

今からはじめよう 紫外線対策

健診センター 保健師 山脇 麻美

みなさん、紫外線が強いのは真夏だけだと思いませんか？
実は1年のうちで5月から9月にかけては、紫外線量が多い時期となっています。紫外線量が比較的少ない冬の間は、紫外線に対する肌の抵抗力が低下している為、紫外線が増え始めるこれからは、十分な対策を行っていないと紫外線の影響を大きく受けることになるそうです。

●紫外線の影響とは？

紫外線は、太陽光に含まれる電磁波の一種で、波長によって長波長紫外線(A波)・中波長紫外線(B波)・短波長紫外線(C波)に分けられます。このうち、C波はオゾン層で遮られますが、A波とB波はオゾン層を通過し地表まで到達します。A波は皮膚の真皮層にまで達し、肌の弾力を奪い、しみ・しわなど老化の原因になります。B波は、エネルギーが強く肌表面を傷つけ、火びくれができるような強い日焼けを起こします。

紫外線は少量でも長年にわたって浴び続けると、年をとってから皮膚腫瘍としてあらわれることがあります。また、目の病気である白内障は紫外線により発症・進行しやすくなります。さらに最近では、紫外線を浴びると皮膚の細胞がダメージを受けることにより免疫力が低下することがわかっています。紫外線の多い季節に山や海へ出かけたあとは、体の抵抗力が落ち、疲れやすかったり体調を崩したりする原因にもなります。このように紫外線はさまざまな健康障害の原因となるため、紫外線の悪い影響を理解し、早めに正しい対策をするように心がけましょう。

●紫外線対策はいつから？どうすればいいの？

この時期からの対策が効果的です。日焼け止め剤だけでなく、日陰に入る・日傘をさす・つばのある帽子をかぶる・目の詰まった黒い色の衣類を着る・サングラスをかけるなどの対策を考えましょう。また、最も多く紫外線が降り注ぐのは10時から14時の間で、この時間は外出しないようにするなどの工夫で紫外線を防ぐことができます。



(参考)日本皮膚科学会HP
子どもの紫外線対策について-日本小児皮膚科学会HP
日本白内障学会HP
ヘルスケアオムロン

栄 養 科 通 信

あさりで貧血予防

だんだんと暖かくなり、潮干狩りに行かれる方も多いのではないのでしょうか。

今回は、潮干狩りで獲れる貝の中でも、貧血予防に効果的な「あさり」を紹介します。

一般的に貧血とは、赤血球やヘモグロビンが不足した状態で「鉄欠乏性貧血」のことを言います。赤血球やヘモグロビンの生成に必要な「鉄分」や「ビタミンB12」は、あさりに多く含まれているため、貧血が気になる方にお勧めです。

鉄分は体内への吸収率が悪く、不足しがちな栄養素です。タンパク質やビタミンと合わせて摂取すると鉄分の吸収率が上がる為、日頃から栄養バランスの良い食事を心がけましょう。また、ビタミンB12は水に溶けやすい為、味噌汁やスープなどの汁にすると、あさりの栄養素や旨味を逃さず摂ることができお勧めです。

あさりを選ぶポイントは、貝殻の模様がはっきりして、黒っぽいものを選びましょう。また、口を堅く閉じているものや、水管を出しているものが新鮮です。

今回は、あさりの栄養がたっぷり摂れるレシピをご紹介します。

あさりとトマトのスープ 材料(2人分)

あさり(殻付き、砂出しをしたもの)…200g
オリーブオイル…小さじ1 カットトマト缶…200g
にんにく(みじん切り)…5g 水…150cc
ベーコン(みじん切り)…2枚 コンソメ(顆粒)…小さじ1
玉ねぎ(1cm角)…40g 塩、コショウ…少々

- 鍋にオリーブオイル、にんにく、ベーコンを入れ熱し、弱火で香り立つまで炒める。
- あさり、玉ねぎを加えて炒め、玉ねぎがしんなりしたら、カットトマト、水、コンソメを加えて煮る。
- 沸騰したらアクを除去、中央で5分ほど煮る。
- 塩、コショウで味を調べて出来上がり。

【栄養成分(1人分)】

◎エネルギー: 69kcal ◎炭水化物: 3.3g ◎たんぱく質: 4.0g
◎脂質: 4.4g ◎塩分: 1.5g

管理栄養士 星野 郁

聖 隷

5月号

さくら通信

Seirei Sakura Tsushin
May.1.2017
発行者/佐藤 慎一

vol.
154



2017年4月、53名の新たな仲間が加わりました。
皆さま、よろしく願います!

- * 建築工事の計画について/聖隷看護フェア/2017年度第1回市民公開講座を開催します/新任医師紹介/ロビーコンサートを開催します/『そくわん症』市民公開講座を開催します
- * 今からはじめよう 紫外線対策
- * 各科外来担当および診療内容/聖隷コミュニティセンターからお役に立つ商品情報
- * 高齢者の皮膚疾患
- * 栄養科通信「あさりで貧血予防」

愛をテーマに、地域とともに

聖隷佐倉市民病院
〒285-8765 佐倉市江原台2-36-2
Tel.043-486-1151 Fax.043-486-8696 http://www.seirei.or.jp/sakura/

建築工事の計画について

新病棟建築と手術棟増築をメインにした第4期建築工事の計画をスタートします。

これからの社会で必要とされる機能を本計画の中に取り入れていき、地域の未来を支える中核病院としての役割を果たしていきます。

建築計画の特徴

病棟間の連携が速やかに行える構造とし、より安心安全な医療が提供できるようになります。安全対策・感染管理を強化した設計で質の高い医療を目指すとともに、個室数が増え入院中の快適性が向上します。手狭になった放射線エリアの移転により待合室や更衣室などのアメニティの向上を図り、厨房のリニューアルにより美味しい食事を提供します。

手術室のエリアを拡張し、必要で安全な手術を速やかに行えるようにします。リハビリ室を広げ、自宅への復帰・退院支援を強化していきます。

また、健診センターを広げて予防医療を強化し、地域の皆さまの健康を支えていきます。

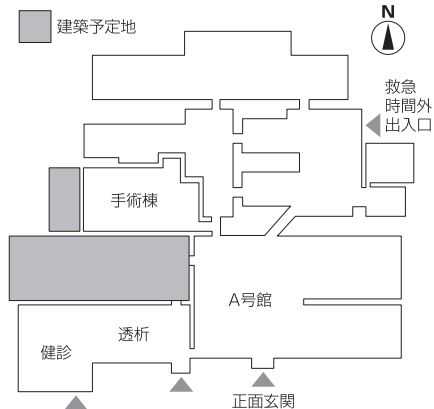


今後の予定

本計画が順調に進めば、2017年中にも建築予定地の遺跡調査が行われ、2018年4月に工事着工、2019年8月頃に新病棟増築工事・手術棟増築工事が完成する予定です。

遺跡調査および工事期間中については、駐車場の利用制限・工事用車両の通行及び工事作業音などで、当院を利用される方や近隣住民の方々にはご迷惑をおかけすることになりますが、ご理解とご協力のほどよろしくお願いいたします。

完成までには2年と少しの期間を要しますが、地域の皆様にはこれまで以上に「安心と安全」「質の高い医療」が提供できることとなりますので、是非ご期待いただきたいと思います。



新任医師紹介 5月より1名の医師が就任しました。どうぞよろしくお願いいたします。



整形外科 坂本 卓弥 (医籍2015年)

- プロフィール 出身→東京都 ●好きな食べ物→和食
- 好きな色→青、白 ●好きな言葉→晴耕雨読
- 趣味→チェロ、ゴルフ、バスケットボール
- 特技→肘を背中の中に入れてみる
- 一言→地域の皆様のため精一杯努めさせていただきます。半年間どうぞよろしくお願いいたします。

ロビーコンサートを開催します

今回は、佐倉楽友協会の岩崎 紀子 様(ソプラノ)・徳山 里恵 様(クラリネット)・園 修一 様(ピアノ)による演奏を行います。
入場無料。皆さまのご来場をお待ちしております。

- 日時: 6月3日(土) 14:00~15:00 ●場所: 1階ロビー
- お問い合わせ: ☎043-486-1151(代) 総合企画室

『そくわん症』市民公開講座を開催します

今回は『そくわん症』をテーマに、当院せぼねセンターの医師が、講演を行います。
そくわん症について基本的なことから、大人のそくわん症まで、幅広く分かりやすくお話しします。
参加無料。参加には、事前の申込が必要となります。

- 日時: 6月17日(土) 15:00~17:00(開場14:30)
- 場所: 6階ホール
- 内容: 【司会】名誉院長 南 昌平
- 講演①「そくわん症ってなに?」 講師: 整形外科 医長 中山 敬太
- 講演②「そくわん症になったらどうする?」 講師: 院長補佐 小谷 俊明
- 講演③「おとなのそくわん症」 講師: せぼねセンター長 佐久間 毅

- 定員: 100名
- お問い合わせ・申込: ①お名前②電話番号③そくわん症に関する質問(任意)を、下記までご連絡下さい。
☎043-486-1151(代)/E-mail m-fujiiwara@sis.seirei.or.jp
総合企画室 藤原・松井
- ☆受付時間: 9:00~17:00(土日祝除く)
- ☆申込締切: 6月9日(金)※定員達し次第終了

聖隷看護フェア

『5月12日は看護の日』

近代看護を築いたフローレンス・ナイチンゲールの誕生日にちなみ、5月12日が「看護の日」と制定され、当院も、「看護の日」にちなみ、地域の皆さまに対して健康、看護、介護に関する相談を行い、自己の健康及び看護への関心を浸透させることを目的に「聖隷看護フェア」を開催しています。

どなたでも参加無料・申込不要です。皆さま、是非ご参加下さい。

- 日時: 5月13日(土) 9:00~15:00 ●場所: 1階ロビー
- 内容: ①測定コーナー(血圧・血流・骨密度測定など)
- ②相談コーナー(健康相談など)
- お問い合わせ: ☎043-486-1151(代) 総合案内・看護管理室

2017年度第1回市民公開講座を開催します

今回は『身近にある背骨のはなし』と題して、整形外科 医長の中山 敬太 医師が、講演を行います。
テレビやCMなどでもよく取り上げられている、腰痛やヘルニアなどよく耳にする背骨の話を医学的な根拠をもとに、どのように対処し、心構えをするのがよいかお話しします。
参加無料。参加には、事前の申込が必要となります。

- 日時: 6月24日(土) 14:00~15:30(開場13:30)
- 場所: 6階ホール
- 内容: 『身近にある背骨のはなし』 講師: 整形外科 医長 中山 敬太
- 定員: 100名
- お問い合わせ・申込: ☎043-486-1151(代) 総合企画室
- ☆受付時間: 9:00~17:00(土日祝除く)
- ☆申込締切: 6月16日(金)※定員達し次第終了

