

# 平成27年6月 診療予定表

(午前:9:00~12:00 午後:3:00~6:00) ※予告無く変更となる場合があります。

日	曜日	午前診				午後診				糖尿病
		内科・一診	内科・二診	内科・三診	小児科	内科・一診	内科・二診	内科・三診	皮膚科	
1	月	前田隆	池田		濱田		多田羅		横井	
2	火	前田隆	田所	佐尾山	辻正	佐尾山	津島	田所		
3	水	前田隆	多田羅	佐尾山	濱田	佐尾山	津島	武田		
4	木	佐尾山	多田羅	津島	辻正	佐尾山	津島	須藤		
5	金	前田隆	多田羅	佐尾山	辻正	佐尾山	津島			鈴木一
6	土	津島	鈴木康		濱田	津島				
7	日	休診(日直 押領司)								
8	月	前田隆	池田		濱田		多田羅		横井	
9	火	前田隆	田所	佐尾山	辻正	佐尾山	津島	田所		
10	水	前田隆	多田羅	佐尾山	濱田	佐尾山	津島	武田		
11	木	佐尾山	多田羅	津島	辻正	佐尾山	津島	須藤		
12	金	前田隆	多田羅	佐尾山	辻正	佐尾山	津島			
13	土	津島	鈴木康		濱田	津島				
14	日	休診(日直 桑原)								
15	月	前田隆	池田		濱田		多田羅		横井	
16	火	前田隆	津島	田所	辻正	津島	田所			
17	水	前田隆	多田羅	佐尾山	濱田	佐尾山	津島	武田		
18	木	佐尾山	多田羅	津島	辻正	佐尾山	津島	須藤		
19	金	前田隆	多田羅	佐尾山	辻正	佐尾山	津島			鈴木一
20	土	佐尾山	鈴木康		濱田	佐尾山				谷口
21	日	休診(日直 桑原)								
22	月	前田隆	池田		濱田		多田羅		横井	
23	火	前田隆	津島	田所	辻正	津島	田所			
24	水	前田隆	多田羅	佐尾山	濱田	佐尾山	津島	武田		
25	木	佐尾山	多田羅	津島	辻正	佐尾山	津島	須藤		
26	金	前田隆	多田羅	佐尾山	辻正	佐尾山	津島			
27	土	佐尾山	鈴木康		濱田	佐尾山				谷口
28	日	休診(日直 和田)								
29	月	前田隆	池田		濱田		多田羅		横井	
30	火	前田隆	田所	佐尾山	辻正	佐尾山	津島	田所		

善通寺 前田病院

## 広報 純心便り

2015年  
**6月**  
第88号

### トピックス

- 今月の一言………理事長
- かざみ鳥 運動会
- 日焼け予防(紫外線対策)について
- 旬の素材で簡単料理………給食

「純心会理念」  
信頼される医療  
想いと優しさの伝わるケア  
私たちはそれを目指します



理事長 前田隆史

### 今月の一言

六月の梅雨とはいえ、暑い日々が続  
き真夏になったような感じです。

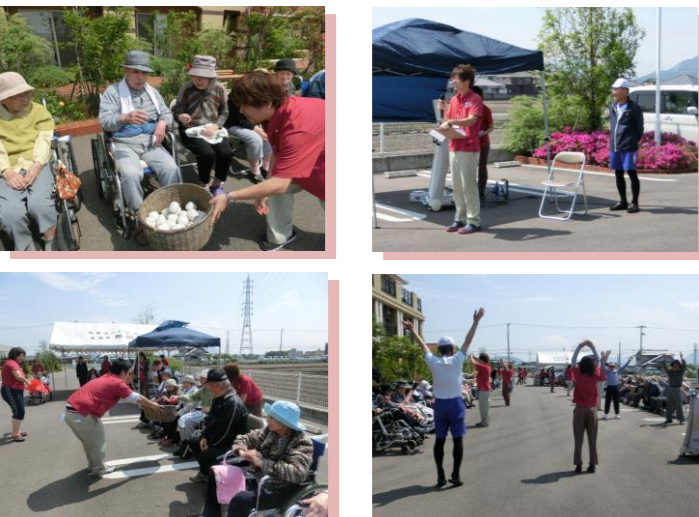
最近、集団的自衛権等から始まり、  
海外派兵へと論点が進んできており  
ます。折しも、憲法9条をノーベル平  
和賞にどうかとの論議にまでなっ  
ております。戦争をしないためのプレ  
キになるのではないですか。

政治家でも戦争を知らない人た  
ちが多数になっております。戦争の悲  
惨さ憂身をもって体験された方々は現  
在 歳以上の方々だと思われま  
す。政治の舵取りをされている人々は、  
戦争の悲惨さ及び取り得のない戦  
いをご存知ない方がほとんどです。  
書物で読んだり、映像を見て悲惨さ  
は充分に分かっていると云われるか

いるだけです。心底から分かっておれ  
ば、現在、国会で議論されているよう  
なことは話題にも上らないはずで  
す。平和を守るには軍備が必要とこ  
んな小さな国で何を考えておられる  
のでしょうか。  
いくら空蝉の世の中とはいえ、も  
つともつともつと教育、教養の向上を  
図るような施策が必要ではないでし  
ょうか。

敗戦時、港に着いた軍艦から港に降  
り立った米軍兵が驚いたのは、当時の  
沖仲仕の人たちが岸壁に座って新聞  
を読んでいた光景だったそうです。当  
時でも、日本人はどんな人でも文字が  
読めることに驚いたそうです。  
今は昔の話ですが、そのような話  
しからでも、日本の行く道を考え直  
す必要があるのではないのでしょうか。  
ゆとり教育とか、我々医者の世界では、  
研修医制度とかひびきばかりを造  
った現在の東京都知事さん、今はどう  
お考えでしょうか。売名のための法律  
造りはやめていただきたいものです。

澄み切った秋空の下、元気いっぱい  
なばつた運動会と小学校の卒業式で言  
っていたのは一昔前のこと。今は梅雨  
前に運動会を行うのが主流となっ  
ています。  
天候に恵まれた5月7日、かざみ鳥  
では 待望の運動会が開催されま  
した。



## かざみ鳥 運動会



選手宣誓、ラジオ  
体操の後、玉入れや  
借り物競争を入所者  
と職員が協力しなが  
ら行いました。最後  
は仮装をした職員に  
よるダンスを披露し、  
楽しい運動会を終え  
ることができました。

### ご意見箱

ふれあいの箱  
皆様のご意見、ご要望等  
ございましたらお聞かせ  
下さい  
VOICE BOX

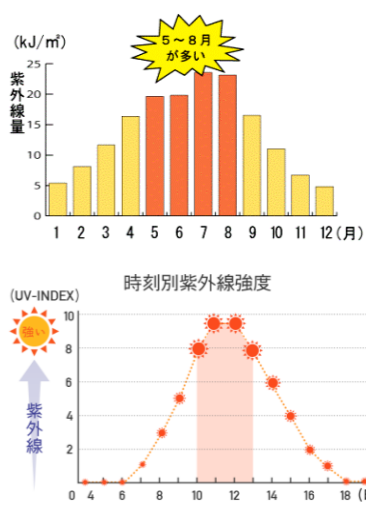
当院では信頼される医療、想いと優しさの伝わるケアを目指し、患者様の立場に立ったよりよい医療を提供できるよう努めて参りたいと考えております。正面玄関や病棟に「ふれあいの箱」というご意見箱を設置しておりますので、当院に対するご意見・ご要望等ございましたらご遠慮なくお聞かせください。

# 目焼けが気になる季節！正しい紫外線対策について

## はじめて

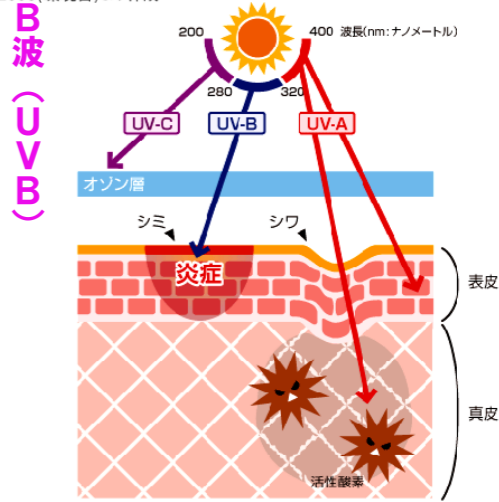
気温上昇とともに地上に降り注ぐ紫外線が増え、日焼けや肌トラブルが気になる季節がやってきました。

月別で言えば5月～8月、時間帯で言えば10時～13時、場所であれば赤道に近い程紫外線量が強くなります。



## 紫外線(UV)の種類について

**A波(UVA)**  
紫外線には、A波・B波・C波の3種類あり、A波は紫外線の90%を占めます。そのうち20～30%が表皮の内側の真皮層にまで達し、ハリや弾力を生むコラーゲンやエラスチンなどを作り出す繊維芽細胞に損傷を与えます。その結果、肌は弾力を失い、シワやたるみなど肌の**老化(光老化)を引き起こします**。また、A波は雲もガラスも通過するので、直接光を浴びなくても影響を受けます。



## B波(UVB)

紫外線の10%を占め、肌の表面で吸収されるため、**肌が赤くなる原因**となります。真皮層まで達することはほとんどありませんが、UVAより強いエネルギーを持つため、**炎症や皮膚ガン**などの肌トラブルを招きます。また、活性酸素が発生すると酸化を抑えるメラニン色素も増え**シミやそばかす**の原因となります。

## C波(UVC)

C波は、紫外線の中で最も有害ですが、オゾン層を通過する過程で散乱あるいは吸収されてしまうため地上にはほとんど到達しません。しかし、近年の地球温暖化によりオゾン層が破壊されオゾンホールができてしまうと、C波が地上に届き、**重度の火傷のような状態**になるとされています。

## サングラスの選び方

あまり知られていませんが、実は目も日焼けするのです。目が日焼けすると、痛くなったり見えにくくなったり、重症の場合は白内障になつたりするので。

日焼けから目を守るためにはサングラスが最適です。濃い色のものが紫外線をカットしがちだと思われがちですが、かえって目に悪影響を及ぼします。濃い色のサングラスは、視界が暗くなるため目の瞳孔が開きます。そこへサングラスの隙間から散乱紫外線が入り込んでくると瞳孔が開いた分、目を傷つけてしまうからです。

**色が薄くUV加工されて**  
**いるもの**を選ぶと紫外線対策にはよいでしょう。濃い色のものでも隙間ができないものを選びば紫外線を充分防げるでしょう。



## 衣服の選び方

肌に紫外線を浴びないためには、麻や綿など繊維の目が粗いものは紫外線を通しやすいため、**ウールやポリエステル**など繊維密度の細かい素材が有効です。

色に関しては、**濃い色のものほど紫外線を通しませんが、熱を吸収しやすいという性質**もあります。



## 紫外線対策

### 日焼け止めクリーム

**SPF** は、シミ・ソバカスや皮膚ガンの原因となる**UVBをカット**する力を示しています。SPF50が最高で、50を超える場合は50+と表記されます。

**PA** は、皮膚を黒くするだけでなく、シワやたるみの原因となる**UVAをカット**する力を示しています。

<b>SPF → UVB</b>	<b>SPF1=効果が約20分間ある。</b> SPF30なら30×20分で600分。 10時間の効果があるということ。
<b>PA → UVA</b>	<b>PAは「+」が多いと効果が高い。</b> 肌老化を防ぐのなら、PA+++以上のものを選んでほうが良い。

### 重ね塗りが大事

クリームを薄く伸ばしながら塗るとムラができ効果が半減します。伸ばさず軽くたたいて肌に乗せるようにしましょう。

また、二度三度と重ね塗りすると効果的です。特に鼻や頬の凸部分は塗り残しがありませんように注意しましょう。



### 日傘の選び方

日傘は、白っぽい色よりも黒っぽい色の方が紫外線遮断効果が高いのです。黒っぽいものは紫外線を吸収しますが、白っぽいものは紫外線を反射させます。そのため道路などから照り返した紫外線(散乱紫外線)が日傘の内側に入った場合、黒っぽいものは吸収してくれませんが、白っぽいものは反射し顔の方に向かってくるため、日傘の役目が半減します。



## 食事での日焼け対策

体の内側からも紫外線対策はできます。それは肌の再生や新陳代謝を促すことです。

- ▼**ビタミンA**  
抗酸化作用やコラーゲンの生成を促します。
- ▼**ビタミンC**  
シミやそばかすの原因となるメラニン色素の生成を抑える働きがある他、肌のハリのもととなるコラーゲンやエラスチンの生成を促す働きがあります。
- ▼**ビタミンE**  
そのものが抗酸化作用を持つ栄養素なので、肌の老化の大きな原因である活性酸素による酸化を食い止め、肌の新陳代謝も促します。
- ▼**リコピン**  
トマトは、ビタミンA・C・E以外にリコピンを多く含んでおり、ビタミンEの100倍の抗酸化作用があるとされています。



## 疲労回復、美肌作りに欠かせない『さやいんげん』



### 〈選ぶポイント〉

- ◎緑色が鮮やかなものを選びましょう。  
(時間とともに黄色みを帯びてきます)
- ◎あまり太くないものを選びましょう。  
(太いものは育ち過ぎている場合があります、筋が太く硬くなっていますので、若く細いものが柔らかくて美味しいです)

### 〈保存方法〉

- ◎乾燥しやすくそのままにしておくとすぐにしんなりとしてきます。  
袋や密封容器に入れ冷蔵庫で保管しましょう。
- ◎大量にある場合は、さっと塩ゆでしてから冷凍しておくとも長期保存ができます。



### 【作り方】

- ①さやいんげんは軸を切り落とし3～4cmに切る。にんじんは皮をむき、さやいんげんの大きさに合わせて切る。
- ②塩を入れた熱湯にさやいんげん、にんじんを入れ、煮立てば1分くらいゆでてザルに上げる。
- ③和え衣で和えて完成♪

### 【材料】(4人分)

- さやいんげん・・・100g、にんじん・・・1/4本
  - すりごま・・・大さじ3
  - 酒・・・小さじ2
  - 砂糖・・・大さじ1
  - しょうゆ・・・大さじ1
- 和え衣