

病 院 だ よ り

紫外線の話

渡辺裕美子

水分について

遠藤 路子

3 A病棟より

佐藤 素子

国際親善総合病院

〒245-0006 横浜市泉区西が岡 1-28-1
TEL 045(813)0221 (代 表)
FAX 045(813)7419 (庶務課)

URL <http://shinzen.jp>

国際親善総合病院看護部
モバイルサイト



紫外線の話

7月に入り、夏の日差しが気になる季節になってきましたね。皆さんはもう紫外線対策を始めていますか？

フロンガスなどのオゾン層破壊による紫外線量の増加がテレビなどで話題になったのをご存知の方も多いのではないのでしょうか。無防備に紫外線を浴びることで心配される事としては次の3つが挙げられます。まず①日光皮膚炎（短時間に急激に日焼けすると肌が真っ赤に腫れて熱を持ちます）、②光老化（慢性的に真っ黒に日焼けしている漁師さんの顔や首に深く刻まれたしわ・たるみをイメージすると分かりやすいでしょうか）、そして③発癌性（日焼けサロンが流行した頃、ニュースなどで危険性が指摘されました）です。

紫外線の強い朝10時～昼2時までの間は、たとえ戸外活動をしなくても、窓を通して紫外線はお肌に届いているため必ずサンスクリーン（日焼け止め）をつけましょう。曇りや雨の日でも紫外線は予想以上にお肌に届いているので、毎日必ず塗りましょう。サンスクリーンは、紫外線による紅斑の抑制を目安にした光防御因子（SPF：sun protection factor）が効果の基準となります。日常外出時ならSPF 15程度を、海水浴、スキー、ゴルフなど屋外スポーツで強い紫外線に長時間さらされる場合にはSPF 30程度を必要とします。SPF 15 = $15 \times 30 = 450$ 分間効果が有効であると想定されていますが、塗る量が少なすぎたり汗などと一緒



にタオルで拭きとってしまうと効果が落ちてしまいます。SPFを過信せず、数時間毎に塗る方がよいでしょう。また、帽子、傘、アームカバーなども上手に取り入れて総合的防御を心掛けましょう。

当科外来ではサンスクリーン（日焼け止め）クリームについてのご相談・ご紹介も可能ですので、ぜひお気軽に受診してください。

皮膚科医長 渡辺裕美子



水分について



日ごとに暑さが増し、スイカの美味しい季節になりました。スイカは約90%以上が水分で夏バテを防ぐ効果があります。

水分というと、身体(成人)の約60~65%は水分でできていることをご存知ですか？

【水の役割は・・・】



- ① 全身へ血液またはリンパ液として栄養や各種ホルモンを運ぶこと
- ② 生体内において生じる毒素や老廃物などを体外へ排出すること
- ③ 体温を調節すること

などが挙げられます。

水分は尿や汗、呼吸などから失われますが、体内で不足すると血液がドロドロとなり心筋梗塞や脳梗塞といった病気を引き起こしやすくなります。のどが渴いたと感じたときには、すでに身体が脱水ぎみになっています。



一般的には、成人で1日に1.5~2.0ℓの水分補給が必要です。(心臓や腎臓に持病のある方は主治医に相談してください。)水分補給のタイミングは、起床時・食事時・入浴前後・就寝前ですので、日常生活の中では水分をこまめに摂ることを心がけましょう。

また、今が旬のトマト、ピーマン、おくらなどの夏野菜には多くの水分が含まれていますので、いろいろな料理にとりいれることをお勧めします。

水分は、私達の健康を維持する上でとても大切なのです。

一日の入院・退院数が最多病棟です。 笑顔をやさめように心がけています。

3A病棟は主たる科が泌尿器科、眼科、耳鼻科の外科系混合病棟です。

患者さんの大部分は短期間の入院であるため、連日、ベッドが入れ替わり大忙しの病棟です。複数の科を受け入れているため、目まぐるしい毎日の中でチームワーク・フットワークが必要となるため、日々笑顔をやさめように心がけています。

患者さんが不安なく手術や検査を終えられ、早期に居宅生活に戻れるように、また、予期せぬ緊急の入院においても安心して療養生活をおくれるように、ひとりひとりのスタッフが、医師、専任の病棟薬剤師、ソーシャルワーカーや退院調整員、理学療法士、管理栄養士らとスクラムを組んでチームサポートをしています。



紫 陽 花

【花言葉：辛抱強い愛情・元気な女性】

現代はまさしく、超高齢化社会ではありますが、日常生活で不自由を感じられていた方々が、白内障や排尿障害の手術後、元気に退院されるその笑顔が私たちのエネルギー源です。たくさんの笑顔がいただけるように、毎日ががんばりたいと思います。

しかしながら『入院・手術』という環境変化に対して、時には予期せぬ行動がひき起される場合があります。慣れ親しんだ生活や家族との別離、苦痛を伴う点滴や食事制限などは治療がもたらす弊害ともいえるでしょうか。その時はご家族の方にご相談させて頂く場合がありますので、ご理解・ご協力をお願い致します。

3A病棟課長 佐藤 素子
スタッフ一同