



## 病院理念

患者様に、心あたたかな医療を提供する

患者様に、質の高い最善の医療を提供する

## 患者様の権利と責務

- 1 平等で質の高い最善の医療を受ける権利
- 2 患者様の安全が確保されている権利
- 3 患者様の医療について情報が得られる権利
- 4 患者様が治療など自らの意思で選択決定する権利
- 5 患者様のプライバシーおよび尊厳が保たれる権利
- 6 QOL(生活の質)や生活背景に配慮された医療を受ける権利
- 7 セカンドオピニオンを求める権利
- 8 病院規則を守り、他の方の療養や職員の業務に支障を来さないように配慮する責務



暑くなってきました、いよいよ夏が迫ってきていますね  
今回は、《紫外線・日焼け》についてです。



## 【紫外線の種類】

- ・ **UV-C** : 大気圏などに全て吸収され、地表には届きません。
- ・ **UV-B(280-400nm)** : 波長が長いため、皮膚の奥深く真皮まで到達し、コラーゲンやエラスチンの変性を引き起こします。光老化や色素沈着が生じ、シミ・たるみ・白内障の原因となります。日焼け止めの効果はPA(Protection grade of UV-A)で表示されます。

## 【紫外線の健康影響】



( 良い点 )

**ビタミンDの生成** : ビタミンDは、**腸からのカルシウムの吸収を2~5倍程度に増加させる、免疫力を強力にするなどの働きをします。**不足すると、カルシウム不足に陥り、くる病・骨粗しょう症などが起こります。ビタミンDは食物(キノコ・脂身の魚類)からの摂取のほか、皮膚にUV-Bが照射されることで補充されます。※妊婦さんが日よけを避けることで、乳幼児ビタミン欠乏症(高度のO脚・痙攣など)を引き起こすこともあります



( 悪い点 )

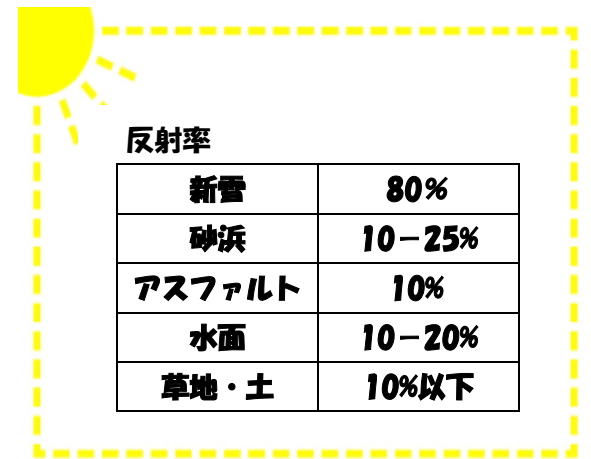
・急性障害：①サンバーン：日焼け数時間後から、赤くひりひりとした炎症が起こり、でピークとなり、2. 3日後で消退します。なるべく早く冷水タオルなどで冷やすことをお勧めします

②サンタン：数日後に肌が黒っぽくなり、数週間から数か月持続します。

・慢性障害：皮膚のシミ、しわ、良性腫瘍(脂漏性角化症)、悪性腫瘍(皮膚がん)、白内障などを引き起こします

**【浴びすぎを防ぐ対策】**

- ①紫外線の強い時間帯を避ける
- ②日陰を利用する
- ③日傘を使用する、帽子をかぶる
- ④衣服で覆う
- ⑤サングラスをかける
- ⑥日焼け止めを上手に使用する



新雪	80%
砂浜	10-25%
アスファルト	10%
水面	10-20%
草地・土	10%以下

①：日本では**6-8月、午前10時-午後14時が最も紫外線が強くなります。**

②・③・④：紫外線には太陽から直接届くもの、空気分子やエアロゾル粒子に散乱されて届くもの、地表面で反射されるものがあります。

よって、対策としては不十分で日焼け止めも加えて、複合的に対応しましょう。



⑤：色の濃いサングラスをかけると、目に入る光の量が少なくなるため、普段より瞳孔が大きく開きます。そのため、紫外線が目の中に多く侵入してしまうこともあります。

⑥：活動する時間帯、場所、年齢、塗布する場所に応じ、適宜対応します。

**SPF**(Sun Protect Factor): UV-B に対する日焼け止めの効果。

無塗布時を比較して、何倍の時間、紅斑反応を抑制できるかを示します。



**PA** (Protection grade of UV-A) : UV-A に対する日焼け止めの効果

+ ~++++ の 4 段階がありますが、一般に SPF が高い製品は PA も高くなります。

種類	紫外線吸収剤	紫外線散乱剤
代表的な化合物	メトキシケイヒ酸オクチル (あるいはメトキシケイヒ酸エチルヘキシル) ジメチル PABA オクチル ト-ブチルメトキシジベンソイルメタン 等	酸化亜鉛 酸化チタン
特徴	・紫外線を吸収し、熱に変換することで皮膚を保護する。 ・皮膚刺激性があり、かぶれる人がいる	・紫外線を反射・散乱させることで皮膚を保護する ・比較的刺激が少ない ・白浮きしやすい

★小児の皮膚は、**成人と比べて薄く、バリア機能が未熟**であるため、紫外線に対する感受性が高いと考えられます。

- ・外出 15-30 分前に塗布する。
- ・2 時間おきの再塗布。
- ・皮膚への負担を最小限に抑えつつ、十分な紫外線防御効果を有する製品を選ぶ。

(小児では SPF15 以上が推奨されますが、長時間の屋外での活動では、より高いものも考慮されます。紫外線散乱剤は、敏感肌の方や赤ちゃんでも使いやすい製剤です。)



## チックタック童夢館からのお知らせ

### 病児保育予約システム「あずかるこちゃん」から「Te0Te」(テオテ)へ

晴れ渡った空に新緑の木々、すがすがしさを感じる季節になりました。新学期がスタートして、早くも一ヶ月が経ちましたね！ お子様は元気に登校・登園できていらっしゃいますか？

入学・入園と大きく環境が変わった場合は特に、少しずつ慣れてきたこの時期から体調を崩しやすいので注意が必要ですね。

さて、すでにご存知の方もいらっしゃると思いますが、病児保育予約システム「あずかるこちゃん」が、この4月1日より「Te0Te」(テオテ)に名称変更されました。渡す手(Te)と受け取る手(Te)、この2つの手の間で渡される有形無形のものをやさしい円(0)に表し「Te0Te」になったとのこと。

この4月までは、予約開始時刻が前日の12:00~でしたが、5月から前日の11:00~と変更になっています。それ以外に変更点はございませんので、これまでと同様にご利用ください。

4月にチックタック童夢館を利用されたお子様は、急性咽頭炎や気管支炎、RSウイルス感染症といった疾患が多かったです。これから暑さや雨も心配な季節がやってきます。病児保育ご利用の時は「Te0Te」からご予約をお願いいたします。

**🌸 新しい予約開始時刻は、前日の11:00~です 🌸**

### 診療時間 (予約制)

	月	火	水	木	金	土	日
AM	○	○	○	○	○	○	○
PM	○	○	○	○	○	○	休

AM 9:00~13:00 PM14:00~20:00

★乳幼児健診・産婦健診★

月~金 13:45~14:00

★予防接種★

月~金 14:00~16:30

・WEBより予約をお願いします。

### 予約のご案内

AM | 順番予約

PM | 時間予約

17:00~ | 順番予約

時間予約の方は、各予約時間に  
来院された順番で診察致します。



社会医療法人 童仁会  
池田病院  
西田3丁目10-20 ☎252-8333