

南風たより

～みなみかぜ たより～

発行のごあいさつ

夏もうそこまで来ています。私の大好きな季節です。
『どうして?』と、質問された事にして 答えします。
子どもの頃「夏休みになると学校に行かないでよい」のが嬉しくて嬉しくて走
って帰っていました。その思いが今も続いているからのようです。
ところで『南風たより』が発行されることになりました。スタッフの自主的な
活動です。私も皆さんと同じ目線で「さて、いつまで続くのかな」と眺めるこ
とにしています。

院長 八尋克三



特集. 夏を乗り切る。

○熱中症について

夏の屋外作業や運動の際は用心が必要です。しかしながら、家の中なら安心というわけでもないので。高齢者になると、からだの水分が減ってくるため、同じ分量の汗をかいても、脱水症に陥りやすくなります。最初はめまい、動悸、吐き気などの症状があらわれ、手足や腹筋がつってきます。すぐ涼しいところに移動して、水分と塩分を補給すれば大丈夫です。一番手軽なのはスポーツドリンクでしょうね。でも汗にくらべ塩分が多過ぎるので水とスポーツドリンク半々ぐらいが丁度いいと言われます。そのほか麦茶と梅干の組み合わせも良いそうですよ。塩分摂取の目安は水分の 0.1～0.2%程度です。麦茶 1 リットルに対して梅干を 1 個か 2 個で、それぐらいになるそうですよ。もう一つ大事なポイントがあります。水を飲んでも腸から吸収されるのに 30 分から 1 時間かかるということです。夏は、作業や運動を始める前に、スポーツドリンクなどを、500 ml 程度飲みます。その後も 30 分おきに 200 ml 程度の水分を取り続けます。喉が乾いていなくても 30 分毎にコップ 1 杯というわけです。宮崎の場合、夏場は 30 度以上の真夏日が続きますし、湿度も高いので熱中症になりやすい自然条件が整って快適に過ごすには細心の注意が必要です。

○作ってみませんか?～食欲のない時の一品～

長芋の梅たたき

長芋は消化酵素が豊富なので生で食べられます。また、大和芋より水分が多く刻んでも食べやすいので手軽に食べられます。食欲のない方にお勧めです。



お知らせ

○検診が始まりました

期間：平成 25 年 6 月 1 日～26 年 3 月末日

特定健診・後期高齢者健診

大腸がん・乳がん・前立腺・胃がんリスク検診

注意事項：病歴などによっては、受けられない検診もあります。かかりつけの方は、まず主治医にご相談ください。

できるだけ事前にご予約をお願いいたします。

○予防接種について

対応可能ワクチン

○肺炎球菌ワクチン(予約不要 年齢によって補助金のある自治体もあります。)

○B型肝炎(予約必要)

△麻疹風疹ワクチン(現在全国的に供給不足になっています。直接受付にお問い合わせください。)

○インフルエンザ(冬季)

●小児の予防接種は実施していません。

○休診案内

(変更になる場合もあります。詳細は受付までお問い合わせ下さい。)

外科 八尋陽平医師 7 月 17 日～19 日

内科 宮田隆光医師 7 月 25 日～27 日

日焼け止めのお話

サンスクリーン剤（日焼け止め）は、単に日焼けを防ぐだけでなく、紫外線による皮膚のダメージを軽減し「光老化」とよばれる皮膚の変化を予防するという重要な働きがありますので使い方は大事です。

サンスクリーン剤に記載してある SPF 値は短い波長の紫外線（UVB）に対する防御効果を示しており、PA 分類は可視光に近い波長の紫外線（UVA）に対する防御効果を示しています。ここで、数値の高いものを選んでおけば効果があって安心だと思わないようにしてください。数値の高いものは、サンスクリーン剤そのものがもつ皮膚に対するダメージが強くなってしまったり、かぶれやすくなるのです

日常生活における光老化を防ぐ目的であれば、一般に、SPF 値が15以上、PA 分類が+以上のサンスクリーン剤で充分です。

海水浴や炎天下でスポーツを行う場合には、SPF 値 30 以上、PA 値 ++ 以上の強いサンスクリーン剤を使用する必要がありますが、使い方にも注意が必要です。規定された量のサンスクリーン剤を使用せず、白い色が消えるまでゴシゴシ塗り込んでしまうと、期待通りの紫外線防御効果を得ることができません。

十分な量のサンスクリーン剤を使用し、数時間ごとに塗り直すように心がけましょう。具体的には例えば真珠の玉 2 個分くらいを全体にのぼします。また 3 時間に一回くらい塗り替える方が確実です。塗る場所としては顔はもちろんです。首外と忘れやすいのはうなじや 耳たぶ 胸 首 手の甲です。これらの部位の日光

ご存知ですか？血管年齢

当院では、血管年齢を測定する装置を導入しています。検査方法は心電図に似ています。手と足の血圧の比較や脈波の伝わり方を調べることで、動脈硬化の程度を数値として表したものです。この検査を行うことにより動脈硬化（血管の老化など）の度合や動脈のつまり、早期血管障害を検出することができます。

検査時間：10 分程度



予約制になっています。
ご希望の方は主治医に
ご相談ください。

ギャラリー便り

外来から病棟への連絡通路に金色の竹とんぼがあるのをご覧になりましたか。細工も細かくバランスもうまくとれている事に感心します。

これは、神社の門松をお正月が終わったあとに細工した物だそうです。患者さんから頂きました。縁起の良さそうな置物ですね。



よろしくお願ひします！

5月から内科研修医として勤務している松元寛樹先生です。

出身：宮崎市
趣味：サーフィン・ゴルフ
南部病院の感想：みなさん優しく教えてくれます。半年間頑張ります！



編集局から

とりあえず第1号作ってみました。内容はこれから検討し改善していきたいと思ひます。ご意見ご感想などありましたら、玄関前のアンケートにてお知らせください。いつまで続くかわかりませんが。

(石川)

病院代表番号：0985-54-5353

ホームページアドレス www.nanbuhp.or.jp

“ 南部病院 ” で検索して下さい。