合田外科新聞

GSC

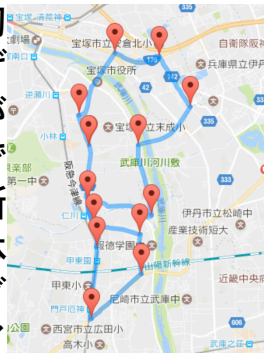
ホームページ　www.godageka.jp
ブログ　www.kiyoshi-goda.cocolog-nifty.com/jp

平成29年7月
第81号

合田外科
TEL　0797-71-2132
FAX　0797-74-1430

最近の話題：ダイエット－運動編

さて、今号では前回の続きでダイエット、特に運動についてお話しします。運動は有酸素運動と無酸素運動に分けられます。有酸素運動は比較的弱い力が継続して筋肉にかかり、体脂肪を燃焼させます。ウォーキングや水泳、自転車などです。無酸素運動は瞬間的な強い力が筋肉にかかり糖質を消費します。筋力トレーニングや短距離走です。どちらも重要ですが、特にダイエットでは有酸素運動が大事です。ではどの位の運動をすれば良いかですが、ややきついが続けれる位、具体的には運動中の心拍数が５０歳未満で１００～１２０／分、５０歳以上で１００／分程が目安です。あまり心拍数が少ないと効果が薄く、心拍数が多すぎると無酸素運動になってしまい体脂肪は燃焼しにくくなります。運動時間に関しては、脂肪を燃焼させるための適温（少し汗ばむ程度）になるのが運動開始後２０分程かかりますので、少なくとも２０分以上は続ける必要があります。トータルで週に１５０分以上は運動するよう頑張って下さい。但し心臓が悪い方や血圧が高すぎる方は運動が危険な場合がありますので事前にご相談下さい。それでは私（＝院長）が行っている運動を紹介します。まず①自転車：往診用のママチャリで毎日昼間に走っています。最初はちょっとでしたが最近は１時間程乗っています。心拍数を上げるために結構ハードに漕いでいます。右図が普段のコースですが小林から仁川、そのまま段上を通って１７１号線、門戸厄神まで戻り甲東園を経てまた仁川、競馬場の横から裏を走って武庫川新橋を渡って安倉、市立病院から市役所を通って帰院します。大体１６ｋｍです。雨の日は自転車の代わりに１時間のウォーキングをしています。②エアロバイク：毎日帰宅してから４５分間エアロバイクをしています。心拍数のモニター付きで２万円以下で購入できます。漕いでる間は退屈なのでスマホやテレビを活用するのがコツです。③水泳：日曜日には公営の室内プールで１時間程水泳をします。クロールで８００ｍ位泳いでいました。ともかく何でも続けることが大事です。次回はダイエットのキモ、食事編です。



病気の知識：泌尿器の病気：① 膀胱炎

今号よりしばらく泌尿器の病気についてお話しします。まず１回目は膀胱炎。膀胱炎は通常は細菌が膀胱に感染して生じます。男性よりも女性に多く、時には何度も繰り返す場合も見られます。膀胱炎になると尿の回数が増え、排尿時に痛みを伴います。また急な尿意で尿が漏れてしまうこともあります。典型的な膀胱炎では症状からおおよその診断がつきますが、確定診断には検尿が必要です。膀胱炎の中には細菌が関係しないものもありますが、細菌が原因であれば適切な抗生物質を飲めば治癒します。どうかなと思った時は早目に受診して下さい。

医院よりのお知らせ

①熱中症に気をつけましょう！！

今年も暑い季節がやって来ました。この時期に気を付けなければならないのが「熱中症」です。テレビや新聞でもよく取り上げられていますが、熱中症は気温が高い時や激しい運動などで体内にたくさんの熱が発生すると起こり易い病気です。時には屋内でじっとしていても起こることがあり、大丈夫だと油断はできません。症状は軽い場合には手足の筋肉に痛みを伴う痙攣が起こる程度ですが、ひどくなると目眩・頭痛・嘔吐などが起こったり、極端な場合には意識をなくして死亡してしまうこともあります。熱中症を防ぐためにはしっかりと水分を摂り、暑さを避けることが大切です。今年は既に６月から具合の悪くなる方が続出しています。扇風機やエアコンを賢く利用して室温が上がり過ぎない様に注意して下さい。また外出する時には日傘や帽子を忘れず、こまめに休憩をとる様心掛けましょう。水分は室内でも外出時でも、喉が乾く前に定期的に摂って下さい。調子がおかしい時には我慢せず、早目に受診しましょう。

②肺がん検診に関して

今年度の肺がん検診は６月末にて一旦終了となりました。７・８月は休みで、９月から再開され１１月末まで行われます。宝塚市では肺の専門医による二重チェック体制をとっており、医師確保の都合上、通年の検診ではなくこのような二部制になっています。

③お盆休みに関して

８月のお盆休みは８月１４日（月）・１５日（火）の２日間の予定です。日曜日がありますので実際には８月１３日から３日間の休診となります。ご来院の皆様にはご不便をおかけ致しますがご了承願います。なお８月１２日（土）に関しましては平常通り午前中、診療を行います。

日	月	火	水	木	金	土
8/6 休診	8/7 診療	8/8 診療	8/9 診療	8/10 診療	8/11 山の日 休診	8/12 診療
8/13 休診	8/14 お盆休み 休診	8/15 お盆休み 休診	8/16 診療	8/17 診療	8/18 診療	8/19 診療

【新】今そこにある危機：③ 受動喫煙防止法

煙草の煙は、煙草を吸う人が直接吸い込む「主流煙」と、火のついた先から立ち上げる「副流煙」に分けられます。副流煙には主流煙に比べて何倍ものニコチンやタールが含まれより有害です。この副流煙を自分の意思とは関係なく吸い込んでしまうことを「受動喫煙」と言い、現在大きな社会問題になっています。以前より「健康増進法」第２５条で受動喫煙の防止が定められていましたが、強制力のない努力規程に留まっていました。それが２０２０年の東京オリンピックを控え、ごく小規模な店を除く全ての飲食店で原則禁煙とし、違反した飲食店の管理者や喫煙者には罰金を科すという健康増進法の改正案（いわゆる受動喫煙防止法）が国会に提出される予定になっていました。ところが自民党内より「非現実的だ！」などの反対意見が続出し、結局閣議決定もされないまま国会提出は断念されました。日本は諸外国に比べて喫煙に甘いですが、残念ながらまた恥をさらしてしまうこととなりました。

合田外科新聞

GSC

ホームページ　www.godageka.jp
ブログ　www.kiyoshi-goda.cocolog-nifty.com/jp

平成29年10月
第82号

合田外科
TEL　0797-71-2132
FAX　0797-74-1430

最近の話題：ダイエット－食事編

さて、３回に渡ってお届けしてきたダイエット特集ですが、今回は最後、ダイエットのキモである食事編です。前号で運動の特集をしましたが、実は運動で消費されるカロリーはそれほど多くはありません。１時間エアロバイクをしてせいぜい４００キロカロリー位です。脂肪１キロは７０００キロカロリー相当と言われていますので、運動だけで１キロ落とすには１８時間もエアロバイクを漕がねばなりません。これは不可能です。そこで大事になってくるのがカロリー摂取です。人間は１日あたり平均で成人男性は２１３０キロカロリー、成人女性は１６６０キロカロリーのエネルギーを使うと言われています。ですからエネルギーの摂取量（食事量）はこれ以下にしなければなりません。巷にはバナナダイエットなど単品だけを食べるダイエット法が溢れていますが、これらは効果が薄いばかりでなくむしろ有害です。単品ばかりを食べるのでは生命に必須の三大栄養素（蛋白質・脂質・炭水化物）のバランスが極端に崩れてしまうからです。ポイントは炭水化物は少な目にする事、蛋白質は多目に摂る事、総カロリーは減らす事です。炭水化物の摂り過ぎは肥満の増悪や糖尿病の悪化に結びつく事が判ってきており、ご飯・パンなどの主食やおやつなどの甘い物は制限しましょう。蛋白質は減らし過ぎると体の筋肉が分解していきますので肉・魚・豆腐などはしっかり摂りましょう。脂質は総カロリーが減る範囲で有る程度は摂ってもいいでしょう。私（＝院長）は朝食には大塚製薬のソイジョイを２本食べていました。これは大豆蛋白が原料で、炭水化物を減らしながら蛋白質は維持できる優れ物です。１５０キロカロリー／本程です。昼食は娘が使っていたキティちゃんのお弁当箱に野菜と蛋白質を中心にご飯はおにぎり半個分程を家内に詰めて貰っていました。夕食はご飯は抜きで、肉・魚などの蛋白質に副菜として煮物や酢の物などを品数多く用意して貰いました。アルコール・間食は断ち、どうしてもお腹が減る時はスルメを齧りました。なかなか辛く根性が要りますが、まず３ヶ月頑張って見て下さい。効果はきっと出る筈です。

病気の知識：泌尿器の病気：② 前立腺肥大症

泌尿器の病気の第２回目は高齢男性を悩ます前立腺肥大症です。

前立腺は男性だけに存在する臓器で、膀胱の真下にあり尿道を取り囲んでいます。前立腺液を分泌しますが役割はよく判っていません。加齢に伴って前立腺は肥大し、尿道を圧迫することによって様々な症状（排尿困難・頻尿・尿意切迫感など）を生じます。通常は症状を和らげる内服薬を用いますが、手術をしたほうがいい場合もあります。但し前立腺癌でも同じ様な症状の方もいらっしゃいますので油断は禁物です。

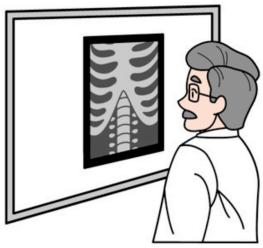
医院よりのお知らせ

①インフルエンザワクチンのお知らせ

今年もインフルエンザワクチンの季節がやって来ました。接種は１０月１６日（月）からとなります。厚生労働省から発表がありましたが、今シーズンのワクチン製造量は昨年使用量の４％減となる見込みです。時期が遅くなるとワクチンが足りなくなる恐れがありますので、早目に受ける様にしましょう。６５歳以上の宝塚市民の方は１５００円の窓口負担となります。また西宮市等の近隣にお住まいで市役所で証明書をもらってきて下さった高齢者の方も１５００円の負担金で接種を受ける事ができます。６０歳以上で特定の疾患をお持ちの方（身体障害１級等）の場合にも１５００円で接種が可能な事があります。なお一般の方の任意接種の料金は右表の通りです。詳しくは窓口でお尋ね下さい。

	接種回数	１回目料金	２回目料金
６５歳以上	１回	１５００円	
１３歳以上６５歳未満	１回	３５００円	
５歳以上１３歳未満	２回	３５００円	３０００円

②平成２９年度宝塚市肺がん検診後期日程



７・８月と休止していた宝塚市肺がん検診が９月より再開しました。９・１０・１１月の３ヶ月が検診期間となっていますので、まだお済みでない方はお早目に受診をお願い致します。４０歳以上の市民が対象で、宝塚市国民健康保険加入の方や７０歳以上の方、また市民税非課税世帯の方は無料で受ける事ができます。レントゲン写真は宝塚市肺がん読影委員会で専門の医師が再度チェックを行い、より正確な検診を志しています。

③帯状疱疹（ヘルペス）ワクチンに関して

帯状疱疹（ヘルペス）に罹った方は大勢いらっしゃる事と思います。罹らないまでもとても痛みが強い病気であるとはよく聞かれるのではないでしょうか。帯状疱疹は子供の頃に罹った水疱瘡（水痘）の原因のウイルスが、体が弱った時に活性化して発症します。神経節に潜んでいるので強い神経痛が生じます。最近５０歳以上の方にワクチンが使える様になりました。実費ですがご検討下さい。

【新】今そこにある危機：④ 漢方薬問題

最近、週刊誌で漢方薬が大々的に採り上げられ、不安に思われている方も大勢いらっしゃるのではないでしょうか？中国医学に端を発し、日本で独自に発展を遂げた漢方医学は明治時代以降、西洋近代医学の導入よって一旦衰退しました。しかし近年では医学教育にも漢方医学が取り入れられ、漢方薬も健康保険が使える様になっています。漢方薬は天然に存在する生薬を組み合わせた物なので安全な様に思われますが、副作用が無い訳ではありません。慢性の肝臓病によく使われていた「小柴胡湯」では間質性肺炎が多発し、多くの方が亡くなりました。当院でも便秘・こむら返り・風邪などに漢方薬をよくお出ししますが、これらにも副作用はあり得ます。しかし体の中に入る物は例え食物であっても無条件に安全とは言えませんので、漢方薬だからといって特別に心配する事は有りません。一般の薬剤と同様に副作用に注意しながら油断せずに使用すればいいと思われます。

合田外科新聞

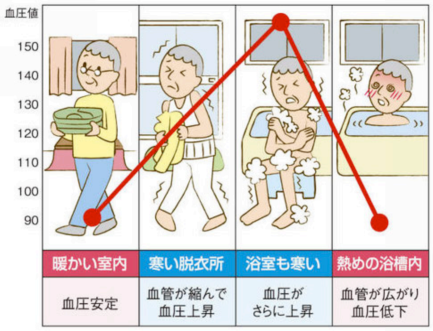
GSC

ホームページ　www.godageka.jp
ブログ　www.kiyoshi-goda.cocolog-nifty.com/jp

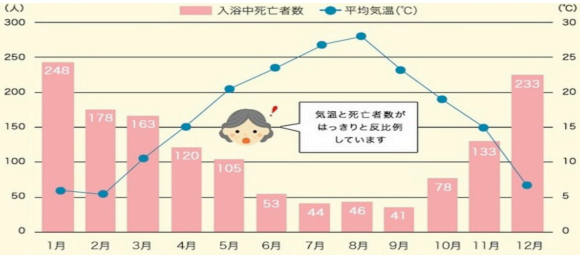
平成30年1月
第83号

合田外科
TEL　0797-71-2132
FAX　0797-74-1430

最近の話題：ヒートショック



寒い時期になってから新聞などに時々「ヒートショック」という言葉が載っていますがお気付きですか？ヒートショックとは急激な温度変化による血圧の急変動が身体に及ぼす衝撃を意味しています。冬場になると寒い場所（トイレや脱衣所）と暖かい場所（居室や浴室）を行き来する事が多くなりますが、このような場合に注意が必要となります。右図は入浴時の血圧を表していますが、暖かい室内では安定していた血圧が、寒い脱衣所では血管が熱を逃がさない様に収縮して血圧が上昇し、浴室に入ると更に寒さの為に血圧が上がります。それが熱めの浴槽に入ると今度は血管が拡張して一気に血圧が下降します。このように血圧が急激に変動することによって脳出血・脳梗塞・心筋梗塞・大動脈解離などの血管の大きな病気が起こりうるのです。左のグラフは平成２６年の東京都の平均気温と入浴中の死亡者数を表したものですが（東京ガス作成）気温が寒くなるにつれ亡くなる方が増加し、気温と死亡者数が反比例しています。ヒートショックの影響を受け易いのは高齢の方・高血圧や糖尿病などの動脈硬化がある方・肥満の方・不整脈がある方・熱いお風呂が好きな方・飲酒後にお風呂に入る方などで、このような方が入浴される場合にはご家族が時々様子を確認して下さい。このようにヒートショックは急激な温度変化が原因となりますので、予防の為には温度変化をなだらかにすることが大切です。具体的には脱衣所やトイレには暖房器具を置いて温めましょう。最近では人感センサーが付いた物でも割合にお求め易くなっています。浴室では可能ならば浴室暖房機を使用し、ない場合には浴槽にお湯を溜めてふたを外しておいたりあらかじめシャワーで浴室内を温めておくなどの工夫をして下さい。４２度以上の熱いお湯は心臓に負担をかけますので、お湯の温度は少しぬるめにし、手足にかけ湯をしてから入浴するのも効果的です。



病気の知識：泌尿器の病気：③ 前立腺癌

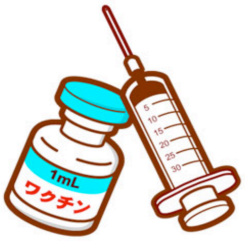
前立腺癌は癌の中では比較的進行が遅い癌です。欧米人に多く見られますが最近は日本でも急激に増加しています。これは食生活の欧米化が大きな原因と考えられ、脂肪や乳製品の取り過ぎがリスクと言われています。前立腺癌は初期には殆ど症状が無く、排尿障害などの自覚症状が現れるのは相当に進行してからとなります。現在、宝塚市を初め多くの自治体で前立腺癌検診が行われており、早期発見に役立っています。検診では血液中のＰＳＡという物質を測定し。これが多いと前立腺癌の可能性が高くなり、更に精密検査が必要となります。非常に有用ですので是非お受け下さい。

医院よりのお知らせ

①新年のご挨拶

皆様、あけましておめでとうございます。昨年はご来院の患者様には大変にご贔屓にして頂きありがとうございました。今年もどうか宜しくお願い申し上げます。さて昨年は皆様にとってどのような１年間でしたでしょうか？年齢を重ねると時間が過ぎ去るのがどんどん速く感じられる様になりますがそれでも１年間の間には色々な出来事があった事でしょう。悲しい事、嬉しい事、色々な事を経験し乗り越えながら人生を歩んでいきたいものです。私は昨年はダイエットの１年間でした。この新聞でも３号に渡って特集しましたが、健康上の理由からおととしの１１月から始めたダイエットを１年間続けました。割合に順調に減量でき、以後はリバウンドに気を付けながらなんとか維持をしています。ダイエットをしてみて実感したのは毎日の生活習慣がいかに健康に影響しているかという事です。皆様も食事・睡眠・運動など良い健康習慣を心掛けて下さい。

②インフルエンザ予防接種に関して



今シーズンはインフルエンザワクチンの供給が大変に不足し皆様にはご不便・ご心配をおかけいたしました。想定するインフルエンザウイルスが途中で変更され、大幅にワクチン製造が遅れた様です。１１月下旬から１２月中旬まではワクチンの供給が非常に厳しく、全国的にほぼワクチン接種ができませんでした。幸い当院では鋭意ワクチン確保に努め、毎年受けていらっしゃる方の分はなんとかご用意できたかと思います。１２月中旬以降は流通も緩和され、ある程度ワクチンが出回る様になってきていますので、２回接種が必要な１３未満のお子様や、まだお済みでないご高齢の方はすぐに受けるようにしましょう。高齢者が１５００円で受けられる定期接種は１月末までとなっています。１２月下旬から、例年より少し早くインフルエンザが流行しだしていますが、本格的な流行はこれからとなります。ワクチン接種後抵抗力を獲得するにはある程度時間がかかりますのでご注意下さい。

【新】今そこにある危機：⑤ 遠隔診療

「遠隔診療」という言葉をお聞きになったことはありますか？最近流行りの言葉ですが、インターネットを介して医師が遠く離れた場所から患者様を診療することを意味しています。元来医療は患者様と直接向かい合って診療する対面診療が大原則でしたが、離島や僻地などやむを得ない事情がある場合に限って平成９年から可能となっていました。あくまで例外的な医療であった訳ですが、どのような政治的理由があったのでしょう、今年から大幅に規制を緩めるとの通知が厚生労働省より出されました（いわゆる官僚の忖度でしょうか？）。確かに遠隔診療には便利な面もあります。状態が安定している生活習慣病の方や精神疾患・皮膚疾患、あるいは在宅医療を受けておられる方で薬の処方が主な場合には有益かもしれません。しかし初診の方や急に状態が変化した場合には医師と直接対面する必要がありますで、何でもかんでも遠隔診療で済ませられるものではありません。

合田外科新聞

GSC

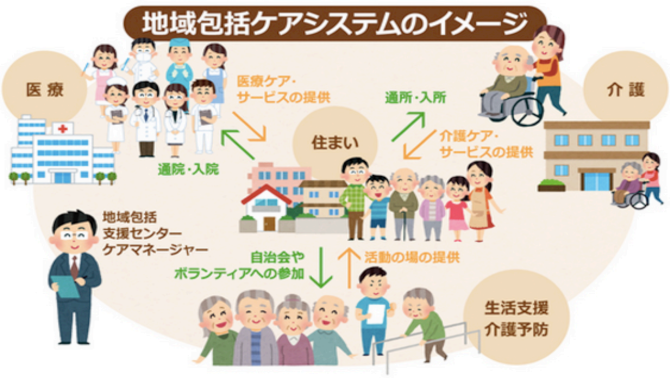
ホームページ　www.godageka.jp
ブログ　www.kiyoshi-goda.cocolog-nifty.com/jp

平成30年4月
第84号

合田外科
TEL　0797-71-2132
FAX　0797-74-1430

最近の話題：地域包括ケアシステム

「地域包括ケアシステム」という言葉をお聞きになったことはありますか？殆どの方が記憶にないでしょうが、実はこの言葉は日本のこれからの医療・介護を考える上で最も重要なキーワードなのです。現在、日本では急速に高齢化が進行しています。２０１２年に３０００万人を超えた６５歳以上の人口は２０４２年には約３９００万人でピークを迎えますが、その後も７５歳以上の人口割合は増加し続けることが予想されています。このような状況の中で団塊の世代（約８００万人）が７５歳以上となる２０２５年以降は、国民の医療や介護の需要がさらに増加することが見込まれています。そこで、２０２５年を目途に厚生労働省が構築しようとしているのが「地域包括ケアシステム」で、高齢者の尊厳を保ちながら、可能な限り住み慣れた地域で人生の最期まで自分らしい暮らしを続けることができるよう住まい・医療・介護・予防・生活支援を一体的に提供しようとする体制なのです。日本は狭い国土ではありますが、人口が横ばいで７５歳以上人口が急増する大都市部や７５歳以上人口の増加は緩やかだが人口は減少する町村部など高齢化の進展状況には大きな地域差が生じています。これまで高齢者福祉事業は国主導で全国一律に行われてきましたが、地域差を考えると従来のやり方は適切とは言えなくなってきています。そこでこれからは市町村や都道府県が、地域の自主性や主体性に基づき地域の特性に応じて地域づくりをしていく事が求められているのです。



病気の知識：泌尿器の病気：④ 過活動膀胱

過活動膀胱という言葉は最近テレビでも耳にする事が多く、特に女性の方は気になっていらっしゃる方も多いのではないでしょうか？過活動膀胱は「急に尿意を催し、漏れそうで我慢できない」「トイレが近い」「夜中に何回もトイレに起きる」などの症状を示し、脳卒中後など神経が原因の場合もありますが、加齢・出産等で骨盤の筋肉が緩んで起こる事もよくあります。骨盤体操をして緩んだ膀胱や骨盤の筋肉を鍛える方法もありますが、まずはお薬を試してみる事をお勧めします。当院でも処方していますので、お困りの方は是非ご相談下さい。

医院よりのお知らせ

①健診・検診が始まります！！

４月より平成３０年度の健診・検診が始まります。当院では宝塚市国民健康保険特定健康診査（メタボ健診）と高齢者の方の宝塚市後期高齢者健康診査を行います。対象の方には宝塚市より案内状が届きますのでお持ち下さい。またがん検診として、肺がん検診・大腸がん検診・肝炎ウィルス検診・前立腺がん検診や胃がんリスク検診も行っておりますので、併せて受診下さい。

検診種類	期間	対象	内容	料金
宝塚市国民健康保険特定健康診査	H30/4/1～H31/2/28	４０歳～７４歳の宝塚市国民健康保険加入者	身体計測・血液検査・尿検査等	無料
宝塚市後期高齢者健康診査	H30/4/1～H31/2/28	７５歳以上の宝塚市民で兵庫県後期高齢者医療加入者	身体計測・血液検査・尿検査等	無料
肺がん検診	H30/4/1～H30/6/30 H30/9/1～H30/11/30	４０歳以上の宝塚市民	胸部レントゲン撮影	５００円
大腸がん検診	H30/4/1～H31/2/28	４０歳以上の宝塚市民	検便（便潜血検査）	５００円
肝炎ウィルス検診	H30/4/1～H31/2/28	４０歳以上の宝塚市民で過去に肝炎検診未受診の方	血液検査（肝炎ウィルス）	１２００円
前立腺がん検診	H30/4/1～H31/2/28	５０歳以上の宝塚市民（男性）	血液検査（腫瘍マーカー）	１０００円

（注）肺がん検診・大腸がん検診・肝炎ウィルス検診は市民税非課税世帯・７０歳以上・宝塚市国民健康保険加入者・生活保護世帯は無料です。また前立腺がん検診は生活保護世帯は無料です。

②宝塚市医師会副会長に就任しました！！

４月より私（＝院長：合田　潔）は宝塚市医師会の副会長に就任する運びとなりました。宝塚市医師会には宝塚市内の開業医の大部分と全ての病院の理事長・院長等の幹部医師、また多くの勤務医師が所属しており、協力して宝塚市内の医療に従事しています。行政とも連携し検診・健診や介護保険、学校保健、予防接種など地域の皆様のために頑張っております。副会長就任に伴う公務の増加で、当院にご来院の患者様にはご不便・ご迷惑をおかけする事もあるかと思われますが、どうかご容赦をお願い致します。

【新】今そこにある危機：⑥ 薬の費用対効果

最近、高額の薬剤が増えています。この新聞の第７７号で特集しましたが、１ヶ月の薬剤費が数百万円に上る物も登場しています。有効な薬剤が開発されていますが、これほど高額になってくると医療財政に対しての負担が大き過ぎ、従来の医療制度では賄えなくなってきました。そこで薬の費用対効果という考えが現れました。つまりコストパフォーマンスを考えようという事です。このために厚生労働省は「１年間延命するためにどの位の金額なら医療保険から払っていいか、即ち他人のためにどれだけ負担できるのか？」というアンケートを企画していましたが、議論が紛糾して実施の目処はたっていません。１年間生きるためにどの位の費用が許容できるかは個々の人生観でも異なり、非常にデリケートな問題です。当事者にとってはまさに命懸けで、なかなかすんなりとはいきそうにはありません。皆さんもご自分の事として考えてみて下さい。

合田外科新聞

GSC

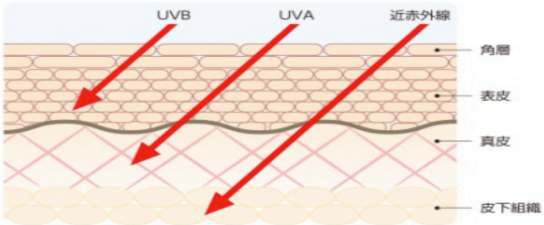
ホームページ　www.godageka.jp
ブログ　www.kiyoshi-goda.cocolog-nifty.com/jp

平成30年7月
第85号

合田外科
TEL　0797-71-2132
FAX　0797-74-1430

最近の話題：光老化

太陽光線を適度に浴びると、１日に必要なビタミンＤが皮膚で合成され、健康維持に役立ちます。しかし、長時間、無防備に浴びると肌が老化を起こします。これを光老化と言い、加齢による自然の老加とは異なり、肌の色がくすんできたり、張りがなくなって、しみやしわ、たるみとして現れます。これはお尻や内ももなど太陽光線があまり当たらない部位の皮膚には高齢者でもしみやしわが殆どできない事からも伺えます。太陽光線は波長の短い順に紫外線（ＵＶ）、可視光線、赤外線（ＩＲ）の３つに分かれますが、光老化に最も影響するのは紫外線で、その他にも可視光線の一部であるブルーライトや近赤外線（ＮＩＲ）も関係しています。地上に届く紫外線には中波長のＢ波（ＵＶＢ）と長波長のＡ波（ＵＶＡ）とがあり、波長が長いほど皮膚の奥深くまで届きます。そのため、中波長のＵＶＢは皮膚の浅い部分（表皮）まで、長波長のＵＶＡはより深い真皮まで、そしてそれらより波長の長いＮＩＲは更に深い皮下組織まで届きます。表皮では、ＵＶＢの影響で、色素細胞が紫外線を吸収する黒っぽい色素であるメラニンを作り肌を守ろうとしますが、過度に日焼けすると大量にできたメラニンが細胞内に溜まり、しみの原因となります。また真皮では、元来、コラーゲンとエラスチンという繊維質が張りめぐらされ、肌をピンと張り、弾力を保っていますが、ＵＶＡやＮＩＲを浴び続けるとこれらの繊維が変成して本来の機能を失ってしまい、しわ、たるみが生じます。紫外線の照射量は真夏の７～８月がピークですが、４～５月にかけて急速に上がってきます。また１日の中では、正午前から上がりだし、午後２時頃がピークとなります。このような時には日陰を利用したり、日傘や帽子を被ったり、袖や襟のついた衣服を着て、紫外線を避けるようにしましょう。日焼け止め（サンスクリーン剤）を使うのも効果的です。使い方のポイントはＵＶＢに対する効果のＳＰＦが１５以上、ＵＶＡに対する効果のＰＡが＋以上の物を選び、少し厚塗りにして、汗で流れたら塗り直しをする事です。



病気の知識：心・神経の病気：① 不眠症

不眠症とは夜寝つきが悪い（入眠困難）、眠りを維持できない（中途覚醒）、朝早く目が覚める（早朝覚醒）、眠りが浅く十分眠った感じがしない（熟眠障害）などの症状が続き、よく眠れないため日中の眠気、注意力の散漫、疲れや種々の体調不良が起こる状態を指します。日本では約５人に１人が不眠症で、青少年期にはまれですが、中高年になると急激に増加します。また、男性よりも女性に多いと言われています。不眠の原因は様々ですが、寝ようと焦って早く床に就きすぎるのも逆効果です。睡眠薬は一定の効果はありますが、依存性もあり得、最小限の服用に留めましょう。

医院よりのお知らせ

①熱中症に気をつけましょう！

今年の夏は平年並みかそれ以上に暑くなる様です。毎年この時期になると「熱中症」がテレビや新聞でも取り上げられますが、熱中症は気温が高い時や激しい運動などで体内にたくさんの熱が発生すると起こり易い病気です。しかし時には屋内でじっとしていても起こることがあり、油断はできません。症状は軽い場合には手足の筋肉に痛みを伴う痙攣が起こる程度ですが、ひどくなると目眩・頭痛・嘔吐などが起こったり、極端な場合には意識をなくして死亡してしまうこともあります。熱中症を防ぐためにはしっかりと水分を摂り、暑さを避けることが大切です。扇風機やエアコンを賢く利用して室温が上がり過ぎない様に注意しましょう。また外出する時には日傘や帽子を忘れず、こまめに休憩をとる様に心掛けて下さい。水分は室内でも外出時でも、喉が乾く前に定期的に摂って下さい。調子がおかしい時には我慢せず、早目に受診しましょう。

②表彰されました！

表彰

合田 潔 様

あなたは多年にわたりがん予防の推進に積極的取り組まれ県民の健康づくりの向上に大きく貢献されました

その功績はまさに顕著であります

よってこれを表彰します

平成二十年五月二十二日

兵庫県知事 兵庫県健康財団

会長 家森幸男

この度、兵庫県健康財団より表彰状を頂きました。今春より宝塚市医師会副会長に就任致しましたが、これまで理事として１４年間活動してきた事を評価して頂きました。これからも引き続き皆様のお役に立てる様に頑張りますので宜しくお願い申し上げます。

③お盆休みに関して

８月のお盆休みは８月１３日（月）・１４日（火）・１５日（水）の３日間の予定です。１１日（土）が「山の日」で祝日ですので実際には８月１１日から５日間の休診となります。恐縮ですが宜しくお願い致します。

日	月	火	水	木	金	土
8/5 休	8/6 診療	8/7 診療	8/8 診療	8/9 診療	8/10 診療	8/11 山の日 休
8/12 休	8/13 お盆休 休	8/14 お盆休 休	8/15 お盆休 休	8/16 診療	8/17 診療	8/19 診療

【新】今そこにある危機：⑦ 骨太の方針

６月１５日、「経済財政運営と改革の基本方針２０１８～少子高齢化の克服による持続的な成長経路の実現～」（骨太の方針）が閣議決定されました。この方針は首相が座長を務める経済財政諮問会議でまとめられ、毎年の予算編成や税制改正、重要政策に反映されます。さて、近年、政府は社会保障に関して、２０１６年度から２０１８年度までの３年間を集中改革期間とし、自然増を年間５０００億円以下に抑制することを図り、概ね達成してきました。今後２０２０・２０２１年度は終戦直後に生まれた人口が少ない世代が後期高齢者になる時期となり、一時的に社会保障費の伸びが穏やかになることが見込まれています。そのため、当初、財務省や経済財政諮問会議の民間議員は、より一層の社会保障費の伸びの抑制を画策しておりましたが、幸いな事に骨太の方針にはこのような目安の数値は明記されませんでした。しかし依然として社会保障費抑制圧力は強く、ゆめゆめ楽観はできません。