

健康のひろば



看護の日イベント

出張健康チェック

ナイチンゲールの生誕を記念した看護の日（5月12日）にちなんで当院の看護師が5月10日、サンテラスユニー掛川店西側正面玄関内を会場に「看護の日イベント」を開きました。

会場に測定コーナーを開設し、看護師13人が血圧や血糖値、身長、骨密度測定、体脂肪率の測定を通して、買い物客らの健康チェックを行ったほか、健康全般や妊婦などの相談にも応じました。また、プリティナーズコーナーでは、白衣を着て「ナースに大変身」。ポラロイドカメラで撮影した写真を、記念にプレゼントしました。

午前10時から午後3時までの間に、約300人が健康チェックを受けました。健康チェックを受けた人たちは、看護師の説明に真剣に耳を傾けていました。



愛365日
掛川市立総合病院

皮膚と紫外線

について



春から夏にかけては、外で過ごす機会が増えます。このころ紫外線も強くなり、5月、6月はそのピークになります。今回は、「紫外線」について皮膚科の鈴木先生にお話を伺いました。

紫外線の種類について

地表に到達する紫外線には、UVA（長波長紫外線）とUVB（中波長紫外線）の2種類があります。UVAは肌を黒くし（サンタン）、日焼け、肌の深部にまで達して皮膚の支

持組織を変性して、しわやたるみの原因となります（図1・項部菱形皮膚）。UVBは急激な日焼けを引き起こし、表皮細胞などを傷害し、皮膚癌の発生の原因にもなります（図2・右頬結核疹）。最近叫ばれているオゾン層の破壊は、紫外線の地表への



図1 項部菱形皮膚

到達量を増加させています。生体は、これらの紫外線から防御としてメラニン産生を行い、サンタンの他、しみ・そばかすを作ります（図3・光線花井状皮膚）。発生してからの対処



図2 右頬結核疹 (顔面)

紫外線防御について

紫外線防御にはサンスクリーン（日焼け止め）を使用します。サンスクリーンには、SPF (Sun Protection Factor) と P A (Protection grade of UVA) の表示がされています。SPFはサンスクリーンのUVBに対する防御能（塗布する事でどれだけ真っ赤にならないか）を示した値です。但し、SPFが高いもの程かぶれることも多いため、良いとは言えません。健康な人で普通の条件では、SPF 30以上あれば紫外線を95%以上カットするため、十分です。PAは、UVAに対する防御効果（塗布する事でどれ



図3 光線花井状皮膚 (上背)

では不十分なため、その防御が肝心です。

図4 サンスクリーン剤の選びかたのめやす
日光曝露の程度に応じて、サンスクリーン剤を使い分けましょう。

条 件	サンスクリーン剤		備 考
	SPF	PA	
①日常生活 	5	+	しみ、しわ、皮膚癌予防
②軽い屋外活動、ドライブなど 	10	++	日焼け、しみ、しわ、皮膚癌予防
③晴天下のスポーツ、海水浴など 	20	+++	日焼け、しみ、しわ、皮膚癌予防、防水性のあるもの
④熱帯地方での屋外活動 	30以上	++++	同上

ただ皮膚の黒ずみが抑えられるか)を示す値で、その程度により、+ (防止効果あり) ~++++ (非常に防止効果あり)で表示されています。皮膚に及ぼされた影響が、UVBによるのかUVAによるのかで効き目が違うので、サンスクリーン剤を選ぶ際には気を付けてください。また、2~3時間おきに塗らないと効果が落ちる場合があるので、使用方法(図4)にも注意してください。

日焼けを起こしやすい人(光線過敏症)があります。発症の時期などから、先天性の場合や、後天性の場合があります。薬剤の中には日焼けを起こしたような形で(日光の当たったところに見える)副作用の出る物もまれにありますので、その際

はご相談ください。
春夏秋とレジャー・スポーツなどで、外で過ごすことが多くなりますが、日焼けに注意して楽しく過ごしてください。

SPF = $\frac{1}{0}$

① 日焼け止めを塗ったときに多く日焼けするのに必要な最小のUVB量

② 日焼け止めを塗らなかつたときに多く日焼けするのに必要な最小のUVB量

PA = $\frac{A}{B}$

① 日焼け止めを塗ったときに多く日焼けするのに必要な最小のUVA量

② 日焼け止めを塗らなかつたときに多く日焼けするのに必要な最小のUVA量

？
ビタミンDの生成に日光浴しなくても大丈夫ですか？

現代では、食事からでも必要量は十分得られますので、くる病などの心配はまずないでしょう。

？
どのような人が日光過敏を起こしやすいですか？

ある種の膠原病や代謝性疾患・遺伝性疾患で起こることがあります。痛み止めや抗生物質の一部、塗り薬で発生する場合もあります。

？
なぜ、日光で癌が発生しやすいのですか？

紫外線は表皮細胞の遺伝子を傷害して遺伝子に異常を起こしてガン細胞を発生したり、腫瘍に対する免疫力を低下させたりする力があります。

？
できてしまったしみはどうしたら良いのでしょうか？

ビタミンCやトラネキサム酸、ハトムギ等の内服、アルブチンやハイドロキノンなどの外用が効果があると言われていますが、十分満定が得られにくいのが現状です(ドラマティックな効果は期待できません。予防が大切です)。

平成15年4月16日、「病診連携」「介護」「医療相談」の窓口を一元化し、地域連携室を開設しました。

これは、地域の医療機関及び介護支援機関等との連携を深め、急性期病院としての機能と役割により地域の皆様から、より一層の安心と信頼をいただける病院づくりを目指すものです。

地域連携室の主な取り組みについて紹介します。

病診連携

●病診連携について

当院の病診連携事業の取り組みは、平成8年度から始まりました。

以来、地域開業医と病院相互における機能の連携と機能分担を進め、地域の皆様から信頼される医療供給体制の確立を図るための事業を進めてきました。

事業による紹介件数は、以来、年毎に増加しています(図1)。

地域連携室では、患者さんにかかりつけ医院(医師)の重要性をご理解いただくとともに紹介患者さんへのきめ細かな医療提供を行うため、これまで以上に地域開業医とのネットワークの強化と緊密な情報交換を行ってまいります。

地域連携室開設

「病診連携」「介護」「医療相談」の窓口を一元化

介護

●介護保険について

居宅介護支援事業者等や地域医療機関との連携を図り、また、介護に関する情報発信を行います。

なお、介護保険サービスを受けるために必要な、診療情報等の文書交付を受け付けておりますのでご利用ください。

医療相談

●医療及び介護相談業務について

患者さんの高齢化により、患者さんとご家族が受ける介護への不安が顕在化しています。介護保険制度がスタートし、掛川市の状況を見ると平成15年3月末現在1,725人の方が介護認定を受けサービスの提供を受けています。

地域連携室では、介護に不安を持つ患者さんとご家族に対し、患者さんが安心して介護を受けられるよう、ご相談に応じております。

また、医療費の支払いに関することや医療に対する疑問など、さまざまな意見、提案、苦情等についてもお問い合わせいただけますので、お気軽に声をおかけください。



病診連携による紹介件数の推移

	H9年度	H10年度	H11年度	H12年度	H13年度	H14年度
地域医療機関からの紹介件数	2,136	3,647	3,842	4,112	4,684	5,321
地域医療機関への紹介件数	737	641	956	1,625	2,332	3,128



木綿の布をありがとうございます



7月24日から3月26日まで
の間、4回にわたり城西地区
(大石文彬区長) 社会福祉協議
会のみなさまよりたくさん
木綿の布を寄付していただき
ました。城西地区社会福祉協

議会発行のたよりで各家庭に
お願いをして集まった布です。
会の代表者の方々が、ご家
庭で不要になったこれらの布
をハンカチ程度の大きさに切
断し縫い目を除いて、整理さ
れた状態で当病院

城西地区
社会福祉協議会
のみなさま

に寄付していただき
ました。
看護部では、早
速患者さんの排泄
時の清拭の際に使
用させていただい
ています。
ご厚意、本当に
ありがとうございました。

■お願ひします

採用職員

◇非常勤看護師 (5/1付)

小野田裕美子 5西

◇非常勤医師補助 (5/1付)

田中 唯夏子 医事課

■ありがとうございます

退職職員

◇非常勤検査技師 (4/30付)

田中宏美 検査室

◇非常勤医師補助 (4/30付)

杉山祐子 医事課

募集 糖尿病クッキングスクール

糖尿病の治療にとって大切な正しい食事療法と運動療法を体験してみませんか。



とき 6月29日(日)
午前10時から午後2時
ところ 徳育保健センター食育の部屋
対象 糖尿病でお悩みの方とその家族
参加料 無料
定員 30名 定員になり次第締め切り
① ② 掛川市立総合病院3階東病棟
〒22-6211 (内線533)

小笠CDE会 糖尿病スタッフ研修会開催

小笠CDE(糖尿病療養指導士)会による第9回糖尿病のスタッフ研修会が、5月17日(土)当院講義室で開催。医療・病院等に勤務するコメディカルスタッフ35人が参加しました。
この研修会は、糖尿病患者指導のレベルアップ、院内外の病診連携のために小笠CDE会が開催し、今回の講師は医師が受け持ち「糖尿病の合併症」について学びました。
次回(第10回)の勉強会をご案内します。

とき 6月21日(土) 午後2時～4時
ところ 掛川市立総合病院1階
サロン講義室
対象 掛川市内及び小笠郡内の
コメディカルスタッフ
参加料 無料
講師 臨床検査技師(検査の読み方)
① ② 小笠CDE会 幹事代表
襟村透江
掛川市立総合病院3階西病棟
看護部長
〒22-6211 (内線531)

病院の概況

区分	人数	前月対比	
患者数	外来	延べ 25,142名 1日平均 1,197名	-713名 -96名
	入院	延べ 11,710名 1日平均 390名	-549名 -5名
赤ちゃん誕生	男の子	7名	-4名
	女の子	11名	+3名
	計	18名	-1名
手術件数	1泊2日コース	14名	-8名
	日帰りコース	586名	+62名
	計	600名	+54名

4月

6月の「腎臓病教室」

と き 6月16日(月)～20日(金) 午後3時から
と ころ 掛川市立総合病院1階研究室
◎ ◎ 内科外来看護課まで

あとながき

5月10日、ナイチンゲールの誕生日(5月12日)にちなんで「看護の日イベント」がサントラス掛川店の一角を会場に開かれまし
た。5月25日には腎臓病関連実習が徳育保健センター(食育の部屋)で行われ、私もカメラ片手にエプロン姿で参加しました。
各イベントでは、医師や看護師等からの説明があり勉強になりました。「健康のひろば」の募集費で興味を引く催し物がありましたら是非ご参加ください。

■各科外来担当医師一覧表 (6月予定) ■

★受付時間 新患の方……午前8時15分～11時00分 再診の方……午前7時30分～11時00分
★診療時間 ……午前8時30分～ ※緊急手術や、学会等への出席のため、担当医師の変更や休診する場合があります。

診療科	月	火	水	木	金	お知らせ		
内 科	1			佐々木◎	岡本◎	高 柳◎	●○○/○○は午前/午後 ●血圧内科の診察は午後 ●若井◎は「睡眠時無呼吸いびき」の特殊外来のみ(午前)	
	2	鮫 島◎	八 島◎	福 山◎	岡 渡◎			
	3	尾崎◎	福 山◎	八 島◎	尾崎◎	八 島◎		
	5	福 山◎	茶 谷◎	茶 谷◎	茶 谷◎	八 島◎		
	6	五 島◎	山 本◎	五 島◎	山 本◎	山 本◎		
	7	渡邊◎		渡邊◎	五 島◎			
	12	若 井◎	小林◎		若 井◎	若 井◎		
	8	森 井◎	高 柳◎	鮫 島◎	高 柳◎	鮫 島◎		
	10	森 井◎	高 柳◎	鮫 島◎	高 柳◎	鮫 島◎		
	11	水 野◎	樋 口◎	滝・佐藤◎	水 野◎	樋 口◎		
	1	吉 田◎	長 岡◎	吉 田◎	吉 田◎	長 岡◎		●ペースメーカークリニックは第2・3火曜日午後 ●木曜日吉田・長岡は特別予約のみ
	2	吉 大◎	山 田◎	吉 大◎	吉 大◎	山 田◎		●()内専門外来(午前中)を併設しています
外 科	1	神 谷◎	伊 藤◎	神 谷◎	小 林◎	羽 藤◎		
	2	小 林◎	中 山◎	羽 藤◎	伊 藤◎	羽 藤◎		
	3					小 林◎		
整形外科	1	中 村◎	中 村◎	中 村◎	中 村◎	中 村◎	●形成外科は第2・4金曜日午後1時30分～(要予約)	
	2	中 宮◎	小 磯◎	柴 田◎	宮 小◎	磯 部◎		
	3	柴 田◎	小 磯◎	柴 田◎	宮 小◎	磯 部◎		
産婦人科	産 科	戸 白◎	水 戸◎	水 戸◎	戸 白◎	白 戸◎	●火・木曜日は妊婦検診の午後診察(予約制)	
	妊 婦	戸 白◎	水 戸◎	水 戸◎	戸 白◎	白 戸◎		
小 児 科	1		青 嶋◎			青 嶋◎	●腎外来は第4水曜日 ●午後は予約患者のみ ●第1・3・5木曜日午後は瀧口◎	
	2	久 保◎	中 村◎	久 保◎	久 保◎			
	3	久 川◎	中 村◎			演		
眼 科	1	彦 齋◎	彦 齋◎	彦 齋◎	彦 齋◎	彦 齋◎		
	2	彦 齋◎	彦 齋◎	彦 齋◎	彦 齋◎	彦 齋◎		
脳神経外科	1	大 塚◎	小 出◎	小 出◎	小 出◎	大 塚◎	●月・木曜日の午後は小～高校生のみ診察(予約制)	
	2	大 塚◎	小 出◎	小 出◎	小 出◎	大 塚◎	●泌尿器科外来は日曜日午後2時～4時(要予約)	
耳鼻咽喉科	1	袴 田◎	袴 田◎	袴 田◎	袴 田◎	袴 田◎		
	2	袴 田◎	袴 田◎	袴 田◎	袴 田◎	袴 田◎		
泌尿器科	1	蟹 石◎	石 田◎	蟹 石◎	蟹 石◎	石 田◎		
	2	蟹 石◎	石 田◎	蟹 石◎	蟹 石◎	石 田◎		
皮膚科	1	鈴 木◎	渡 辺◎	鈴 木◎	鈴 木◎	渡 辺◎		
	2	鈴 木◎	渡 辺◎	鈴 木◎	鈴 木◎	渡 辺◎		
歯 科	1	林 田◎	林 田◎	林 田◎	林 田◎	林 田◎		
	2	林 田◎	林 田◎	林 田◎	林 田◎	林 田◎		
移植外科	1	沼 野◎	沼 野◎	折 原◎	折 原◎	折 原◎		
	2	沼 野◎	沼 野◎	折 原◎	折 原◎	折 原◎		
麻 酔 科	1	小 橋◎	小 橋◎	小 橋◎	小 橋◎	小 橋◎		
	2	小 橋◎	小 橋◎	小 橋◎	小 橋◎	小 橋◎		

●入院患者さんへの面会時間 午後2時～午後7時