

もっと知りたい、健康のこと。

# 日赤News

静岡赤十字病院広報誌

2014.7  
vol.331  
|隔|月|発|行|

## ほっとニュース

ANAグループからすてきな贈り物

「しあわせの花、  
すずらん」を患者さんへ

## 早いおいしい! 15分クッキング

豆腐効果でさっぱりカロリーダウン!

ヘルシーソイアイス

**[特集]** 日常からの正しいケアで、

# 紫外線から 肌をプロテクト!

## information

「糖尿病教室」のお知らせ

「腎臓病教室」のお知らせ

「赤十字講習会」のお知らせ

新規採用助産師・看護師募集

写真は当院で働くスタッフが毎号出ます。

今号のテーマ: 紫外線対策

# 日常からの 正しいケアで、 紫外線から 肌をプロテクト!

日焼け、シミ、しわなどで肌の老化を促進するだけでなく、皮膚癌を引き起こす可能性も持ち合わせる紫外線。子どもから大人まで正しい対策で皮膚を守りましょう。

教えて  
ドクター  
Q & A

形成外科副部長

鈴木 沙知(すずきさち)医師

2014年4月から当院に就任。趣味はテニスと野球観戦。兵庫県西宮市出身とあって、応援するのはもちろん阪神タイガース。着用した白衣は、神戸でサロンを経営するお母様デザインのオーダーメイド。

## Q 紫外線を浴びるとどうなるの?

A 紫外線は、骨や歯の形成に必要なビタミンDを体内でつくるために役立ったり、殺菌効果があるため、洗濯物や布団を干すのに一役買います。とはいえ、浴び過ぎには要注意。日焼け、シミ、しわの原因のほか、皮膚癌や白内障を引き起こす原因となります。

## Q 紫外線が強いのはいつですか?

A 最も強い季節は、年間の約70~80%の照射量といわれる4~9月。夏を迎える前も油断大敵です。冬は夏に比べて少なくなりますが、なくなるわけではありません。一日の中では、10~14時くらいが最も強い時間帯。国内でも場所によって紫外線量は異なり、南へ行くほど、また、標高が高いほど紫外線量は多くなります。雪や砂も紫外線を反射し、日焼けをしやすい環境といえます[図1]。

## Q どんな紫外線対策をすればいいですか?

A 紫外線の強い時間帯の外出をなるべく避け、日傘や帽子、サングラス、衣服で皮膚の露出を抑えましょう。日焼け止めは日常生活であれば、SPF(Sun Protection Factor)20、PA(Protection grade of UV-A)++程度を、炎天下でのレジャーやスポーツの場合はもう少し指標が高いものをおすすめです[図2]。適切な量を使い、汗をかいたり、衣服に付くと落ちるため、2~3時間おきの塗り直し(重ね塗り)を忘れずに。





## 紫外線の種類によって表れる異なる症状

太陽光線には、赤外線、可視光線、紫外線があります。その中でも、日焼け、シミ、しわ、皮膚癌の原因とされるのが、紫外線（Ultraviolet）。紫外線には、A波、B波、C波があり、波長が長いUVAとUVBが地上まで届いています。最も波長が長く、オゾン層や雲、ガラスも通り抜けやすいのがA波。A波はシミ、しわ、たるみなど、肌の老化に繋がるため、曇りの日や、室内でも窓から日光が入ってくる環境であれば、対策が必要です。

近年、環境問題として捉えられているオゾン層の減少によって、紫外線の人体への影響が大きくなっています。日焼けの原因となるB波は、A波に比べ地上に届きにくいのですが、DNA（核酸）など重要な生体物質に損傷を与えるため、皮膚癌や白内障を引き起こす恐れがあります。以前は、日焼けした肌を「健康的」と思いがちでしたが、日焼けは、体が紫外線による被害を

### シミのレーザー治療



防ごうとする防衛反応。皮膚からの注意信号だと思ってください。

## 日常のケアが皮膚癌への進行を防ぐ

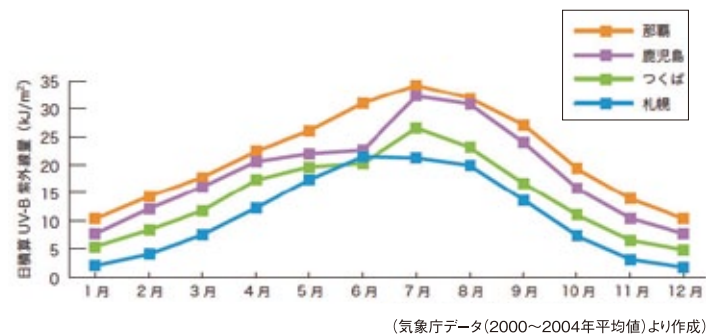
皮膚癌に関しては、日本人を含めた有色人種は白色人種よりも紫外線による被害が少ないようです。とはいえ、国内での皮膚癌患者数は年々増加しており、オゾン層破壊によるUVBや高齢化などが原因といわれています。皮膚癌の中でも悪性度が低く、早めに除去すれば生命予後にまで影響することが少ない基底細胞癌、リンパ節転移をきたすことがある有棘（ゆうききょく）細胞癌、発生率は低いのですが、皮膚癌全死亡率の80%を占める悪性黒色腫など、皮膚癌にも種類があります。シミやホクロなどに変化が見られたら、病院で診察を受けましょう。また、シミにもさまざまな種類がありますが、気になる場合は医師に診断してもらい、内服、軟膏、レーザーなど、適切な治療によって目立たなくすることが可能です。最も大切なことは、右頁で述べたような紫外線対策です。大人に限らず、子どもの頃からケアしてあげてことを忘れずに。

※より詳しい情報は、環境省による「紫外線環境保健マニュアル2008」を参照  
[http://www.env.go.jp/chemi/uv/uv\\_manual.html](http://www.env.go.jp/chemi/uv/uv_manual.html)

図2 使用シーンに合わせた日焼け止めの選び方（SPFとPA）



図1 月別紫外線照射量(kJ/m²/日)



## information

### 平成27年度 新規採用助産師・看護師募集 やりがいのある職場で共に育つ!

平成27年3月資格取得見込みの方  
 すでに免許をお持ちの方・子育て中の方も大歓迎。  
 お気軽にご相談ください。※病院見学は随時受付中  
 採用試験開催日／毎週月曜日

#### 【問合わせ・申込み先】

静岡赤十字病院 看護部または総務課人事・労務係  
 TEL054-254-4311(代表)

E-mail:kango@shizuoka-med.jrc.or.jp

★看護部ブログははじめました! ホームページもみてね!

## 表紙を飾った静岡赤十字病院スタッフ

臨床検査技師 高崎将一(しょうい)さん(右)  
 臨床検査技師 清水祐希(ゆき)さん(左)

7年目の高崎さんは、検査全般を経験し、現在は血液検査を主として活躍中。採血で触れ合う患者さんとの時間も大切にしている。また、学会のための勉強もかかさぬ努力家。社会人1年生の清水さんは小学生の頃から顕微鏡を覗くのが好きな女の子で、エコー検査をした時にこの職種を知り、検査技師になったそう。「早く一人前になるのが目標です」と、キラキラ輝く瞳が印象的。週末には友人と食べ歩きするのが最近の楽しみとか。





ANAグループからすてきな贈り物

## 「しあわせの花、すずらん」を患者さんへ

6月11日、ANAグループ(全日本空輸株式会社)から全国47の赤十字施設へ、北海道千歳市近郊で可憐に咲いた「すずらんの花」と、グループ社員の皆さんが心を込めて手作りしたしおりが届けられました。「しあわせ」「幸福の再来」などの花言葉を持つ、すずらん。ANAグループで昭和31年から行っているこの活動は今年で59回目となり、静岡では富士山静岡空港開港を機にはじまり、6回目を迎えました。病棟ラウンジでの贈呈式では、浜松市出身の客室乗務員・市田沙耶香さんから入院患者さんの代表者へ「たくさんのしあわせが訪れますように」とすずらんの鉢植えが手渡された。「いい香りがします」と患者さんから笑顔がこぼれる一幕も。また、すずらんの香りがする400枚のしおりも入院患者の皆さんに贈られました。



さわやかな香りが気持ちを和らげてくれます



しあわせを願ってすずらんの鉢植えが手渡されました

こすると  
すずらんの香りが  
でます!



## INFORMATION

### 「糖尿病教室」のお知らせ

●糖尿病について(村上医師・糖尿病専門医)

……7/11(金)、8/8(金)

※参加人数により開催しない場合がありますのでご了承ください(電話でお問い合わせください)

●薬・食事について……7/18(金)、8/22(金)

●検査・網膜症・日常生活について……7/25(金)、8/29(金)

●食事会……7/16(水)、8/27(水)

申し込み・お問い合わせは、3号館2階・栄養相談室まで  
TEL.054-254-4311(代)／内線8033

### 「腎臓病教室」のお知らせ

●腎臓病とは?(医師・看護師)……7/22(火)

●血液検査・血圧・体重は何を示す?薬についてなど……8/26(火)

申し込みは、内科外来または1号館1階総合案内まで

### 「赤十字講習会」のお知らせ

●「幼児安全法 支援員養成講習」…締め切り7/22(火)

子どもを対象にした事故の予防と手当、AEDの使い方などを学びます。  
8/19(火)～8/21(木)の3日間 10:00～16:00

●「健康生活支援 支援員養成講習」…締め切り9/2(火)

高齢の家族や地域の人々に対する、心と体のケアについて学びます。  
9/16(火)～9/18(木)の3日間 10:00～15:00

申し込みは、別館2階の訪問看護室まで(午前中のみ)



おいしい!  
早い! 15分クッキング  
豆腐効果でさっぱりカロリーダウン!  
**ヘルシー  
ソイアイス**

栄養課題  
考案  
1人分125kcal

高カロリーのアイスクリームが、豆腐ときな粉を使うことで手軽に半分に以下にカロリーダウンできます。

#### 材料(4人分)

バニラアイスクリーム……1個(200g)  
絹ごし豆腐……………半丁(150g)  
きな粉……………大さじ1  
～トッピング～  
グラノーラ……………少々  
季節のフルーツ……………少々  
(桃・パイナップルなど)

1. ボウルに絹ごし豆腐を入れ、泡立て器でよく混ぜる。
2. 1にバニラアイスクリーム、きな粉を加えてよく混ぜ、冷凍庫で固める。
3. 固まったら、4等分に盛り付け、グラノーラやフルーツをトッピング。



日本赤十字社  
Japanese Red Cross Society

静岡赤十字病院

〒420-0853 静岡市葵区追手町8-2 TEL.054-254-4311

<http://www.shizuoka-med.jrc.or.jp>

静岡赤十字

検索