

さっちゃん通信 2013年7月1日号 Vol.97

病院ホームページ <http://www.hagicivilhp.jp/>

← レントゲンフィルム搬送系のロボット「さっちゃん」。現在、充電期間中！！

紫外線対策は大丈夫！？

梅雨の晴れ間には強い日差しが降り注ぎ、間もなく訪れる夏本番を予感させます。暑さはもちろんのこと、日差しとともに降り注ぐ紫外線の強さには注意が必要です。

■紫外線とは？

天気予報でも注意が呼びかけられる紫外線。適量の場合は消毒・殺菌効果、腸からのカルシウム吸収を促進するビタミン D の合成などの利点があります。しかし、紫外線を浴び過ぎると、皮膚がんや白内障などの発症リスクを高める、免疫力が低下する、シワ・シミといった肌老化を引き起こす、などのマイナス面があります。

紫外線の多くは、地球表面をおおうオゾン層によってカットされていますが、フロンガスによるオゾン層の破壊により、地球に降り注ぐ紫外線の量は確実に増加しています。

■紫外線の強い月・時間帯は？

気象庁のデータによると、紫外線の強い月は5～8月、時間帯は10～13時です。さらに、紫外線分布図を見ますと、山口県は他県と比

べて強い方とのこと。気象庁の“強い”という定義は、紫外線対策が必要なことを意味しています。この季節、何らかの対策が必要です。

■対策はどうしたらいいの？

紫外線対策としては、ツバの広い帽子をかぶる、長袖の服を着る、サングラスをするなどがありますが、最近では日焼け止めクリームを塗る方も多いのではないのでしょうか。

ところで、この日焼け止めクリームの“SPF”や“PA”の意味をご存知でしょうか。

SPFは「Sun Protection Factor」の略語で、肌が赤くなり、日焼けの原因となる紫外線B波の防止効果を表しています。人の肌は20分間、日に当たると日焼けをしていきます。SPF1の場合、“20分間日焼けを防ぐ”ことができます。

PAは「Protection Grade of UVA」の略語で、肌のシミやシワに関係する紫外線A波を防ぎます。PA+は“効果あり”、PA++は“かなり効果あり”、PA+++は“非常に効果あり”という意味で、“+”が多いほど日焼け止めの効果が高くなります。ただし、その分、肌への負担が大きくなりますので、暮らしぶりにあわせて以下のように使い分けるとよいでしょう。

◇日常生活 ⇒ SPF15～30程度、PA+～++

◇真夏のアウトドアやスポーツ ⇒ SPF30～50程度、PA+++

活動的となり、何かと外出することの多いこの季節。適切な紫外線対策を行い、夏の日差しを楽しみたいものです。

西病棟看護師 平野 明子

萩市民病院と萩・福祉複合施設かがやきで構成される「萩・健康維新の里」は、市民の誰もがその人らしく、健康に暮らしていけるよう生活を支援するところです。

「萩・健康維新の里」理念

- 変化する社会情勢に進取の気性をもって取り組み、新しい健康の在り方を提案します。
- 現状に妥協せず、創意工夫を惜みず、暖かく思いやりのあるサービスを実践します。
- 自らの役割を明確にし、地域と連携して、保健・医療・福祉を統合したサービスを目指します。

萩市民病院の目標

- ◇ 私たちは、絶えず自分を磨き、質の高い医療を提供します。
- ◇ 私たちは、提供するサービスを説明した上で、あなたとともに医療を実践します。
- ◇ 私たちは、自分に課せられた仕事を全うし、病院事業を維持・発展させます。

栄養指導のお食事会を開催しました。

6月26日(水)に、当院に通院されている糖尿病・高血圧などの生活習慣病がある方、コレステロール値などが気になる方、そしてそのご家族を対象としたお食事会を開催しました。このお食事会は2001(平成13)年から開催し、毎回好評をいただいております。今回は35回目となりました。



毎回、最初に参加者の方の身長・体重・体脂肪・血圧を測定します。自分の体調をいつも意識することが次に起こりうる疾病予防の第一歩につながるからです。まず、BMI(体格指数)をご自分で計算していただき、標準体重を基準に比較してもらいました。肥満は、糖尿病・高血圧、その他のさまざまな生活習慣病やそれに伴う合併症を引き起こすリスクを高めます。家でも簡単にできる「体重測定」を習慣化し、自分のベスト体重に近づけようという意識が大切です。

でも、意識するだけ、体重を測っただけではなかなか減らないものです。ということで、今回は、具体的に自分の目標を考える実習を企画しました。何を、どこで、誰が、何のために、どのように、そして「いつやるの?」を合言葉に!

「①食塩は1日6g以下」、「②体重の管理をする」、「③食物繊維をしっかりとり」、「④青魚を多く食べる、1日1回は青魚を目標に」、「⑤運動を行う」の5つをポイントとして、参加者は思い思いのすばらしい目標を立てられていました。

また、夏場になるとどうしても、食欲の低下で麺類などを多く食べる機会が増えると思います。特に夏場に増えるそうめんについて、おいしく、かつ塩分を適量にして食べていただく方法として、塩分半分でご用いただけるトマトつゆの試食をしました。トマトが嫌いといわれる参加者もおられました、「おいしい、これなら食べられる!」といただけていました。



次回は11月、冬場の開催となります。お食事会をきっかけとして、食事について改めて考える機会をもっていただければ幸いです。

管理栄養士 福永 麻美

七夕イベントのご案内

7月17日(水)午後3時より2階患者食堂において、入院患者の皆様とご家族を対象に、七夕にちなんだイベントを行います。

当日はかき氷やアイスクリーム、ジュースなどをご用意し、おなじみの琴混管バンドによる演奏会なども企画しています。多くの方のご参加をお待ちしています。



また毎年恒例となりました七夕飾りも登場します。来院の際には是非、ご覧になってください。



緑黄色野菜の王様 ～ かぼちゃ

緑黄色野菜の代表選手 かぼちゃ

昔から日本では冬至にかぼちゃを食べる風習があるので、冬野菜のイメージを持たれる方がおられますが、夏から秋にかけて収穫される夏野菜の1つです。さつまいもと同様にデンプンを糖にかえる酵素を含んでおり、貯蔵によってあるいは低温でゆっくり加熱することによって甘味が増します。収穫直後から徐々に糖化が進むため、収穫後1ヶ月くらいで食べ頃のピークを迎えます。長期間の貯蔵でも栄養の損失が少ないので、冬季の栄養補給にも重宝される食材です。濃い緑色の皮と鮮やかな山吹色をした実は見るからに緑黄色野菜！！その代表です。

おいしくても食べ過ぎには注意！

体内でビタミンAに変わり、免疫力UPに効果があるというβカロチンやコレステロール低下に効果があるという食物繊維を多く含みます。どちらも特に皮の部分に多いので、できるだけ一緒に食べることをお勧めします。おいしくて、調理も簡単で、手軽に栄養を取った気になれますが、エネルギーも高いので、食べ過ぎには注意が必要です。かぼちゃの煮物にするなら、4人で1/4個が目安。作りすぎないことが大事です。

私のおすすめ！ 萩のあれこれ

私がおすすめる萩市のスポットは「道の駅 萩・さんさん三見」です。山陰自動車道（萩・三隅道路）の明石インターチェンジ・パーキングエリア内に設置してあります。ここは地元の山口ナンバーだけではなく、観光で萩や長門を訪れた他県や下関ナンバーの車も多く停車しています。



今の時期だとビワがおすすめ。三見地区びわ生産農家の多くが「エコファーマー」の認定を受けていて、新鮮で安全・安心なものを食べられます。販売されているものには生産者の名前と、収穫した日が記載されており、安心して食べられます。旬の野菜や海産物も新鮮で、とてもおいしいです。お刺身や干物もあって、特にツボ鯛の干物が絶品です。これらは早朝に行かないと売り切れていることもあります。また、味付けモズクもおいしいです。中には食堂があり、数量限定の定食があるのですが、まだこの定食を食べたことがありません。是非、今度食べに行きたいと思います。

さらに、日本海が一望できる絶景スポットでもあります。天気の良い日には、真っ青な海を見渡すことができます。ドックランもあり、ペットを遊ばせるような芝生もあります。忙しい仕事の合間の気分転換に行ってみてはいかがでしょうか。

西病棟看護師 岡 千明

萩市民病院 外来診療担当医師一覧

平成25年7月1日現在

受付時間

午前8:30～11:30／午後13:00～16:30

診療時間

午前8:45～12:00／午後13:30～17:00

外来診療は基本的に「予約制」です。
 なお小児科専門外来は、既に診断がついて他院の紹介状をお持ちの方を除いては、まず午前中の一般外来を受診していただき、必要な検査等を行った上で専門外来へ院内紹介をいたします。
 いずれの場合も救急・急患はこの限りではありません。

診療科	時間帯	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	
内科	循環器内科 呼吸器内科	午前	米澤 文雄	米澤 文雄	安藤 みゆき	米澤 文雄	原田 希
		安藤 みゆき	刀禰 尚	藤村 達大	刀禰 尚	藤村 達大	
		藤村 達大	原田 希		原田 希		
					安藤 みゆき		
	午後				中村 武史(大学) (隔週)		
					前田 貴生(大学) (隔週)		
	神経内科	午前					佐野 泰照(大学)
消化器内科	午前	宮内 嘉明	松本 賢治	宮内 嘉明	松本 賢治	宮内 嘉明	
膠原病外来	午前/午後	中村 浩士(大学)					
糖尿病外来	午前/午後			田口 昭彦(大学)			
小児科	一般外来	午前	羽根田 泰宏	羽根田 泰宏	羽根田 泰宏	羽根田 泰宏	羽根田 泰宏
		河本 知恵	河本 知恵	河本 知恵	河本 知恵	河本 知恵	
	※専門外来	午後	腎臓(第3) (白石)	神経(第1・3・4) 午前・午後(伊住)	アレルギー (羽根田)	心臓(第2) (藤原)	アレルギー (第1・2・4) (真方・長谷川・清水)
外科 (午後は手術)	午前初診	中村 丘	坂野 尚	中村 丘	坂野 尚	工藤 淳一	
	午前再診			工藤 淳一	中村 丘	坂野 尚	
整形外科 (午後は手術)	午前初診	大藤 晃	手術のため休診	桑原 嘉一	大藤 晃	桑原 嘉一	
	午前再診	桑原 嘉一		大藤 晃	桑原 嘉一	大藤 晃	
放射線科検査	終日	米城 秀	米城 秀	米城 秀	米城 秀	米城 秀	
麻酔科 (ペインクリニック)	午前		原田 英宜(大学)				
内視鏡検査	午前/午後	西村 純一(大学)	宮内 嘉明	宮内 嘉明 松本 賢治	末永 成之(大学)	横田 恭之(大学)	


※ 内科外来は平成21年6月から診療体制の見直しにより、診察時間が変わりました。初診の方は電話予約のうえ、午前中の内科外来を受診されますようお願いいたします。なお、救急・急患についてはこの限りではありません。

※ 膠原病外来、糖尿病外来、麻酔科、及び大学の内科非常勤医師の診察は院内紹介のみです。初診あるいは他院からの直接の紹介は受けつけておりませんので、予めご了承下さい。

萩市民病院 予約センター 電話(0838)25-1235 ※土・日・祝日を除く月～金 8:30～17:00受付

朝は電話が混み合います。つながりにくい場合は、お手数ですが時間をおいておかけ直し下さい。
 また、おかけ間違いのないよう十分にご注意願います。

他の医療機関からの受診の際は、紹介状をお持ちいただきますよう、よろしくお願いいたします。



さっちゃん通信ぼやきコーナー
(編集後記)

先日実家に帰って、梅酒を飲みました。
 自家製の梅酒で、5年物です。飴色になっていて、今まで飲んだ梅酒の中でも一番の美味しさでした。
 見かけはすごく味が濃そうでしたが、飲んでみると意外と濃くなく、梅の味がはっきりとしていました。

梅は一年の周期で収穫の具合が変わるそうですが、今年は梅が豊作のようで、形のきれいな梅でもスーパーで1キロが100円から150円くらいで販売されています。これを機に皆さんも梅酢をつけてみてはいかがでしょうか？私も今年はチャレンジしてみようかと思えます。
 【上野】