



紫外線との上手な付き合い方



府中病院
ホームページ



府中病院
facebook

生長会イメージキャラクター
にこまる



紫外線との上手な付き合い方

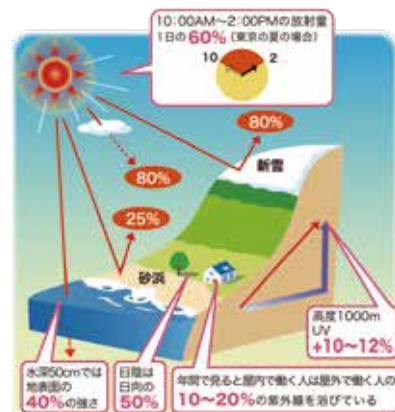


太陽光線は、その大部分を占める可視光線、赤外線と残りの6%を占める紫外線からなっています。その紫外線は波長の長いのもから、A波、B波、C波に分類されます。C波は殺菌灯などに使われていますが、大気圏のオゾン層で吸収されるため、地表には到達しません。

オゾン層は紫外線をさえぎって地球上の生命を守っていると言われていたのですが、近年フロンによるオゾン層破壊が問題となり、各国で生産や輸出入を規制する対策が取られています。

紫外線の性質

- ① 曇りでも晴天の50～60%、雨でも晴天の30%前後の紫外線が降り注いでいます
- ② 地表の反射率は地表面の種類によって大きく異なります
- ③ 標高が1000メートル上昇するとB波は10～12%増加します
- ④ 季節では6月から8月に最も強くなります
- ⑤ 時刻では10時から14時が最も強くなります
- ④ 年間でみると、屋内で働く人でも屋外で働く人の10～20%の紫外線を浴びています



紫外線による健康への影響

●紫外線の眼への影響

- ① **紫外線角膜炎**：強い紫外線に暴露したときに見られる急性の炎症で、結膜充血や、異物感などが生じ、涙目になり、ひどくなると強い目の痛みを感じます。昼間に紫外線を浴びた場合、夜から翌朝にかけて症状が出ますが、多くは1・2日で自然に治ります。
- ② **翼状片**：結膜下の細胞が異常増殖し、角膜に三角形に侵入する状態で、戸外での活動時間の長い人に見られます。
- ③ **白内障**：加齢を要因とするものが大部分ですが、糖尿病などの他に紫外線も危険因子に挙げられています。

「光(ひかり)老化」をご存じですか？ 肌も目も日焼けします

シミ、しわ、たるみなど、紫外線をはじめ可視光線、赤外線を含む太陽光線を浴びることによって発生する皮膚に現れる老化を「光老化」といいます。光老化は紫外線の上昇と関係が深いと言われています。光老化を防ぐためには、紫外線を浴びる前に十分な防晒対策が必要です。日焼け止めだけでなく、サングラスや帽子、日傘などを用いて紫外線を遮断し、肌の老化を防ぐことが大切です。

特別講演者 佐々木 幸子 先生 東京大学医学部
「光老化、眼病予防」について
<https://www.kobe-u.ac.jp/>



●フォトスキントypesとは

メラニン色素は紫外線を吸収して表皮細胞のDNAへのダメージを少なくしています。

一般にメラニンが多いほど肌の色が黒くなり、紫外線に対して抵抗性があります。紫外線に対する反応性の違いによってスキントypesは6つに分類されますが、日本人の多くは多くがIIからIVです。日本人でも色白で日光にあたると赤くなりやすいが、黒くならない人は普段から紫外線対策が必要です。

(表1)

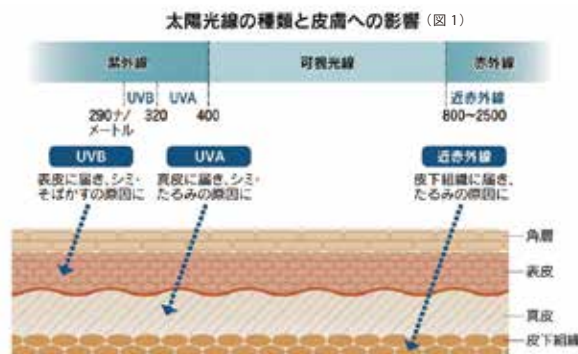
(表1)

フォトスキントypes	
スキントypes	反 応
I	常に赤くなり、決して皮膚色が濃くならない
II	常に赤くなり、その後少し皮膚色が濃くなる
III	時々赤くなり、必ず皮膚色が濃くなる
IV	決して赤くならず、必ず皮膚色が濃くなる
V	皮膚色がとても濃い
VI	黒人

出典：日本皮膚科学会ホームページ

●紫外線の皮膚への影響 (図1)

- ① **急性障害**：紫外線を浴びてすぐに症状が現れるもので、いわゆる日焼けのことです。
- ② **慢性障害**：長期間紫外線を浴び続けることで症状が現れるもので、シミ、シワ、いろいろな皮膚腫瘍の出現があげられます。
- ③ **紫外線に影響される疾患**：多形日光疹に代表される光線過敏症や SLE、アトピー性皮膚炎や蕁麻疹の一部の症例で症状の悪化が見られることがあります。また、光線過敏の原因となりうる薬剤も多種あり、最近では降圧剤としてサイアザイド系の利尿剤との配合剤が発売され、それによる薬剤性光線過敏症の症例が復活していますし、特発性肺線維症の治療薬であるピレスパ®（ピルフェニドン）も光線過敏症を引き起こすことがわかっています。



出典：NIKKEI プラス 1

●紫外線と皮膚がんの関係 (図2)

UVB は DNA に吸収され、DNA の隣接する塩基を結合させてピリミジン二量体を形成するとともに、酸化ストレスを生じ、その結果 DNA を傷害します。皮膚の細胞の修復機構でその損傷は修復されますが、繰り返し、修復能力を超える大量の紫外線を浴びると DNA 損傷が修復されず、突然変異が積み重なって、皮膚がん発症につながると考えられています。

その影響は何十年もたってから現れてくると言われていますので、子供のうちから紫外線を浴びすぎないようにすることが大切です。近年では皮膚がんを放置したまま超高齢者になって、治療が困難になるというケースが時々見受けられます。日頃からよく紫外線を浴びる機会の多い方、浴びてきた方は、何歳からでもよいので、紫外線対策を行うことをおすすめします。



出典：紫外線環境保健マニュアル（環境省）

紫外線対策

- ① 紫外線の強い時間帯（正午前後）の外出を避けましょう
- ② 広いつばのある帽子や日傘などで日光を避けましょう
太陽が高い位置にある時間帯では眼への紫外線暴露も 20%減少します
- ③ レンズの色が薄く、UV カット加工されていて、顔にフィットしたサングラスをかけましょう
紫外線暴露が 90%減少します
- ④ しっかりとした織目・編目のえり付きの長袖シャツや長ズボンを着るようにしましょう
濃い色のほうが紫外線量を減らすことはできますが、暑い時期には熱中症の危険性がありますので注意してください
- ⑤ 衣類などでおおうことができないところは日焼け止めを使用しましょう



●日焼け止めについて (図3)

日焼け止めの効果を示す目安に SPF と PA があります。SPF は UVB の防止効果を示す数値で、PA は UVA の防止効果を示す指標です。どちらの表示もあるものを選ぶことが望ましく、目的に合わせたものを正しく使用することが大切です。

サンスクリーン剤の「吸収剤」と「散乱剤」の違いは光を防御するメカニズムの違いで、前者はサンスクリーンに含まれる成分が紫外線を吸収することで、後者はサンスクリーン剤に含まれる成分が紫外線を反射させることでそれぞれ紫外線が皮膚に届くのを防ぎます。一般的に散乱剤のほうが肌への負担が少なく、安全性が高いとされています。

- ① 日焼け止めは外出前に塗りましょう
- ② 最初に何ヶ所かに分けて皮膚の上においてから塗り広げると塗り忘れや塗りムラを避けることができます
- ③ 鼻の頭、肩、背中上部などは特に太陽光にさらされやすいので、念入りに塗りましょう
- ④ 手や衣服に触れたり、汗をかいてタオルなどで拭いたりすると落ちてしまうので2・3時間おきにこまめに塗り直すようにしましょう



日焼け止めの塗布量と塗り方
出典：紫外線環境保健マニュアル（環境省）

紫外線とビタミンD

- ① 皮膚に UVB が当たると皮膚の下でビタミンDが作られ、食事からのビタミンDとの両方で腸からのカルシウム吸収が増加します
- ② ビタミンDはきのこ類や脂身の魚に多く含まれていますが、必要量を食事だけで取るのは困難で、半分以上を紫外線で作られるビタミンDに依存しているのが現状です
- ③ 日焼けを極端に避けたりしていると、ビタミンD欠乏症になることもあります。極端な日焼けはやはり様々な健康被害がありますので、ビタミンDを含むサプリメントを上手に利用したりすることも大切です



皮膚科 診療分担表

		月	火	水	木	金	土
午前診	1 診	河野 友香	河野 友香	河野 友香	河野 友香	交代制	
	2 診	吉岡 啓子	交代制	吉岡 啓子	吉岡 啓子	吉岡 啓子	

今月の担当医師

皮膚科 部長 吉岡 啓子(よしおか けいこ)

〈外来担当曜日〉 月・水・木・金曜日

〈資格〉
日本皮膚科学会皮膚科専門医
難病指定医

心疾患の栄養指導始めました！！

当院では地域のみなさまの食生活をサポートするために、「かかりつけ医」の先生方からご依頼いただいた患者さんに対し、個別の外来栄養指導を行っております。今回、新たに「**心疾患栄養指導**」を開始しました。別紙にて案内用紙、診療情報提供書（兼）栄養指導依頼書を同封しておりますので、ご希望の方がいらっしゃいましたら地域医療連携室までご連絡ください。

医療関係者のみなさまへ

栄養指導のご案内

当院では、地域の皆様の食生活をサポートするために「かかりつけ医」の先生方からご依頼いただいた患者様に対し、「**糖尿病**」「**心疾患**」での**個別の栄養指導**を行っております。

内服治療だけでなく
食事療法も重要です。

「糖尿病」「心疾患」と併せて
☐ 血圧が高め ☐ コレステロールが高め
☐ 血糖値が高め ☐ 減量が必要 など

患者様の食生活をサポートさせていただきます！
☆お気軽にご相談ください☆

詳しくは
 または
 府中病院 地域医療連携室
 TEL0725-40-2147 FAX0725-40-2148

外来栄養指導依頼

※ご本人の来院が必要です。

患者様が外来栄養指導をご希望の場合、当院専用の診療情報提供書（兼）栄養指導依頼書へ必要事項をご記入の上、地域医療連携室までFAXにてお送りください。依頼書を確認し、ご予約を取らせていただきます。ご予約後当院より予約書（FAXにて送付いたします）ので患者様にお返し致しますようお願いいたします。 ※依頼書は、糖尿病用と心疾患用の2種類あります。

ご予約当日

当院糖尿病センター及び心不全センターの医師の指示に基づいて管理栄養士が栄養指導（初回は約30分間）を行います。栄養指導の内容につきましては、外来栄養指導記録を記載の上、地域医療連携室より後日郵送させていただきます。

外来栄養指導実施日

糖尿病	水曜日 10:50
心疾患	月曜日 午前・金曜日 午後

お支払いについて

初回 初診料＋個人栄養指導料⇒ 282点＋260点＝**1,630円**（3割負担）
 ＊2回目以降は、栄養指導料（200点）のみになります。
 集団栄養指導（糖尿病教室・糖尿病患者のみ）⇒ 80点＝**240円**（3割負担）

外来栄養指導の流れ

申し込み
 糖尿病用・心疾患用いずれかの依頼書を地域医療連携室へFAX。

指導当日
 当院医師による診察後（初回のみ）栄養指導を実施し、栄養指導記録を作成いたします。

地域医療連携室にてご予約をお取りいたします。

お取りした予約日時を記載した「予約票」をFAXにて返送いたします。

指導当日に主治医と主治医が心算となり、返すので患者様にお返しください。

作成した栄養指導記録を地域医療連携室より後日郵送いたします。

消化器疾患スクリーニングセット検査始めました！！

このたび、「**消化器疾患スクリーニングセット検査**」を開始しました。
 1日で『**腹部エコー**』と『**胃カメラ**』を施行します。「上腹部疾患のスクリーニング」「胃以外に肝・胆・膵も心配」「胃炎・胆膵疾患のフォロー」等にご活用ください。別紙にて案内用紙、診療情報提供書（兼）検査依頼書を同封しておりますので、ご希望の方がいらっしゃいましたら地域医療連携室までご連絡ください。

府中病院

消化器疾患スクリーニングセット検査

1日で『腹部エコー』と『胃カメラ』を施行します

食思不振
 胸やけ
 心窩部痛

「上腹部疾患のスクリーニング」「胃以外に肝・胆・膵も心配」「胃炎・胆膵疾患のフォロー」等にご活用下さい
 ※患者さんご自宅から当院までの送迎サービスを行っております。
 ご希望の際は予約時にお申し出ください。（要確認対象）

ご予約方法

予約時に「消化器疾患スクリーニングセット検査」ご希望をお伝えください。
 【検査所要時間】 約1時間30分
 【検査結果通知】 当日FAXにて報告後、郵送
 【検査の流れ】 腹部エコー → 胃カメラ
 府中病院 地域医療連携室 TEL0725-40-2147 FAX0725-40-2148

診療情報提供書（兼）検査依頼書

年 月 日

府中病院
 セット検査 担当医先生

患者氏名 性別 生年月日 年齢 出生地（国） TEL

住所

依頼者名

紹介医師 ☐ 上腹部・肝・胆・膵疾患のスクリーニング ☐ 胃炎・胆膵疾患のフォロー

＜問診票・家族歴・既往歴及び検査結果/検査内容等＞

【予約項目】
☒ 消化器疾患スクリーニングセット検査（腹部エコー・胃カメラ）

備考：必要とする場合は、検査結果のFAX、検査の記録等をお送りください。

府中病院 地域医療連携室 〒5940076 大阪府和泉市大字子 1-1-0-1 TEL0725-40-2147

第 20 回府中臨床懇話会 中止のご案内

毎年開催しておりました府中臨床懇話会ですが、今年度は新型コロナウイルス感染拡大の影響を鑑み、参加者および関係者の皆さまの健康・安全を第一に考慮した結果、開催を中止することにいたしました。



ご予約の申込み・お問合せは地域医療連携室までご連絡ください。

〔TEL〕

☎ 0725-40-2147

〔FAX〕

☎ 0725-40-2148

【予約受付時間】

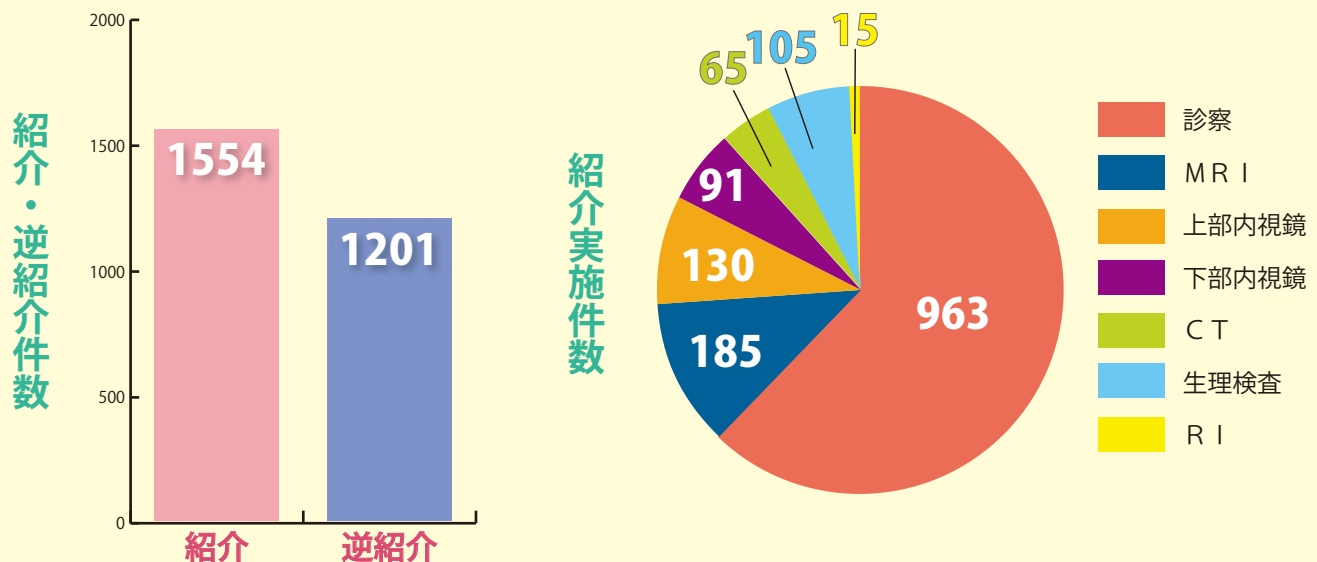
月曜～金曜：午前 9：00 から午後 8：00 まで

土曜日：午前 9：00 から午後 5：00 まで

※上記時間外および日曜・祝祭日は業務を行っておりません。



紹介実績<2020 年 6 月>



2020 年 7 月・206 号 ねっとわーく

発行責任者：院長 竹内 一浩

編集責任者：地域連携部 松田 有裕

編集者：地域医療連携室 森 舞子

〒594-0076 和泉市肥子町 1 丁目 10 番 17 号 府中病院 地域医療連携室

TEL：0725-40-2147 予約専用フリーダイヤル：0120-40-2147

FAX：0725-40-2148 E-mail：chiikirenkei@fh.seichokai.or.jp

私たちの理念

愛の医療と福祉の実現。

地域と職員と共に栄えるチーム

Yu・ki・to・do・ku ゆき届いたサービス

私たちの基本方針

チームとして、そしてパートナーとして
チャレンジします。

3つのベストにチャレンジします。