

ゆとり

(理念)

地域の基幹病院として、患者様に信頼され、
愛され、満足される、質の高い医療を目指します。

(基本方針)

1. 高度医療の充実
 1. 高齢化社会への対応
 1. 予防医学の充実
- を目指した、「手作りの医療」を心がけています。

** Contents **

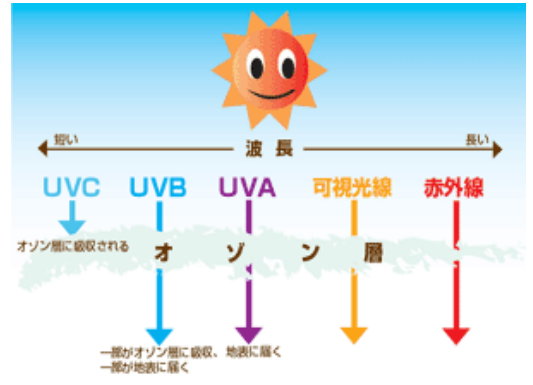
- * 紫外線について
- * HbA1c(グリコヘモグロビン イワツシ)国際基準化について

～お知らせ～

- ・平成24年4月2日より、「外来担当表」が変わりました。
- ・外 科 … 嶋田仁先生に代わり、「根岸宏行先生」が常勤になりました。
- ・呼吸器内科 … 第1・3金曜日の外来が追加になりました。
- ・4月27日(金) 第5回いきいき健康講座
「脂質異常症について～動脈硬化を防ぐために～」を開催致します。
☆詳しくは当院HPをご覧ください。

紫外線について

紫外線といえば日光が燦々と降り注ぐ夏を想像される方が多いと思います。しかし、紫外線は5・6月の初夏から梅雨にかけての時期に非常に強くなるということ皆さんご存じでしたか？そこで今回は紫外線についてのお話です。



▼紫外線とは・・・

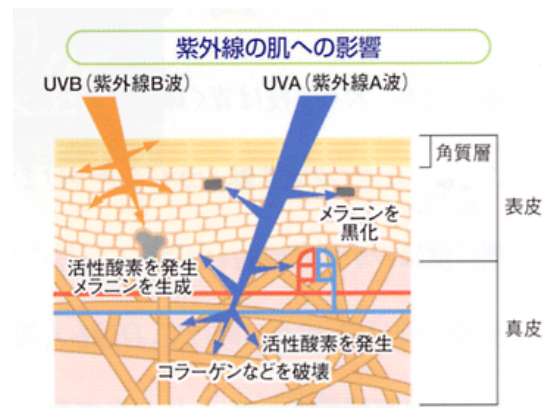
そもそも紫外線とはどういったものなのでしょう。太陽の光には目に見える光と、目に見えない光があります。見える光にはその長さによって短い方から紫～青～緑～黄色～赤まで色があります。赤よりも長い光を赤外線、紫よりも短い長さの光のことを紫外線と言います。赤外線は温かさとして感じるのですが、紫外線は目にも見えず、身体にも感じることでできない光なのです。

▼紫外線による身体への悪影響

オゾン層の破壊により、年々増加傾向にある紫外線ですが、身体へ悪影響を及ぼすものには、主に次のようなものがあります。

<日焼け>

紫外線によって皮膚などの組織が焼けて炎症を起こしている状態です。そうならないために体からメラニンという物質が出てきますが、皮膚の奥深くで多くなると、いつまでも消えないシミ・そばかすになります。また、コラーゲンも破壊され、シワ・たるみの原因にもなるのです。



<皮膚ガン>

紫外線によって肌の細胞は目に見えない傷をつけられ、壊されていきます。そして、細胞が突然ガン化してしまうことがあるのです。ヒトには傷やガン化した細胞を修復し、元に戻す力があるのですが、この修復機能がうまく働かなくなると、そのガン細胞がどんどん増殖し皮膚ガンになってしまうのです。

<白内障>

目の水晶体とはものを見るためのレンズであり、紫外線を吸収するフィルターでもあります。この水晶体の線維は蛋白質でできています。紫外線が通過するときに活性酸素が作られることにより、この蛋白質を酸化させ、水晶体の濁りが生じ白内障の原因にもなるのです。

▼紫外線にもメリットはある！

紫外線にはよいところもあります。それは何か。紫外線には骨を丈夫にしてくれる効果があるのです。えっ？骨を丈夫にするのはカルシウムじゃないの？と思いますよね。しかし、カルシウムが骨に吸収されるためには様々なビタミンやミネラルが必要なのです。その一つにビタミンDがあります。でも、このビタミンD、紫外線の力を借りて活性化しないと十分に働いてくれないのです。つまり、紫外線を浴びてビタミンDを活性化することでカルシウムが吸収されやすくなり、結果的に骨を丈夫にしてくれるのです。その他にも殺菌効果もあり、日光の当たる屋外に洗濯物を干すと、洗濯物に残った雑菌を殺菌してくれるのです。

▼紫外線の浴びすぎ防ぐには・・・

紫外線の影響は、地域や個人によって異なりますが、状況に応じて次のような対策を行うことが効果的です。

- ① 紫外線の強い時間帯を避ける。
- ② 日陰を利用する。
- ③ 日傘を使う、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う。

これからの季節、対策を十分に行って
紫外線と賢く付き合っていきましょう！



◎ 子どももベビ-用日焼け止めクリームを



◎ 午前10時～午後2時の間はなるべく外出しない



国際標準化に伴い、

ヘモグロビン・エイワンシー

HbA1cが 変わります

糖尿病は慢性的に血糖値が高くなる病気です。HbA1cはヘモグロビン・エイワンシーと読み、過去1~2ヵ月間の血糖値の平均を反映し、糖尿病の診断にも使われます。

2012年4月から、新しいHbA1c(NGSP)が使われます。

これまでのものから、

およそ**0.4%**
高くなります。

以前のHbA1cの数値と比較するときは、0.4%引いて考えてください。

これまで

2012年4月からNGSP値へ

例えば **6.1%** $\xrightarrow{+0.4\%}$ **6.5%**

新しいHbA1c(NGSP)値が6.5%以上の場合、糖尿病が強く疑われます。



Q&A

Q HbA1cには2種類あるのですか？

A HbA1cには国際的に広く使用されているHbA1c(NGSP)と、日本でこれまで使用されてきたHbA1c(JDS)があります。今後は日本でも、HbA1c(NGSP)を使用することになりました。

