

ホスピタル ニュース



社会医療法人
水と会 水島中央病院

vol. 134

2022.4



特集

日焼けについて

看護師特定行為

膝の機能を保とう

水島中央病院コミュニティタクシー連島町鶴新田地区の紹介

日焼けについて



皮膚科部長 笹岡俊輔

日焼けとは？

地球上に暮らしている生物は太陽から届く様々な影響を受けています。その中で紫外線（UV）による影響を、日本では“日焼け”と一言で表現しています。英語では、皮膚が赤くなる（皮膚のやけど）“sun burn”と、その後色が黒くなる（メラニン増加）“sun tan”を使い分けています。

日焼けは良い事？悪い事？

私が子供のころは小麦色に日焼けした肌は健康を象徴するものであり、むしろ色白の子供は外で遊ばず家の中ばかりで遊んでいると言われ、病弱でひよわな印象がありました。夏休みの終わりにはどのくらい黒いかを競ったりしていたものです。最近では男性でも日傘を使用している人がみられますが、はたして日焼けは人体にとって良い事でしょうか？はたまた悪い事でしょうか？

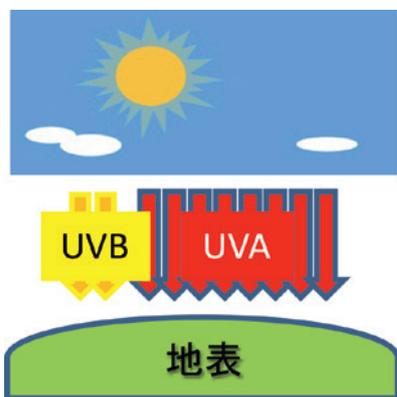
紫外線には、骨の形成にかかせないビタミンDの生合成や、乾癬、アトピー性皮膚炎の皮膚症状の改善の効果がありますが、急性期にはやけどを起こしたり、長年の影響で光老化と言われるシミ、しわ、皮膚癌の発生がみられることから、現在ではできるだけ避けた方がよいと考えられています。

地表に届く紫外線は

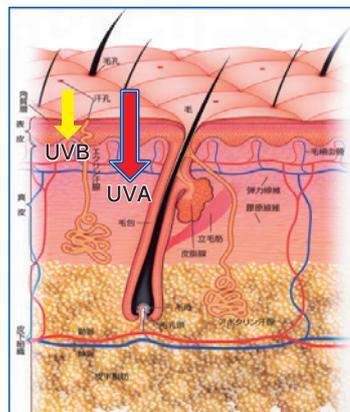
地上に届く紫外線（Ultraviolet UV）は波長の長いものからUVA、UVB、UVCに分けられています。UVCはオゾン層に吸収され、地表に届くものは少量のUVBと大量のUVAです。

電離線	紫外線 (UV)			可視光線	赤外線	電波
γ線 X線	C	B	A			
(波長)	190	280	320	400	800nm	

人体に影響する紫外線とは



日光に含まれる紫外線ではUVBが2割、UVAが8割ですが、日焼けを起こす力は、UVBがUVAの600-1000倍強いといわれています。



波長が長いほど皮膚の深部に入り込んでいきます。海水浴で真っ赤に日焼けした“sun burn”やシミ、しわ、皮膚癌などの光老化はUVBの影響が圧倒的に強いですが、UVAの作用も無視はできません。

日焼けの予防には様々なグッズ（日傘、帽子、アームカバー、ネックカバー）が販売されています。外出の際にこれらを用いることは日焼け防止に有効ですが、その前に日頃から日焼け止め（サンスクリーン剤）を使用することが推奨されます。

日焼け止め（サンスクリーン剤）の効果表示について

日焼け止めを購入すると容器には“SPF30”とか“PA++”との表示があります。これらの表示の意味は、SPFが“Sun Protection Factor”でUVBに対する防御効果を示し、PAが“Protection Grade of UVA”の略でUVAに対する防止効果を表しています。普通、多くの日本人の皮膚では夏に20分程度日光に当たると翌日には皮膚に赤みが出て日焼けを実感します。SPF30の製品は適切な量を使用すると、 $20 \times 30 = 600$ 分（約10時間）日光に当たって、初めて翌日赤みが出るということを示しています。一方PAが示す効果については『PA+:UVA防止効果がある』、『PA++:UVA防止効果がかかなりある』、『PA+++:UVA防止効果が非常にある』ということを示しています。

日焼け止め（サンスクリーン剤）の使い方

晴天下でのスポーツや海水浴には強い日焼け止めが必要ですが、日常生活であればさほど強いものを使用する必要はありません。

日焼け止めの目安	
日常生活	SPF5、PA+
軽い野外活動、ドライブ	SPF10、PA++
晴天下でのスポーツ、海水浴	SPF20、PA+++



気をつけなければならないことは、適切な量を塗ることです。SPFとPAの値は日焼け止めを1cm²あたり2mg、または液体であれば2μlを塗って測定されています。塗り方が少ないと当然効果は期待できません。しかし実際の調査では、多くの人が必要量の2/3位しか塗っていないことが分かっています。

さらに、汗やプール、海水で流れたり、顔を触ることでとれてしまい、日焼け止めを使っているのに皮膚が赤くなってしまうことがあります。顔であれば指の先から第1関節の2/3程度の量は必要で、3時間ごとに1回は塗るようにした方がいいでしょう。

顔全体に塗るのは勿論ですが、意外と、耳たぶ、胸の上部から首、首の後ろ、手の甲、短パンのときの下腿、サンダルを履いたときの足背などは忘れがちです。これらの部位にもきちんと塗るようにしましょう。紫外線はマスクも透過するので、マスクをしているからと言って油断は禁物です。

皮膚科からのお知らせ

2022年4月から皮膚科常勤医が2名になりました。
詳しくは当院ホームページまたは外来診療表をご確認ください。

笹岡 俊輔（ささおか しゅんすけ）	皮膚科部長
陳 鵬飛（ちん ほうひ）	皮膚科医員



看護師特定行為



看護部教育課長 特定行為看護師 長谷川 暁子

看護師特定行為って何？

看護師特定行為とは、団塊の世代が75歳以上となる『2025年問題』に関連して、医師の不足を補うために国が作った制度です。2015年3月には、制度の詳細が定められた省令および施行通知が発出され、同年10月より研修制度が開始されました。

また特定行為には、質の高い安全な医療を行うためのチーム医療の推進も目的とされています。

何ができるの？

研修を修了した看護師には、患者さんの状態を見極め、タイムリーな対応をすることなどが期待されています。実施できる行為は、特定行為の中で研修を修了したものだけです。

私自身は、2018年度に下記の12行為の研修を修了しています。

- | | |
|--------------|-----------------------|
| ・挿管チューブ位置調整 | ・中心静脈カテーテルの抜去 |
| ・人工呼吸器の設定の変更 | ・末梢留置型中心静脈注射用カテーテルの挿入 |
| ・NPPVの設定の変更 | ・動脈血穿刺 |
| ・鎮静薬調整 | ・Aラインの確保 |
| ・人工呼吸器からの離脱 | ・高カロリー輸液の投与量の調整 |
| ・気切カニューレ交換 | ・脱水症状に対する輸液による補正 |

<脱水の補正事例>



病院に特定看護師がいる最大のメリットは、医師の不在時やすぐに対応ができない場合に、迅速な処置を行えるようになる事です。看護師の業務の幅が広がることで、夜間や休日などの診療や訪問看護でも早期対応が可能となります。

メリット

研修では、病態生理などを基礎から学び直すため、自己の学習の振り返りや強化につながります。また、看護の知識を基盤に、より専門性の高い医学的知識・技術を学ぶことで、実践的な理解力や判断力、高度で専門的な知識や技能が身に付き、看護師として、高いスキルアップとなります。

患者さんへより質の高い医療を提供できるよう、日々看護業務に取り組んでいます。

膝の機能を保とう



リハビリテーションセンター 理学療法士 中田恵介

前回のホスピタルニュースでは『ロコモを防ぎ、健康寿命を延ばそう!』でしたが、同じ下肢でも今回は『膝』についての運動をご紹介します。ひとりで簡単にできますので、是非やってみてください。

■ももの筋肉を鍛える運動

- A** つま先を上に向け、膝の裏でタオルを押しつけ6秒間保持します。
太ももの筋肉が働いていることを確認してください。

6秒間×10回×3～5セット



- B** つま先を上に向け、膝をまっすぐ伸ばしたまま、持ち上げて下ろします。反対の足は膝を立てます。

10回×3～5セット



■膝の曲げ伸ばしをよくする運動

- C** 痛みの出ない範囲でかかとを滑らせるように膝を曲げます。曲げられるところまで曲げ、10秒保持します。このとき、タオルや自分の手で介助しても大丈夫です。曲げた後はゆっくりと膝をできる限り伸ばします。

10秒×3～5セット



■もも裏とふくらはぎのストレッチ

- D** 椅子に浅く腰掛け、膝を伸ばします。伸ばした足のもも裏が伸びるように上体を前に倒します。膝が曲がらないように注意し、10秒保持します。

10秒×3～5セット



- E** 壁などを支えにして立ち、足を前後に開きます。そのまま、前に体重を移動させ、後ろ足のアキレス腱が伸びていることを確認してください。かかとは浮かないように注意し、10秒保持します。

10秒×3～5セット



無理のない範囲で継続していきましょう!

水島中央病院コミュニティタクシー 連島町鶴新田地区の紹介



診療情報管理課 広報委員会 陶守宏和

連島町鶴新田地区の停留所を紹介します。

コミュニティタクシーとは、セダン型（4人乗り）やジャンボ型（9人乗り）のタクシー車両などを用いて、設定されたコース（停留所）を決められた時間に運行する乗合タクシーです。バス路線が廃止されたり公共交通が利用できない交通不便地域の移動手段を確保するため、地域が主体となって運行する乗り物です。路線バスに比べ運行コストが低いため、小規模地域でも導入でき、利用者のニーズにも対応しやすくなっています。

現在水島には連島町鶴新田と広江の二つの地区に路線が設置されていますが、今回は連島町鶴新田地区に設置されている停留所を紹介します。

T09T 連島(鶴新田)エリア

大人	高校生以下	6歳未満
400円	200円	無料

- | | |
|-----------------------|--------------------------|
| ① 亀島二郵便局 | ⑪ 木地商店 |
| ② Seria倉敷連島店 | ⑫ 鳥越脊椎矯正院 |
| ③ 鶴新田第3公園 | ⑬ 輝設エンジニアリング |
| ④ 連島南公民館 | ⑭ 鶴新田海岸水門之跡 |
| ⑤ 鶴新田会館 | ⑮ ファミリーマート
水玉ブリッジライン店 |
| ⑥ ニシナフードバスケット
連島南店 | ⑯ イオンタウン水島
(マックスバリュ) |
| ⑦ 黒岡酒店 | ⑰ 水島駅 |
| ⑧ めばえ保育園 | ⑱ 水島中央病院 |
| ⑨ 鶴新田公園前
ゴミステーション | ⑲ 水島支所 |
| ⑩ 鶴新田憩の家 | ⑳ 水島第一病院 |



ご利用の流れ

※詳しい流れにつきましては案内チラシをご覧ください。

1. 運行エリアと時刻表をご確認ください

連島

広江

2. 事前に平和タクシーまで電話でご予約ください



086-425-6181

または



0120-258-028

3. 予約した乗降所でタクシーをお待ちください

運賃は降車時にお支払いください
電子マネーもご利用いただけます



停留所一覧



① 亀島二郵便局



② Seria
倉敷連島店



③ 鶴新田
第3公園



④ 連島南公民館



⑤ 鶴新田会館



⑥ ニシナ
連島南店



⑦ 黒岡酒店



⑧ めばえ保育園



⑨ 鶴新田公園前
ゴミステーション



⑩ 鶴新田憩の家



⑪ 木地商店



⑫ 鳥越脊椎
矯正院



⑬ 輝設エンジニア
リング



⑭ 鶴新田海岸
水門之跡



⑮ ファミリーマート
水玉ブリッジライン店



⑯ イオンタウン水島
(マックスバリュ)



⑰ 水島駅



⑱ 水島中央病院



⑲ 水島支所



⑳ 水島第一病院

おねがい

不織布マスクの着用にご協力ください!

来院される全ての方へ、布マスクではなく
不織布マスク(サージカルマスク)の着用を
お願いしております。

新型コロナウイルス感染対策へのご理解
ご協力のほどよろしくお願いいたします。



交通アクセス



- タクシーでお越しの方 倉敷駅より約25分
- 水島臨海鉄道でお越しの方 倉敷市駅より常盤駅下車後西へ徒歩10分



社会医療法人
水和我

水島中央病院

〒712-8064 岡山県倉敷市水島青葉町4番5号
TEL: 086-444-3311 (代) FAX: 086-446-0993
ホームページ: <https://suiwakai-mch.or.jp/>

診療時間

月～金曜日 8:30～12:00 / 14:00～17:30
土曜日 8:30～12:00 / 14:00～16:30
休診日 日曜日・祝祭日・年末年始・病院行事