ、日本人の食生活で不足することはありませんでした。しかし、近年、食物アレルギーやアトピー性皮膚炎のため、ビタミンDを含む魚や卵を食事で避けたり、紫外線が怖いからといって日光を過度に避けたりする生活習慣の影響でビタミンDが欠乏し、そのため、骨の変形や成長の障害が起こる「くる病」が増えています。皮膚が赤くならない程度の短時間の日光浴は骨を丈夫にします。



ご家庭
での

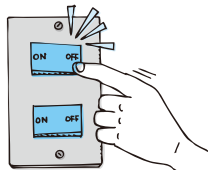
節電💡と熱中症予防🧢について

節電と熱中症

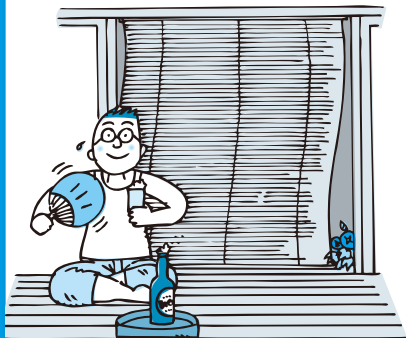
日本全国で今夏も電力不足が予想され、日本政府からも節電要請がされています。当院では、省エネルギー委員会が中心となり、各職場にポスターを配布するなど、職員一人ひとりに節電を呼び掛けています。ここでは、ご家庭での節電と熱中症予防のポイントについてご紹介します。

節電のポイント

1 電力ピークの13時～16時の時間帯の節電が重要です！



2 よしず、すだれなどを活用しましょう!!
(エアコンの節電になります)



3 保冷剤などの省エネグッズも有効です。



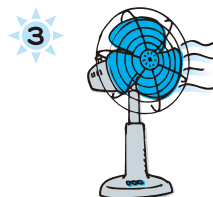
熱中症予防のポイント



栄養バランス・十分な休養・睡眠を心がけましょう！

2

こまめに水分補給しましょう！
(スポーツドリンク、塩あめなどで適度に塩分を摂取)



室温28℃を超えない程度に、エアコンや扇風機を上手に使いましょう!(エアコンと扇風機を併用すると室内温度がむらになりにくい。また温度計を置き、室温が上がりすぎているかチェック)



高齢者・子どもは熱中症にかかり易いので、気を配ってあげましょう!(体温調節機能が高齢者は低下、子どもは未熟なため)

❗ 節電は、無理のない範囲で行い、熱中症にならないよう、注意しながらこの夏を乗り切りましょう!

～栄養card～
夏の体力回復におすすめ!!

オクラ



オクラの歴史は非常に古く、エジプトでは紀元前2世紀から既に栽培されていたといわれています。日本へは明治初期にアメリカから伝わりましたが、はじめは観賞用や、完熟種子をコーヒーの代用として使われていました。現在では、生でも加熱しても良いことが広く知られています。

{ 選び方 }

細かい産毛があり、緑色が鮮やかなものを選びましょう。育ちすぎたものは硬くなり味も落ちるので、小ぶりなものが良いでしょう。

{ 栄養 }

オクラの粘り成分はペクチンなどの水溶性食物繊維や、ムチンという糖とたんぱく質が結合した物質です。ペクチンには整腸作用、ムチンにはたんぱく質の消化を助け、コレステロールの吸収を抑える働きがあります。また、胃壁の保護にも役立ちます。カロチン、カルシウム、鉄、ビタミンCも含んでおり、栄養価が高く、夏の体力回復におすすめです。

文責：栄養課 夏秋 友美

※次号では「オクラ」を使ったレシピをご紹介します。

妊娠かな？と思ったら… 産科外来へ直接お電話ください

**妊娠検査薬等で確認出来れば
紹介状は必要ありません。**

受診希望日の7日～10日位前までにご予約ください。
お身内の方、ご友人等も、是非ご紹介ください

聖隷浜松病院 産科外来直通
TEL.053-474-3067 15:00～16:30(平日)

当院産科では、みなさんの妊娠分娩を
医師・助産師がお手伝いいたします。

- ♥ 産後母子同室
- ♥ 夫立ち会い分娩
- ♥ 院内助産

個室で家族と助産師が見守り
安心して出産に臨めます



詳しくは、**聖隷浜松病院ホームページ**をご覧ください。

聖隷浜松病院HP → 外来受診される方 → 外来のご案内
→ 産科外来を受診される方へ(里帰り出産を希望される方へ)

当院のホームページでは、新たに、産科日記を7月初旬に開設しました。
是非、ご覧ください!!