

# 陽だまりの丘

地域をつなぐ生き生き健康情報誌

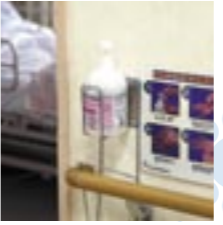
Spring & Summer  
2008 NO.2



山本記念病院の取組み  
『医療の質』の  
向上を目指して  
Vol.1

## 感染症対策委員会の活動

感染症対策委員会とは、病気で入院した際に、病院の中で入院の原因となった病気以外の感染症にかからないように注意をするための委員会です。月一回、通常業務以外に定期的な会議を実施し、何か問題があれば、随時活動を行っています。



アルコールハンドジェルをご利用ください!!

感染予防のきめ手は手洗いだということをご存じですか？ 手洗い強化の一環として、昨年度より手指消毒薬をより殺菌力の高いジェルタイプに変更いたしました。設置場所は各病棟入り口です。ご面会の際にはどうぞご利用ください。院内感染予防について、ご理解、ご協力のほど、よろしくお願いたします。

## 巡回バスをご存知ですか？

下記の巡回ルートにて運行しております。どうぞご利用ください。



※巡回バスルート内で交通に支障をきたさないところでは、手を上げて頂ければ随時停車いたします。

平成20年3月30日に開通した地下鉄グリーンライン東山田駅よりは、東急バス「東山田駅入口(旧・山田バス停)」の前でお待ちください。



巡回バスと安全運行を約束する運転手たち

●巡回バスの時刻表は、ホームページまたは受付にございます。

## 入浴は生活の喜び・潤い・楽しみ 生活機能をたかめます

入浴は、清潔を保つだけでなく、心身の疲れを癒し、心を和ませてくれるなど様々な効果があります。

アサヒサンクリーン(株)は創業30年 安全・快適 訪問入浴は、アサヒサンクリーンへ

アサヒサンクリーン  
港北事業所 ☎ 045-540-7090  
荏田事業所 ☎ 045-910-0818  
中原事業所 ☎ 044-733-7767

## 連載エッセイ 遥かな道の途中で 第二回

### 私が伝えたかったこと

山本記念病院 理事長 山本百合子

「先生、僕のTV観てくれましたか？」

A君は診察室に入ってくるなり、こう言った。

「えっ、TVって？」

「やだなあ、観てくれると思ったのに……」

「ごめん、ごめん、今度出るときは知らせてよね、ちゃんと観るから」

A君は今時の言葉でいうイケメンである。近頃は芸能界で活躍するようになって、TVにも顔を出すようになった。彼が四〜五歳の頃から診させてもらっているのに、二十年程の付き合いになるだろうか。目の前のA君にやんちゃ坊主だった小学生、反抗期で機嫌の悪さだけを発散していた中学生の頃の姿が重なって見える。

子供たちの成長は早い。ひ弱な子供が立派な青年になって現れる。ニキビを気にしていた中学生が優しい母になって赤子と一緒にやってくる。そのたびに時の流れの豊かさを想って胸が熱くなる。

母親でもなく学校の先生でもなく……この診察室にいて、時々関わりを持ちながら見守ることの出来る立場を、私はとても大切に思っている。もちろん医師として私がすべきことは、目の前の病を治すことなのだが、私は子供たちに生命の不思議さを、力強さを伝えたい。自分の体が使い捨てのパーツの集まりではなく、生命の表現であること。陽光のあたたかさや風のそよぎ、花を咲かせ、皆の生命を営む自然が自分の身体の中で息づいていることを、私は伝えたいのだ。

今日も多くの人達が診察室を訪れてくれる。私は皆に会えるのを楽しみに待っている。

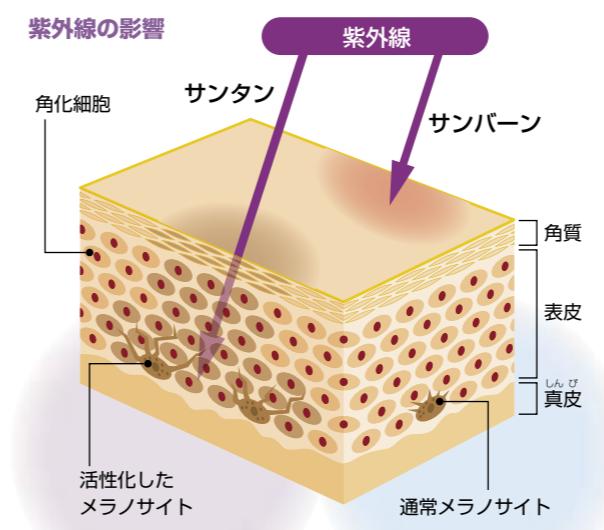
陽だまりの丘 創刊第2号 2008年5月15日発行  
発行 医療法人山本記念会 山本記念病院 広報委員会  
〒224-0024 神奈川県横浜市都筑区東山田町1552  
TEL 045 (593) 2211 (代表)  
表紙イラスト 橋本洋美  
制作・編集 BREATH V PRESS  
デザイン 楠イオック  
本文イラスト 井上秀一  
撮影 空乃万夏  
『陽だまりの丘』第3号は9月18日刊行予定です。どうぞご期待ください。

山本記念会 基本理念  
「人を愛し、人を信じる」という創立者の精神の具現化の為に設立され、その精神に共鳴する人々によって運営される。  
1 患者様と共に生き、共に成長する病院を目指します。  
2 快適で、人間味のある温かい医療と療養環境を提供できる病院を目指します。  
3 地域の皆様、他の医療機関、福祉施設と共に良い医療と良い介護を支える病院を目指します。  
4 職員一人一人が幸せで、やがいと、夢を持てる病院を目指します。



# 「日焼け」を防ぐテクニク 老化の原因「紫外線」から身を守る工夫

小麦色の肌が夏のシンボルだった時代は遠い過去……。現在では、日焼けによるさまざまな健康被害が指摘されています。特に猛暑続きの最近では、日焼けの原因となる紫外線の量も半端ではなく、日焼け対策は夏を健康に乗り切るための不可欠なノウハウといえるでしょう。今回の特集は、誰でも気軽にできる「日焼け防止のテクニク」をご紹介します。



**「日焼け」が起こるメカニズム**  
日焼けとは太陽光線によって肌に生じる物理的なダメージであり、紫外線の作用の仕方によって「サンタン」と「サンバーン」という2種類にわけられます。  
**サンタン**(tanning)とは、皮膚が黒くなって痛みがほとんどない日焼けのこと。この黒い色素は、皮膚の角質層をくぐり抜けて浸透してきた紫外線に対し、色素細胞であるメラノサイトがメラニン色素を作り出し、紫外線を吸収しようとすることから生じます。シミやソバカスの原因として嫌われ者のメラニン色素ですが、実は紫外線から皮膚細胞の破壊を防ぐという重要な役目を果たしているわけです。

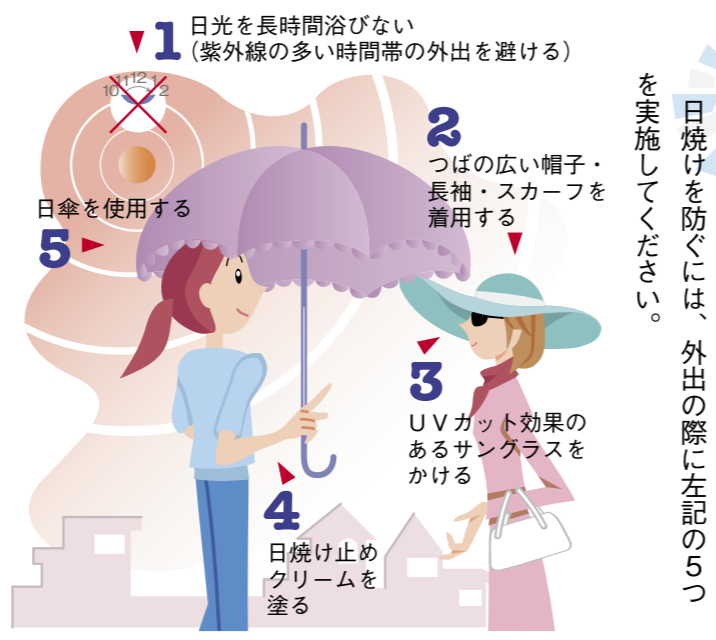
**サンバーン**(sunburn/サンII太陽バーンIIやけど)とは、皮膚がやけどをしたように、赤くヒリヒリ痛む日焼けのことをいいます。急に強い紫外線を浴びたために、皮膚表面の組織が炎症を起こした状態で、やけどと同様、皮膚はやがてはがれ落ちて回復しにくいです。

## 老化を加速させる紫外線

以下の表に挙げたように、日焼け(紫外線)は肌の老化を促進させる働きがあります(これを光老化といいます)。その結果シミ・シワが通常の年齢より早く現れるようになり、老人性イボ(老人斑)なども発生しやすくなります。そして、なんとといっても恐ろしいのは将来の皮膚がんのリスク増加……。いつまでも若々しい長寿のために、夏の紫外線対策は必須と肝に銘じましょう。

<b>シミをつくる</b>	紫外線を浴び続けることにより、メラノサイト(色素細胞)の遺伝子に変異が生じ、メラニンを過剰に作り出すため。
<b>シワをつくる</b>	真皮まで届いた紫外線が、コラーゲンなどのハリや弾力に関する繊維を小さく切ってしまう物質を生成するため。
<b>髪がバサつく</b>	髪の毛のメラニン色素が変質して赤茶けたり、水分が失われたりするため。
<b>白内障の原因となる</b>	紫外線が角膜を通過して水晶体で吸収されるが、その際、紫外線を吸収した水晶体のたんぱく質が変化し、水晶体を濁らせてしまうため。
<b>全身の免疫力を低下させる</b>	皮膚の免疫を担当するランゲルハンス細胞のはたらきが、紫外線によって損なわれるため。
<b>皮膚がん発生の原因となる</b>	皮膚細胞に吸収された紫外線により、遺伝子DNAが傷ついてしまうため。

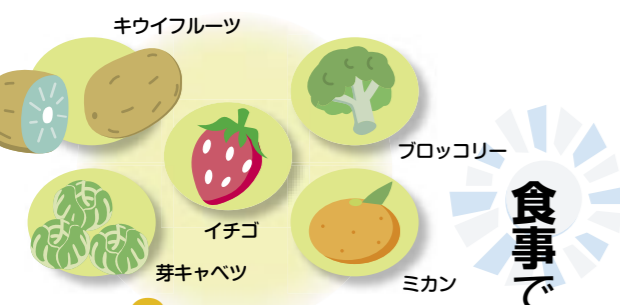
## 日焼けを防ぐ5つの心得



日焼けを防ぐには、外出の際に左記の5つを実施してください。

## 紫外線とは?

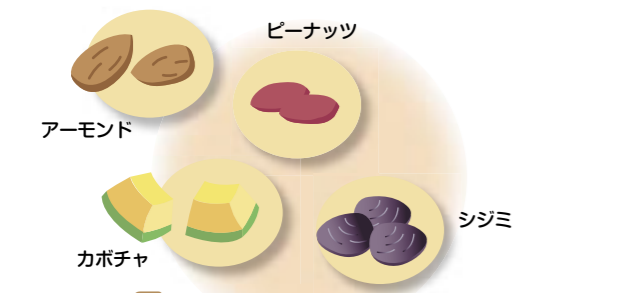
太陽光線は目に見える光「可視光線」の他に、「赤外線」や「紫外線」という波長の異なる光を含んでいます。紫外線には3種類あり、オゾンなどの大気層で吸収され、地表に到達しにくい「UV-C」、一部が地表に到達し、皮膚や目に有害な「UV-B」、長時間浴びると健康への影響が心配される「UV-A」がそれぞれです。サンタンをもたらすのは波長の長い「UV-A」、サンバーンは波長の短い「UV-B」によって引き起こされます。紫外線は毎年3月頃から増え始め、6~7月にピークとなります。気温がもっとも高くなる8月頃と少しズレがあるため、注意が必要です。また、紫外線が一番多い時間帯は午前10時~午後2時までです。



**ビタミンCが豊富な食材**  
その他 甘柿/パパイア/グレープフルーツ/ピーマン/カリフラワー/小松菜 など

## 食事で皮膚の健康を保つ

ビタミンCにはメラニンの沈着を防ぐ働きがあり、ビタミンEには血行を促進してシミやソバカスを防ぐ作用があります。日頃の食事に積極的に取り入れましょう。



**ビタミンEが豊富な食材**  
その他 小麦胚芽/たまご/アボガド など

## 紫外線だけではなかった「老化の大敵」

アンチエイジング(抗加齢)や美肌にとって、問題なのは紫外線だけでないことをご存知でしたか?

生活習慣病やストレス、排気ガスなどの環境物質も肌のシミやくすみ、シワの原因になるのです。原因がひとつではないため、治療法や予防も少しずつ異なります。総合診療部では、皮膚科の外来と連携し、予防医学の立場での生活指導によるスキンケアから、出来てしまったシミやシワなどの美容相談を行っています。夏に向かっての抗セルライト対策もはじめました。ご相談は予約制です。詳しくは総合診療部受付まで。(045-594-2417 直通)



皮膚科外来  
あじさか  
鰐坂ドクターの  
ワンポイント  
アドバイス

日焼けした肌は軽いやけど状態と同様、皮膚を保護するバリアが壊れてしまっています。そのため、普段は防御できる刺激にも敏感になっていきます。軽い日焼けは、水で肌のほてりを沈めましょう。水ぶくれになるようなひどい日焼けの場合は、当院の皮膚科外来を受診してください。  
シミなどの治療法にはレーザー治療法が有効です。レーザー治療とは、肌表面を切り取らずに、内部にあるメラニン色素細胞だけを破壊する治療法です。すべてのシミに効果があるわけではないため、まずは皮膚科外来を受診してご相談ください。  
老人斑(老人性イボ)に対しても目立たなくする治療法がありますのでお気軽にご相談ください。