

病院だより

正しく知ろう！ 紫外線の性質と予防対策

皮膚科 医師 河野 志帆

紫外線は悪いヤツ？

夏になり強くなってきた紫外線には**メリット**と**デメリット**があります。まず**メリット**として治療に役立つことが挙げられ、皮膚科では紫外線を利用した光線療法を行っています。特定の波長を皮膚炎に照射することで、免疫機能を調整し、かゆみを軽減する効果があります。ほかには体内で骨を丈夫にするビタミンDを生成したり、適度な日光浴は体内時計を整えるなどの**メリット**があります。

デメリットとしては、紫外線による日焼けは軽いやけどと同じであり、人によっては赤み、痛み、腫れを生じます。他にも、良性・悪性の皮膚腫瘍ができたり、光線過敏症を発症するリスクもあります。

紫外線の種類と性質

紫外線は波長の長さから3種類に分類されます。短い波長の**UVC**はオゾン層で吸収されます。中間の波長の**UVB**は表皮へ届き、シミ、赤みの原因となり、長い波長の**UVA**は真皮まで到達し、シワ、たるみの原因となります。

紫外線対策

このような光老化の予防には、日焼け止めクリームの使用をおすすめします。日焼け止めクリームには**SPF値**と**PA値**という基準があります。**SPF値**は数字が高い方がUVBを防ぐ効果があり、**PA値**は+の数が多い方がUVAを防ぐ効果が高くなります。

顔に塗るときは液状なら1円玉

2枚分、クリーム状ならパール2個分を顔全体に指を使ってムラなく伸ばしましょう。身体には容器から直接直線を描くようにつけ、手のひらでくるくるとらせんを描くようにムラなく伸ばします。汗や皮脂で落ちるため、2～3時間おきに塗りなおすのが理想的です。

また、**帽子、サングラス、遮光効果のある衣類を着用する、屋外で活動するのは早朝や夕方**にするなど、物理的に日光を避けるのもおすすめです。

日焼けしてしまった時は、熱傷と同様に冷却し、炎症が強い場合にはステロイド外用薬が有効です。太陽と上手に付き合いながら、紫外線を浴び過ぎないような工夫をしてみてください。

理念

1. 信頼される病院 2. 心温まる病院 3. 楽しく働ける病院

基本方針

- 地域における医療福祉の向上につとめ、地域住民のいのちと健康を守ります。
- 地域の中核病院として、地域の医療機関と連携・協調を図ります。
- 二次医療を中心に担当します。
- 医療需要の増大と多様化に対応できる病院づくりを目指します。
- 超高齢社会における治す医療と支える医療の両立を目指します。



熱中症を防ごう！

暑さを避ける



エアコンや
扇風機を活用



帽子・日傘を使用
日陰で休むなど

こまめな 水分補給



喉が渇く前に
水分補給

塩分摂取も 忘れずに



大量に汗を
かいた時など

日頃の 体調管理



質の良い睡眠と
バランスの良い食事

熱中症が起こりやすい条件

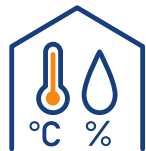
● 気温が高い日

大量の汗をかきやすい環境下
では気をつける。



● 湿度が高く、風が無い時

汗が蒸発しにくく、
体温調整をしづらくなるため、
室内でも油断は禁物。



● 急に気温が上昇した時

梅雨明け後などの身体が暑さ
に慣れていない時期も注意！

熱中症に特に注意したい人は？

- 高齢者・乳幼児
- 暑さに慣れてない人
- 体力がない人
体調の悪い人
- 発汗機能が低い人
- 肥満傾向の人
- 発汗機能を低下させる
お薬を服用している人
〔抗パーキンソン病薬、
抗コリン薬、抗ヒスタミン薬〕
- 持病のある人
〔高血圧、糖尿病、心疾患、
精神疾患等〕

熱中症を疑われる人がいたら

安静を保てる涼しい場所に移し、首元やわきの下など太い血管が通っている部位を冷やします。意識がしっかりしていれば水分（できれば塩分入りのもの）を飲ませます。そのうえで注意深く経過を見ていきます。

意識が無い、あるいは**反応が鈍い**、吐き気や嘔吐があっても**水分補給が困難**な時や、**手当をしても改善しない**場合は**すぐに救急車要請**をしましょう。

熱中症の症状と分類

| | 症状 | 対処 |
|----------------------|---|---|
| I度 (軽症) | <ul style="list-style-type: none"> ● めまい、大量の発汗 ● 立ちくらみ(熱失神) ● 筋肉痛、こむら返り | <ul style="list-style-type: none"> ● 涼しいところで安静にする ● 身体を冷やす ● 水分を補給する 0.3%くらいの塩水、 経口補水液、 スポーツドリンク 等 |
| II度 (中等症) | <ul style="list-style-type: none"> ● めまい、頭痛、嘔吐 ● 倦怠感、虚脱感 ● 集中力や判断力の低下 | <ul style="list-style-type: none"> ● 医療機関での診療が必要 |
| III度 (重症) | <ul style="list-style-type: none"> ● 意識障害、痙攣発作 ● 過呼吸、ショック状態 ● 脳・肺・肝臓・腎臓に障害 | <ul style="list-style-type: none"> ● 救急車を呼ぶ ● 入院のうえ、厳重管理 (集中治療)が必要 |

※ II度で、自分で水分・塩分を摂取できない時や、III度の状態であればすぐに病院へ搬送する必要があります。

令和8年度 中学生職場体験学習

ワクワクひがし & ワクワク江山

令和8年5月19日～22日(4日間)は「ワクワクひがし」と題して鳥取市立東中学校の生徒4名が、令和8年6月23日～25日(3日間)は「ワクワク江山」と題して鳥取市立江山学園の生徒1名が当院で職場体験学習を行いました。

当院での職場体験内容としては、看護師、看護補助者、薬剤師、診療放射線技師、作業療法士、理学療法士、言語聴覚士といった病院で働いている人たちがどんな仕事をしているのか見学し、実際に一部の仕事を体験してもらいました。

生徒からは「患者さんへの気遣いと寄り添いながら対応していたことが印象に残った」「患者さんから『頑張って』と声かけられて嬉しかった」などの感想がありました。今回の体験から将来医療職の道を選んでいただけたら大変うれしく思います。



西病棟改修工事のお知らせ

令和8年8月から、西病棟の改修工事を実施します。工事期間中も通常どおり診療を継続いたしますが、工事に伴い騒音や作業員の出入りなどでご不便、ご迷惑をおかけする場合があります。

患者さんの安全確保を最優先に工事を進めてまいりますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

工事予定期間

- 6階西病棟 令和8年8月～令和9年2月
- 5階西病棟 令和9年3月～令和9年8月
- 4階西病棟 令和9年9月～令和10年3月

主な工事内容

- ・病室の改修
- ・空調設備の更新
- ・車いす対応トイレの整備
- ・ナースステーションの整備



院内研修を行いました (令和8年6月)

病院で行われる研修は、患者さんおよび職員の安全に関する研修や、職員のスキルアップなど多岐にわたります。令和8年6月は主に次のような研修を行いました。

| 研修名 | 開催日 | テーマ |
|------------|--------|------------------------------|
| コンプライアンス研修 | 6月1日他 | 「新しい道路交通法(自転車編)」 講師 鳥取警察署職員 |
| 感染防止対策研修会 | 6月18日他 | 「麻疹(はしか)」 講師 鳥取市立病院感染防止対策委員会 |