



# 山田医院だより

2012年7月20日発行：第13巻第7号（第150特別号）

## 飛行機の中の医学について

第13巻 第7号

2012年7月20日発行

飛行機の中の医学について	1
予防改善の栄養学：骨粗鬆症	2
ドーパミンの分泌を！	2
心に残る言葉	3
子育て3種の神器を実践しよう	3
アロマテラピーについて	4
オーガニックブーム	4
〇〇し放題	4
七夕のお話	4
実は私もこれにはまっています！	5
なぜウエストサイズをはかるの？	5
腰椎椎間板ヘルニア	5
中年太りを克服するためには	6
紫外線に注意！	6
12年6ヶ月	6
改めて、血圧について	7
自己紹介	7
節電熱中症に注意！！	7
夏休みと虐待について	8

夏休みになり海外旅行に行く方もいると思います。海外旅行といえば飛行機での往復が必要になります。ただしあまり飛行機について考える人はいないのではないのでしょうか。今回は旅行医学の1分野である飛行機の中の医学について日本旅行医学会の篠塚規先生の論文を参考に記載しました。まず、飛行機の中の環境ですがまず気圧が0.8気圧となります。これは海拔2400mで富士山の5合目と同じです。(里見平あたり)湿度は5—15%でこれはサハラ砂漠よりも乾燥しています。気圧が低いという事は酸素量も少ないという事です。酸素飽和度モニターをつけると診療所では呼吸状態が悪いと診断されるSpO2:90%未満になります。健康な人にとってはこれでも大きな問題はありませんが肺機能の低下した人、心機能の低下した人、高度の貧血の人(Hb:8.58g/dl以下)の人では機内では酸素が必要となることもあります。なお、50m歩行可能、一気に階段を上れる人、病状が安定状態にある人は酸素なしで普通の機内環境に耐えることができます。また0.2気圧変動する離陸時あるいは着陸時には中耳、副鼻腔、腸管など閉じ込められた空気を25%ほど変化させるために耳痛、頭痛、腹部痛を起こします。以前、海外で虫垂炎に罹患したオリンピック選手が海外での手術を避けて飛行機で帰国した際に虫垂炎が破裂して急性腹膜炎で緊急手術を受けたケースもあります。気圧の変化からダイビング後の減圧症が生じる可能性があるためにフライトの18時間はダイビングは控えるべきとなっています。湿度が低い事は室温が低いために自覚しにくいようですが長時間になると皮膚の乾燥による不快感、コンタクトレンズをしている人は目がゴワゴワした感じがある等の自覚症状もあります。これ以上に怖いことは脱水です。眼に見えない汗は地上生活では季節等により異なりますが概して24時間で1000mlといわれていますが機内ではその倍近くの水分が知らないうちに体から失われています。この脱水で問題となるのはロングフライト血栓症(深部静脈血栓症、以前はエコノミークラス症候群とも言われた事があります)です。脱水による血液濃縮ならびに足を動かさない事による下肢の血管内に血栓を形成してそれが肺に飛ぶ事で起こる病気です。死亡率も高く危険な疾患です。機内の空気は新鮮な空気と再循環の空気が半分づつ頭の上から下方に流れるように設定されており機内の空気は3—4分で全部が入れ替わるようになっています。そのために普通のオフィスよりもきれいな空気が流れている事になります。ただし、フライトは長時間の閉鎖空間で密集した状態なので麻疹、風疹、活動性結核、SARSなどの空気感染あるいは飛沫感染を起こすすべての感染症に罹患している人の搭乗は不可能となっています。(隠しての搭乗は法的な責任を負うこととなります。)その他に機内のエンジン音や振動は相当軽減されていますが睡眠中にはストレスとなります。なお、一般には生後7日未満の新生児、妊娠36週以降の妊婦は搭乗ができません。(航空会社、フライト距離により変更あり。)その他疾患により搭乗不可能が決まっています。(たとえば心筋梗塞後6日以内は不可、開腹手術9日以内は不可など)病状によっては航空会社提出用の診断書(MEDIF)を提出する事により搭乗が可能となるために事前に主治医と相談が必要です。なお余談となりますが私自身は経験がありませんが医療用のサイトではよく話題になる話としてドクターコールがあります。機内でのドクターコールは国際線1000フライトあたり5.43件となっており主な症状は意識障害、呼吸困難、腹痛、背部痛、外傷です。機内での医師の対応についてはよきサマリア人の法が知られています。(急病人やけが人を救うために善意で行った医療行為に関しては誠実に行ったものであればたとえその結果が悪くても責任はとわれない。)ただし機内では聴診器もよく聞こえないし、使用できる医療器は限定されています。また緊急着陸の判断等も含めて事前に分からないことばかりなので大変なストレスになることは確かでしょう。私ならば、、、5秒くらいしてから手を挙げるかな、、、!?

### 水曜日午前中の検査についてのお知らせ

水曜日午前中は予約診療として胃カメラ、大腸(直腸、S状結腸)カメラや超音波検査などしております。

なお、血液検査、心電図検査、レントゲン、短時間の超音波検査はいつでも可能です。

### 経鼻内視鏡検査を入れました。!

鼻からの内視鏡検査(胃カメラ)ができるようになりました。

山田医院 医師 山田良宏

## “予防&改善の栄養学” 骨粗鬆症

### 【症状】

骨粗鬆症とは、骨密度が低下して骨が弱くなる病気です。高齢者に多い症状で、骨の内部はスポンジのようにスカスカになっています。日本人では約1,000万人の患者がいるとされ、高齢者の人口増加に伴ってその数は増える傾向にあります。

骨粗鬆症になると、ちょっとした衝撃で骨折しやすくなります。骨折して身体を動かさない間に筋肉が衰え、寝たきりになる高齢者が増加しています。また、背骨が押しつぶされていく圧迫骨折は、内臓を圧迫して消化不良や胸やけなど内臓不調を起こします。

### 【予防しよう！】

骨粗鬆症の一番の原因はカルシウム不足です。骨は皮膚や粘膜と同じで新陳代謝を繰り返しています。古い皮膚が垢となってはがれ落ちると同じように、古い骨は破壊され、日々新しい骨が生まれています。骨量は20歳前後をピークにだんだんと減少していきます。

また、年をとるにつれて、カルシウムの吸収率も低下します。特に女性は閉経後、カルシウムが不足しがちになります。カルシウムの吸収を助けていたエストロゲンという女性ホルモンが減少するため、急に骨が弱くなるのです。そのため、中高年になったら、これまでよりもカルシウムを多めに摂るように心がけなくてはなりません。また、カルシウムの吸収を助けるビタミンD、マグネシウムなどの栄養素も合わせて摂ります。骨を丈夫にするには、運動も欠かせません。身体を動かして骨に負荷を与える事は、骨の新陳代謝を活発にして骨密度を上げます。ちなみに、カルシウムは血液中にも一定の濃度で存在し、脳や心臓、筋肉の働きを円滑にして生命を維持するために必要不可欠な存在です。そのためにも、カルシウムを摂り、骨を丈夫にすることは大切です。

\*\*\*カルシウムを効率的に摂取する組み合わせ\*\*\*

食事＝カルシウム＋ビタミンD＋マグネシウム－リン－砂糖－塩

カルシウム：歯や骨を形成し、正常に発達させます。骨の代謝にもっとも関与する栄養素

含む主な食品…牛乳・チーズ・ヨーグルト・豆腐・昆布・ひじき・モロヘイヤ・煮干し

ビタミンD：肝臓・腎臓を経て活性型ビタミンDに変わり、カルシウム吸収をサポート

含む主な食品…鮭・サンマ・ウナギ

マグネシウム：骨の正常な代謝を維持。カルシウムとマグネシウム摂取の割合は、2：1

含む主な食品…大豆・アーモンド・そば・ほうれん草

リン：加工食品に多く含まれるリンは、腸内でカルシウムと結びつき、体外に排泄されるため、過剰摂取はカルシウム不足になる。

砂糖：砂糖の摂り過ぎは尿中のカルシウム排泄を増加させる。

塩：塩分の摂り過ぎは、カルシウムの利用効率を悪くする。

管理栄養士 越後和恵

## ドーパミンの分泌を！

皆さん、こんにちは。先日、EURO(ヨーロッパサッカー選手権)がテレビ放送であり、見ていました。

各国がどんなサッカーをするのか、解説も聞きながら観戦しました。サッカーに詳しいわけではないのですが、シュートが弾道をえがいてゴールネットを揺らすのは他のスポーツにはない楽しさを感じます。各チームに、若い選手もいて、これから彼らがどのように成長していくのかも、次につながる楽しさでした。EUROはヨーロッパで開催されているため、放送は夜中から夜明けにかけてのものでしたが、見終わった時は勝利に喜ぶ選手の表情や、ゴール間際の思いもよらない発想によるプレーに元気をもらいます。ドキドキしたりワクワクしたりする事は前向きな気持ちになりますね。皆さんは、これをするとうんざりややる気がでてくる、ということがありますか？快感や幸福感はドーパミンという体内のホルモンの一種が関係しているようです。ドーパミンは生きる意欲を作るホルモンといわれています。「がんばるぞ!」「うれしいな!」「やった!」「素晴らしい!」人がこのような感覚を持つとき、ドーパミンが多量に分泌されるようです。とりあえず、このような言葉をたくさん使うことも大切かもしれません。では、行動はどうでしょう?「新しい道を歩いてみる」「新しい店を開拓する」など、「新しい刺激＝はじめての経験」は脳を活性化させます。「スポーツをする」「とにかく出かける」などは、体を動かしたという満足感や、仲間と楽しくすごせたという幸福感が脳を刺激してくれそうですね。髪型やメイク、ファッションスタイルを変えてみるのもいいでしょう。こんな色は似合わないからとか、少し派手だから恥ずかしいとかそんな気持ちにあえて挑戦してみるのも楽しいかもしれません。皆さんも、おしゃれして、途中のお店に立ち寄りたり、ランチをしてみたりと、通院されるにも少しアレンジしてお出かけになってみてはいかがでしょうか?これから、暑い日が続きます。お体に気をつけてお過ごしください。

山田医院 事務 平田和美

## 心に残る言葉

“あなたはあなたのままでいい。それが一番幸せになれる”…歌手の絢香さんに友達から送られたメールだそうです。なんて優しい言葉なのでしょう……そこで、一人でも多くの方が元気になれるよう心にしみる言葉を見つけてみました。

人生に現れてくる問題の大きさが、その人の器である。人生には乗り越えられる問題しかやってこない…？ 何とかなる。何とかできる自分がある。今だけ、今だけ。明日は別の日。一番よくなる。必ずうまくいく… 鶴田育子（カウンセラー）

人は幸福だから笑うのではない。笑うから幸福なのだ…アラン（フランスの哲学者）

いいことが起こったから笑顔になるのではない。笑顔だからいいことが起きる…中井俊己

失敗とは、前より賢い方法で再挑戦するための機会にすぎない…ヘンリー・フォード

運命がレモンをくれたら、それでレモネードをつくる努力をしよう…デール・カーネギー

練習しないでプレーできる選手を天才と呼ぶなら、僕は天才ではないですね…イチロー

人は始めることさえ忘れなければ、老いることはない…マルティン・ブーバー（オーストリアの哲学者）

今日の最善は、明日の最善ではない。世のため、人のためになり、ひいては自分のためになると思いことをやったら必ず成就します…松下幸之助

人は年月を経るだけで老いるのではない。理想を捨てることによって老いるのだ。年月は肌にしわを刻むが、好奇心を捨てる魂にしわができる…ダグラス・マッカーサー

なっていたかも知れない自分になるのに遅すぎることはない…ジョージ・エリオット（イギリスの作家）

あなたが他人と幸福を分け合うたびに、相手に対して貸しをつくることになる。その貸しは必ず返される…ナポレオン・ヒル

人生には山もあれば谷もあります。暗いときほど小さな明かりが見えるものです。順風漫歩よりも寄り道もいいものです。焦ることはないよ、そして頑張らなくても良いんだよ…臼井健二

地位や名誉は死ねばなくなる。財産も残したところで争いの種をまくだけですが、「ありがとう」のひと言は、残される者の心も救う、何よりの財産です…日野原重明（医師）

あなたが誕生した時、あなたは泣いて、世界は喜んだ。あなたが死んだ時、世界が泣き、あなたが喜ぶ。そんな人生を送りなさい…アメリカ・インディアンの教え

山田医院だより150号おめでとうございます。皆さんの幸福を祈ります☆

医療事務員 堂東真弓

## 子育て『三種の神器』を実践しよう

子育てには「三種の神器」があります。それは、「愛」と「厳しさ」「信頼」です。

①愛…子育てに問題を感じていれば、それは子どもに愛が伝わっていない証拠です。「子どもの問題行動は、親の愛を求めているしるし」とわかってあげましょう。親の愛をきちんと伝えると、どんな子どもも心を開いてきます。母親が子供をしっかり抱いて愛情を伝えること！

②厳しさ…子育てには、厳しさも必要です。しかし、厳しさを先に示すとうまくいきません。最初に子どもを二つ、三つほめて愛情を示した後、子どもの直すべきところを言ってあげましょう。すると、子どもは素直に受け取り、自分の行動を直すことができます。ところが、「これはいけません」と否定から始めると、「どうせだめだから、直さない」と、否定反応を示します。「肯定は肯定を呼び、否定は否定を呼ぶ」という法則を心得ておきましょう。しかる時間1分以内！

③信頼…両親が子どもを見る目には、常に信頼がなくてははいけません。子どもがどんなに間違っただけでも見捨てないことです。子どもが問題をおこすと、親はよく「そんなふうで育てた覚えはない」と言い逃れをします。しかし、何が正しいか正しくないかを教えてこなかったことに、問題行動の原因があるので。子どもの人格をつくったのは親です。親が一言、「信頼しているよ」と言えば、子どもは親の信頼に応え、間違えることはほとんどありません。

子供を信頼して育てる6つのポイント！①子供の短所を見ない。②今の姿を、出来上がった姿と見ない。過程の姿と見る。③完全主義で育てない。④他の子と比較して育てない。⑤学習中心で育てない。⑥そのまま100点と受け入れる。（参考文献：しちだ・教育研究所雑誌より） 山田医院 看護師 加藤真奈美



## アロマセラピーについて

当院の待合室、診察室でも利用しているアロマセラピーについてのお話です。

アロマセラピーとは、鼻から吸い込まれた植物の香り成分が脳を刺激し、自律神経、ホルモン調節などに働く力を利用し、健康増進や美容に役立てようとするものです。

当院で使用している「ユーカリ」の葉から抽出される精油について言うと、一番特徴的なものに空気を清浄にするという点があります。風邪、鼻炎、花粉症、喉の痛みを緩和する効能は広く知られています。のど飴にこの成分が含まれるのも効能を知ると納得です。また精神をリラックスさせる効果もありますので、来院された時の不安な気持ちや、つらい症状を少しだけ緩和してくれているかもしれません。頭をスッキリさせて集中力を高める効果もあるのでお仕事や勉強に集中したい時など利用するのもおすすめです。利用するには決められた濃度、使用方法があるので購入したお店で聞くといいと思います。また、乳幼児、妊婦さんには使用出来ないものもありますので確認が必要です。日常生活に溶け込んでいるアロマセラピー、探してみると色々な発見があり楽しめますよ。

山田医院 看護師 岩崎 恵美子

## オーガニックブーム

今月、ロンドンオリンピックがいよいよ開幕されますね！開会式のフィナーレではポール・マッカートニーが「ヘイ・ジュード」を歌うとか・・・他にも英国の歴史や伝統的な田園風景を再現するなど、様々な趣向を凝らしたイベントになるということで、今から楽しみです！

ところで、イギリスといえば料理がまずい！といわれますが、ここ最近は食の質もだいぶ向上しているようで、様々な国の料理も楽しめます。近年では、健康志向や環境問題への意識の高まり等も手伝って、オーガニックの素材を扱ったレストランが特に人気があります。オーガニックには「有機の」「農薬や化学肥料を使わない」という意味があり、日本でも勿論注目されていますが、値段はちょっと高めですね（汗）ただ健康な体づくりは食生活から、ともいいますし、時には体に優しいものを摂取して健康的に過ごしたいものですね。なにとはともあれ日本がんばって下さい！！

山田医院 医療事務 川村 理恵

## 〇〇し放題

先日、仲良し3人娘？で、日本一長いといわれる天神橋筋商店街に行ってきました。活気のある商店街です。1人が初めてということで、大阪天満宮にお参りして、7丁目から、1丁目まで、有名なコロケ、行列のお寿司屋さん、興味深いお店を散策しながら、3キロの商店街を、走破しました。“町街トラスト”から、“満歩状”を頂きました。平日、日祝、誰でも挑戦できます。10300歩でした。

途中、MBSテレビから、どんな“〇〇し放題”をしたいですか？など、5分ほど、取材されましたが、放送されたのは、数秒でした。皆さんは、何し放題？を思いうかべますか？ 私は、“旅行し放題”を思い浮かべます。一生に、何カ国、何か所、旅できるかな？ 今年は、万里の長城を、2時間歩き続けました。宇宙から見える唯一の建築物だそうです。私は、歩くのが、好きなようです。歩くと、新しい発見をたくさんしたり、色々な人と話すこともできます。そして、よく歩いた後は、本当に食事がおいしく頂けますよね。癒しの散歩、長居植物園は、大輪のハス、ひまわりが、見頃を、迎えようとしています。

山田医院 事務 中西美鶴

## 七夕のお話

今月は七夕ですね！皆さんは願いを短冊にしたためられましたでしょうか？そこで、七夕の由来をご紹介させて頂きたいと思います。『天の川の西岸に住む織姫は、機織りの名手。毎日機織りに勤しんで美しい布を織り上げ、父親である天帝を喜ばせておりました。そんな娘の結婚相手を探していた天帝は、東岸に住む働き者の牛使い彦星を引き合わせ、ふたりはめでたく夫婦になりました。』

しかし、結婚してからというもの、あまりにも夫婦仲が良すぎて全く仕事をしようとしませんでした。これに怒った天帝が、天の川を隔ててふたりを離れ離れにしまいました。

しかし、悲しみに明け暮れるふたりを不憫に思った天帝は、仕事に励むことを条件に七夕の夜に限ってふたりが再会することを許しました。こうして、七夕になると天帝の命を受けたカササギの翼にのって天の川を渡り、ふたりは年に一度の逢瀬をするようになりました。』

七夕の由来には、織姫と彦星の恋物語だけでなく、手技（機織・手芸・習字など）の上達や豊作の願いが織り込まれています。そんな話に思いを馳せながら七夕を過ごしたいですね。

看護師 山口やよい

## 実は私もこれにはまっています！

今回は150回記念号で全員集合！テンションあがりますよね～～（\*^\_^\*）  
普段会えない人がここでは全員集合ですもん！さて皆さまは何人のスタッフを知っていますか？？？  
えっ？私を知らないって？？？すみませ～～ん（+\_+）  
私は大の携帯好き、最近は流行りのスマホでゲームまでするようになってしまいました（何歳やね～～  
～んですね）そんな、私みたいなあなた、肩こり、頭痛、めまいなどないですか？  
携帯の画面を見入っていると多くの人は背中を丸め顔を下に向けていますよね？  
この姿勢をしていると頸椎の自然な湾曲が失われてしまいストレートネックになってしまう事があります。  
女性は男性に比べて首が細く筋力が弱いため頭の重さを支えられないので、  
20、30代の女性に多く慢性的な肩こりや首のこり、手のしびれや頭痛、めまい、目の奥の痛み、吐  
き気などの症状が出ることもあります。他の疾患によるものでないと診断されたら消炎、鎮痛剤、痛み  
が治まると理学療法を、始めます。さて、心当たりのある方はパソコン、携帯を見るときはぜひ良い姿  
勢を保ち、一時間を目安に休憩を取り肩を回すなど肩甲骨辺りの筋肉をほぐして下さい。  
私は、流行りに乗っかかりましたが、携帯にご注意、時間もほどほどに（\*^\_^\*）？  
これから暑い夏、節電も大事ですが、無理せずご自愛下さい。

山田医院 看護師 富嶋友子

## なぜウエストサイズをはかるの？

生活習慣病の原因のベースが、おへそ周りについての内臓脂肪にあるからです。  
内臓脂肪はつきやすく、落ちやすい脂肪でもあります。ふだんの生活の中で少し気をつけるだけで、  
結果はすぐにあらわれます。  
糖尿病、高脂血症といった生活習慣病は単独であられることは少なく、血糖値が高い人は、コレス  
テロールも血圧もやや高め、というように重複していることが多いのです。メタボリックシンドロ  
ーム。これは代謝症候群ともよばれる、複合生活習慣病のことをいいます。  
心筋梗塞などの心疾患が起こるリスクは、生活習慣病が重複することで足し算どころか、かけ算の勢  
いで高まります。 予防は食事と運動。まずは「腹八分目」からはじめてみませんか。  
山田医院 看護師 八川陽子

## 腰椎椎間板ヘルニア

ひと月ほど前、主人がカメの水槽（45cmのガラス製で水が1/2ほど入っていたのですが・・・）を掃除し  
ようとグッと持ち上げた瞬間急に腰部に激痛が走りいわゆる「ぎっくり腰（急性腰痛症）」になってし  
まいました。その日はとりあえず湿布を貼って安静にし翌日には仕事に行けるようにとコルセットを購  
入したのですが、翌日にはコルセットを着けて動くどころか腰の痛みは強くなり右足には痺れも現れて  
一人では動けない状態になってしまい結局仕事はあきらめ病院へ行くことにしました。  
整形外科を受診し診察、腰部レントゲン、腰部MRIの検査の結果「腰椎椎間板ヘルニア」との診断でし  
た。椎間板ヘルニアとはヘルニアの一種で椎間板（線維輪と髄核でできており背骨をつなぐクッション  
の役割をしている）の一部が出てきて神経を圧迫し、腰や殿部が痛み、下肢に痺れや痛みが放散しま  
す。痛みの為背骨が横に曲がることもあります（疼痛性側弯）。また場合によっては下肢の浮腫みや神  
経麻痺による感覚障害、筋力低下をきたすこともあります。稀に排尿障害を呈する場合もあります。  
治療は消炎鎮痛剤の服用、牽引や温熱療法、腰痛体操などの保存療法が基本になりますが、痛みが強い  
時期には安静を心がけ、動く時にはコルセットを装着すると痛みが和らぎます。激しい痛みには神経ブ  
ロック療法（神経婚ブロック、硬膜外ブロック）が適応になることもあります。しかしこれらの方法で  
よくならない場合や排尿障害がある時には手術が考慮されます。  
幸い主人は消炎鎮痛剤、牽引、腰痛体操、コルセットで徐々に良くなりつつありますが完治するのは時  
間がかかるようでしばらくは腰痛とお友達です。もうすぐ夏本番ですが我が家は海にも山にも行けそう  
にありません。皆さんはそうならないように物の持ち運びや姿勢には注意しぎっくり腰にならないよう  
に気を付けてくださいね！  
山田医院 看護師 中島早苗

## 中年太りを克服するには

私はここ10年ほどの間に5~7kg肥えました。友人達も同様の体型になりつつあります。なぜ、歳とともに肥えるのだろうか？少し考えてみました。年齢とともに太る理由は①基礎代謝の低下②運動量の低下③脂肪の燃焼を促す成長ホルモンの分泌低下などが挙げられます。このように身体は変化しているのに若い時と同じように食べていると摂取と消費のエネルギーのバランスが崩れて太ってきます。消費エネルギーには基礎代謝と生活活動代謝および食事誘導性熱代謝の3つあります。このうち最も多くのエネルギーは基礎代謝であり全体の70%になります基礎代謝とは、呼吸や体温維持などの身体を動かさなくても消費されるエネルギーのことです。中年太りを防ぐために摂取カロリーだけを減らすと脂肪と一緒に筋肉量も減ることになり、基礎代謝そのものも下げることになり、むしろ筋肉量を落とさない工夫が必要となります。

そこで中年太りを克服するためには、食べる食品類とその食べ方の工夫、筋肉量を増やす又は維持する工夫が必要となります。まず食べ方については、ゆっくりとよく噛んで食べる。歯ごたえのあるものから食べて満腹感を得ること。またテレビや本などを見ながら食べないことです。

筋肉量保持には日常的に運動を取り入れること、例えば手軽な有酸素運動・ウォーキングの習慣を、通勤や買い物の時間に「大股で早歩き、手を大きく振る」などを意識すること。テレビを見ているときや、電車の中で腹部に力を入れる。歯磨きのときは爪先で立ちや青竹踏みの利用です。それだけでも筋トレ効果があるそうです。中年太りを克服する方法について考えました。最近「太ってきたなあ」と思われる方々参考にして下さい。

山田医院 看護師 畑中幸子

## 紫外線に注意！

最近は晴れた日はとっても強い日差しで、お洗濯には絶好ですね。日干ししたお布団で寝ると、お日様の匂いがするような気がしてゆっくり睡眠できる気がします(\*^\_^\*)

長時間日光に当たりすぎるのも良くなく、皮膚ガンになる確率もあがるそうです。

体に必要なUV(紫外線)は1日15分程度浴びるほどが良いです。

普段耳にするUV(紫外線)には3種類あります。

UV(紫外線)は波長によって分類され、UVA、UVB、UVCに分けられます。

UVA：地表に届く99%がこれ。肌の真皮まで届きコラーゲンなどを破壊し、しわやたるみの原因を作る

UVB：肌の表皮を攻撃し、しみやくすみの原因のメラニン色素を増加させる。皮膚がんの原因にもなる

UVC：波長が短く、大気を通過できないが強い殺菌作用を持ち、人体への影響も大きい。

一般的な日焼け止めはUVA、UVBを防ぐのを目的としているそうです。

そして、日焼け止めに良く書いてあるPA、SPFですがUVAを防ぐのがPA、UVBを防ぐのがSPFだそうです。

強い日焼け止めを塗ればいいわけではありません。肌への負担を少なく、日焼け止めの効果を発揮させるために時間、季節、温度など状況によって日焼け止めの強さを変えることが重要です。

山田医院 医療事務 二岡真穂

## 12年6カ月

今月の山田医院たよりが150号の記念すべきたよりです。150号といいますと、算数が苦手な私には時間がかかりましたが、1か月に1号なので、1年で12号10年で120号、 $150-120=30$ 、30号-12号(1年)-12号(1年)=6号、という計算をして、やっと、山田医院たよりは12年6カ月続いているんだなとわかりました。すごいですね、石の上にも3年といいますと、その4倍以上なんですから。干支でいえば一回り以上ですね。記念と言えば今年の記念の天体ショー金冠日。5月21日に金冠日食観望会に大阪市立科学館へ行ってきました。早朝にもかかわらず、大勢の人、報道関係者でにぎわってました。前もって科学館での“神秘の太陽 金冠日食”の上映をプラネタリウムで見えていたので科学館の学芸員の方の説明で、より興味深く見ることができました。次に日本で今回のような金冠日食が見られるのは2312年4月18日だそうです。それから6月6日には金星の月面通過も大阪市立科学館の観望会で見えました。これは日本で次に観察できるのは2117年だそうです。来月8月14日には月が金星を隠す金星食が見られるそうです。私たちの頭の上の大空では、いろんなショーが繰り広げられているのですね。大空を見て、くよくよせずにストレスの少ない生活を送りたいとつくづく感じました。

晴天時の太陽を肉眼で見ると短い間でも眼に悪い影響を及ぼすそうです。気をつけましょう。ちなみに今年の11月にはオーストラリアで皆既日食が見られるそうです。見に行かれるなら日食グラスを忘れないくださいね。

山田医院 助産師 清水ユタカ



## 改めて、血圧について

今回はいつも測らせてもらっている血圧のことについて考えました。そんなことわかっている、と言う方も多いと思いますが、基本的なことから・・・。

血圧とは、心臓から送り出された血液が、動脈の内壁を押す力のことで、血圧の状態により、心臓の機能や血管の機能、自律神経の機能のようすがおおまかに評価できます。血圧がいつも高いことが多かったら、自宅での血圧測定をお勧めします。自分の血圧がどれぐらいなのか知っておくことが大切です。血圧は時間帯や気候、運動、ストレスなどの影響を受けやすいので、できれば、毎日同じ部位で同じ時間帯に、同じ条件で安静にして測ることが理想的です。高血圧の状態が続くと、動脈硬化が進み、脳梗塞や脳出血、狭心症、心筋梗塞などを引き起こす可能性が高くなります。血圧は、かなり高くなっても自覚症状がないことも多いので、血圧測定は、これらの病気を防ぐために欠かせない検査ということが分かりますね。通常右腕と左腕の差は10mmHg程度でほとんどありません。血圧に左右差がある場合は動脈硬化や動脈になんらかの狭窄の可能性もあるので先生に相談してください。

病院で血圧測定するといつもより高くなるという場合、緊張されているのかもしれませんが。深呼吸すると、自律神経の副交感神経が刺激され動脈の血管抵抗が小さくなって、血圧が下がりますので、深呼吸して、リラックスして血圧を測ってくださいね。

山田医院 看護師 三栖佳子

## 自己紹介

梅雨明けが待ち遠しいこの頃ですが、いかがお過ごしでしょうか。

はじめまして、中町麻里と申します。この7月から医療事務スタッフの仲間入りをさせて頂くこととなりました。至らないことも多々あるとは思いますが、誠心誠意をもって対応いたしますので、よろしくお願い致します。

私は今年の3月に大学を卒業させて頂き、ゼミでは家族心理学などを専攻しておりました。学校が京都にあったからか、私自身大阪生まれ大阪育ちなのですが、4年間のうちにほんの少しはんまりとした気性が身についた気がします。学生時代には写真部に所属しており、今でも休日にはカメラを持ってあちこち出かけることが大好きです。また機会があれば、撮ったものをお見せできればなと思います。おしゃべり大好きなので、是非気軽にお声掛けください。これから暑さに向かいます。お体にはどうぞお気を付けてください。

山田医院 医療事務 中町麻里

## 節電熱中症に注意！！

梅雨も明けこれから本格的な夏が到来いたします。

昨年より猛暑が予想されますが、深刻な電力不足による節電のため、室内でもエアコンの使用を控えていたり、熱中症になる危険性も高まっています。

今まで以上に自分自身で熱中症を予防する必要があります。

節電は無理をするのではなく、ムダを省くことが大切です。

こまめに水分を補給する、服装を工夫する、体調が悪いときは無理をしないと通常の熱中症対策に加えて、「住まいを涼しくする」「効果的にエアコンを使う」「暑さに強い体づくり」で節電の夏を乗り切りましょう。

☆部屋が涼しくなるよう工夫する  
すだれなどで日射を遮る。窓を開け風の通り道を作る。植物を育て冷却効果に期待。

☆エアコンの節電ポイント  
室内温度は28℃設定。フィルターの掃除はこまめに。扇風機を有効活用しましょう。

☆暑さに負けない体づくり  
年齢や体調と相談し、無理のない範囲で早朝に運動しましょう。  
規則正しい生活とバランスよく栄養をとりましょう。

山田医院 医療事務 杉山恭子

## 医療法人 山田医院

外科、内科、小児外科  
在宅医療、介護相談



ご意見、投稿等がありましたら下記までご連絡ください。

〒545-0023

大阪市阿倍野区王子町

2丁目12-14

電話 06(6622)3166

Fax 06(6622)6199

Email yama-in@osaka.med.or.jp

ホームページもご覧ください。

Www.yamadain.net

☆7-8月の診療について  
カレンダー通りです。なお、当院の夏季休暇は8月6日から8日です。

☆順番取りシステムについて

順番取りシステムi-Ticketを導入しています。携帯からでも順番を取ることが出来ますので子ども連れの方等は特にご利用ください。http://paa.jp/t/116101/にアクセスして下さい。アドレスはホームページにおいても記載されています。

☆乳幼児健診、予防接種について

毎週水曜日午前中は予約で行っております。希望者は事前に電話あるいは窓口で申込みをしてください。

☆子宮頸がんワクチンについて

中学1年から高校1年まで接種しています。

☆ヒブ、小児肺炎球菌について

今年度も5歳未満は無料です。

☆日本脳炎ワクチンについて

高校1年生までは接種が可能です。

詳細は受付まで。



当院においては在宅医療も行なっております。

在宅酸素療法をはじめとして、在宅での点滴、高カロリー輸液、胃瘻等の経管栄養、尿道バルーンカテーテル管理、モルヒネを使用する疼痛コントロール等も行なっております。なお、訪問看護婦との連携もっております。お気軽にご相談

## 子供の病気についてのコーナー

### 夏休みと虐待について

虐待死亡事例は1歳未満の児が毎年40-50%、3歳未満の児で全体の約80%を占めています。それゆえに夏休みと虐待死症例との因果関係は実際には統計上はないようです。なお、多くの研究でも虐待死症例と季節には一定の傾向はないといわれておりまた病院に受診となるような重症例はむしろ冬季に多い傾向にあります。ただし個々のケースを見ると夏季休暇になり周囲の目が届かなくなると虐待等の危険は高くなると考えられます。現在、日本においては何らかの支援を必要とする子どもは約2%、社会的介入を必要とする子どもは約0.2%と推測されています。児童虐待の相談例は20年前の50倍になりましたがこの割合は子どもの人口の約0.3%に過ぎません。虐待の通告が社会全体で一般化している米国では毎年子どもの人口の約5%が通告されています。親にとっては子どもの長期休暇はストレスの増大のリスク因子になると考えられるために心配な子どもについては市町村窓口相談する事が必要になります。家庭内で起こる子育てと関連した身体的虐待、ネグレクト、心理的虐待は明確な季節変動はありませんが子育て行為とは明らかに一線を画す性虐待は明らかに季節性があります。日照時間との関連が指摘されており夏休みはリスクが高くなります。一般的に誤解されていますが性虐待の加害者は殆どの場合が顔見知りです。被害を受けた子どもは無力感やスティグマ感(汚れてしまったという感覚、その事が周囲に筒抜けになると恐れる感覚)があり打ち明ける事ができません。性的虐待は15%程度が家庭内性被害によるものとされています。支配-被支配という関係性を性を用いて子どもに押し付ける虐待の形態であり普遍的なものです。ふさぎ込みがち、服装が変わったり、おねしょが再開などちょっと様子が違うと違和感を感じた時には子どもに心配していることを伝えて話を聞いてあげましょう。なお、虐待を受けている子どもに対して個人でやれることはきわめてすくないために懸念を感じた時には必ず通告をして相談をしてチームで対処を行うことが大切です。

山田医院 医師 山田良宏