

SEINO KOSEI HOSPITAL

杏通信

VOL.4

特集

紫外線と皮膚がんについて

ココが知りたい
特集 紫外線と皮膚がんについて

Face to Face
職員紹介 新採用職員66名が仲間入り

糖尿病教室のご案内

クローズアップ
SEINO KOSEI HOSPITAL 病院部活動

西濃厚生病院の四季

外来診療担当表				●患者サポートセンター TEL 0585-36-3200			●外来受付時間／午前8時30分～11時30分		2024年7月1日現在				
				月		火		水		木		金	
内科	午前	初診	C01	岩佐 大誠		足立 政治		長井 宏樹		馬淵 正敏		中村 博式	
		初診	C02	渡邊 一弘		清水 靖子		水草 貴久		松尾 康博(代務医)		平田 菜々恵	
		C03(初診・糖内)		田端 みずほ		鷹尾 賢(代務医)		廣田 卓男(代務医)		幅 智教(代務医)		—	
		再診	C04	足立 政治		馬淵 正敏		西脇 伸二		中村 博式		長井 宏樹	
		再診	C05	—		岩佐 太誠		—		樋上 裕起(代務医)		—	
		再診	C07	清水 靖子		水草 貴久		塚本 達夫		清水 靖子		水草 貴久	
		再診	C08	河合 隆雄(代務医)		中川 正康(代務医)		山田 好久(代務医)		渡邊 一弘		渡邊 一弘	
		再診	C09	—		—		—		—		山田 好久(代務医)	
	午後	特殊外来		—		【NST・PEG外来】 西脇 伸二 予約診療(14:00～16:00)		【血液内科】 中村 博(代務医) 第2・4週のみ 予約診療(13:30～16:00)		【心臓血管外科】 加藤 貴古(代務医) 第2・4週のみ 予約診療(14:00～16:00)		【血液内科】 中村 信彦(代務医) ※不定期診療 予約診療(13:30～16:00)	
				—		【神経内科】 吉倉 延亮(代務医) 予約診療(14:00～16:00)		—		【呼吸器内科】 加藤 達雄(代務医)第1週 五明 岳展(代務医)第2～5週 予約診療(14:00～16:00)		—	
精神科	午前	再診	C10	—		野瀬 早織		野瀬 早織		—		—	
	午後	初診		野瀬 早織		—		—		—		—	
外科	午前	A01		高橋 孝夫		櫻谷 卓司		小島 則昭		熊澤 伊和生		西尾 公利	
		A02 8:30～10:00 10:30～11:30		佐野 仁哉		飯田 辰美 池庄 司 浩臣		高橋 孝夫(初診のみ) —		高橋 孝夫 飯田 辰美		池庄 司 浩臣	
		A03 8:30～10:00		熊澤 伊和生		西尾 公利		佐野 仁哉		小島 則昭		櫻谷 卓司	
		A03 10:30～11:30 ※来 11:30		熊澤 伊和生		西尾 公利		佐野 仁哉		—		櫻谷 卓司	
緩和ケア科	午前	※予約診療 ※入棟面談を含む		小田切 拓也 (11:00～12:00)		小田切 拓也 (11:00～12:00)		佐野 仁哉 (11:00～12:00)		小田切 拓也 (11:00～12:00)		—	
	午後			小田切 拓也 (15:00～17:00)		小田切 拓也 (15:00～17:00)		佐野 仁哉 (15:00～17:00)		小田切 拓也 (15:00～17:00)		—	
整形外科	午前	B01		熊澤 慎志		馬場 岳士		熊澤 慎志		熊澤 慎志		四戸 隆基	
		B02		馬場 岳士		菊地 隆太		四戸 隆基		四戸 隆基		馬場 岳士	
		B03		菊地 隆太		代務医		代務医		代務医		代務医	
小児科	午前	D06		伊藤 貴美子		伊藤 貴美子		後藤 加寿美		伊藤 貴美子		伊藤 貴美子	
		D07		大西 秀典(代務医)		上田 優果		上田 優果		上田 優果		上田 優果	
		D08		上田 優果		—		伊藤 貴美子		—		—	
	午後			予防接種15:00～ (予約制)		発達相談外来(予約診療) 13:30～15:00		—		—		学童外来(予約診療) 15:00～16:00	
婦人科	午前	A06		古田 典夫		古田 典夫		古田 典夫		古田 典夫		古田 典夫	
泌尿器科	午前	初診	D01	萩原 徳康		上田 翔太		石田 貴史		上田 翔太		石田 貴史	
		再診	D02	上田 翔太		石田 貴史		伊藤 康久		萩原 徳康		伊藤 康久	
		透析外来		—		—		永井 司 11:00～12:00		—		—	
	午後	男性不妊外来 男性更年期外来		萩原 徳康		—		—		—		—	
耳鼻咽喉科 頭頸部外科	午前	D05		竹内 秀行		竹内 秀行		竹内 秀行		竹内 秀行		竹内 秀行	
		D05		白戸 弘道		白戸 弘道		白戸 弘道(手術日)		白戸 弘道		白戸 弘道(手術日)	
	午後	D05		処置・検査・小手術		処置・検査・小手術		手術		処置・検査・小手術 頭頸部腫瘍外来(代務医) 予約診療のみ		手術 補聴器相談 第1・3週	
皮膚科	午前	D04		高木 肇		高木 肇		高木 肇 予約診療のみ		高木 肇		高木 肇	
		D03		代務医		—		市川 裕子		—		市川 裕子	
	午後	D03		高木 肇 15:00～16:30 ※予約のみ		—		—		—		—	
眼科	午前	E01		村田 一弘		村田 一弘		村田 一弘		村田 一弘 予約診療のみ		村田 一弘 第1・3週	
	午後	E02		永田 真友子		永田 真友子		永田 真友子		永田 真友子 予約診療のみ		永田 真友子	
脳神経外科	午前	B06		熊谷 信利(代務医)		田中 嘉隆		江頭 裕介(代務医)		田中 嘉隆		田中 嘉隆	
	午後			—		出雲 剛(代務医) (13:00～16:00)		—		—		—	
麻酔科	午前	B04		濱屋 千佳		代務医 術前診察のみ		濱屋 千佳 術前診察のみ		濱屋 千佳 術前診察のみ		濱屋 千佳	
歯科口腔外科	午前			吉見 涼子		吉見 涼子		吉見 涼子		吉見 涼子		吉見 涼子	
				高橋 良昌		高橋 良昌		高橋 良昌		高橋 良昌		高橋 良昌	
				—		渡辺 二三雄		渡辺 二三雄		—		渡辺 二三雄	
	午後 予約診療のみ			吉見 涼子 高橋 良昌		吉見 涼子 高橋 良昌		吉見 涼子 高橋 良昌		吉見 涼子 高橋 良昌		吉見 涼子 高橋 良昌	
				—		渡辺 二三雄		山田 陽一(代務医)		—		山田 陽一(代務医)	

ココが
知りたい

特集

紫外線と 皮膚がんについて

DERMATOLOGY

紫外線とは

太陽の光には目に見える光（可視光線）のほかにも、目に見えない赤外線や紫外線がふくまれています。紫外線とは地表に届く光のなかで最も波長の短いものです。さらに、波長によってA／B／Cに分かれ、Cはオゾン層でほとんど吸収され地表には届きません（図1）。

紫外線は可視光線と同じように、季節や時刻、天候などにより

〔図1〕

紫外線 可視光線 赤外線

UV-C UV-B UV-A

100 280 315 400 770（ナノメートル：10⁻⁹m）

UV-C…大気層（オゾンなど）で吸収され、地表には到達しない。
UV-B…ほとんどは大気層（オゾンなど）で吸収されるが、一部は地表へ到達し、皮膚や眼に有害である。日焼けを起こしたり、皮膚がんの原因となる。
UV-A…UV-Bほど有害ではないが、長時間浴びた場合の健康影響が懸念されている。

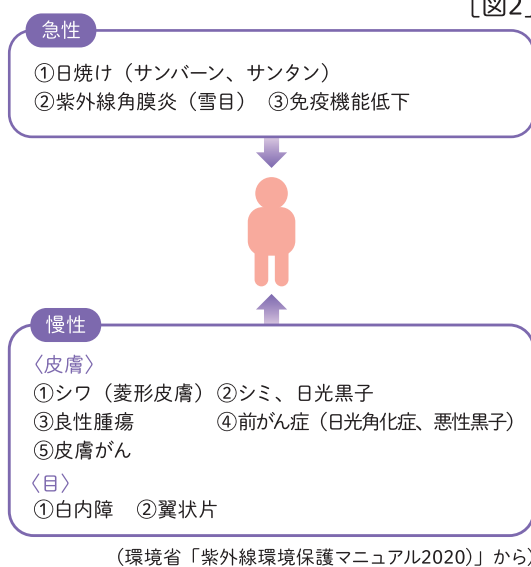
（環境省「紫外線環境保護マニュアル2020」）から

紫外線の影響

絶対量や日射量に占める割合は変化します。建物や衣類で大部分が遮断されますが、大気中での散乱も多くあります。紫外線の強さは、1日では正午頃、季節では6・8月頃に最も強くなります。標高の高さや、地表からの反射も影響します。

紫外線による身体への影響は良い面と悪い面があります。良い面としてビタミンDの合成があります。しかし、日常生活で浴びる程度の量で十分で、食物からの摂取もあり不足はありません。また、治療として乾癬・アトピー性皮膚炎などに用います。悪い面としては、急性傷害として日焼け、慢性傷害として、光老化（皮膚のシミ・しわ）、腫瘍の発症があります（図2）。

〔図2〕



紫外線と皮膚がん

紫外線は細胞のDNAに傷をつけます。細胞にはそれを修復する機能がありますが、長年にわたり繰り返し傷を受けると、直し間違いがおこり発癌のきっかけになることがあります。高齢になってからが多いため、若いうちから余分な紫外線を浴びない工夫が必要です。

日光角化症は60・70歳代から多くみられます。皮膚が赤みを帯び、表面がかさかさして、触るとざらざらしています。皮膚の一番表面の表皮の中にがん細胞が出現している状態で、前がん症と呼ばれます。放置すると1割弱の人が有棘細胞がんに進展します。

基底細胞がんは、80%以上顔面に発生し、多くは黒色、真珠様光沢があり、ときにえぐれて潰瘍を作ります。深く浸潤し骨破壊を引き起こすものもありますが、転移はまれです。

有棘細胞がんは日光角化症、熱傷瘢痕など先行病変をみることが多いがんです。近年は紫外線によって誘発される例が多いといわれています。固い紅色の結節を生じ、花菜状を呈することもあります。ときに中央が潰瘍化し周囲は堤防状隆起し悪臭を放つこともあります。

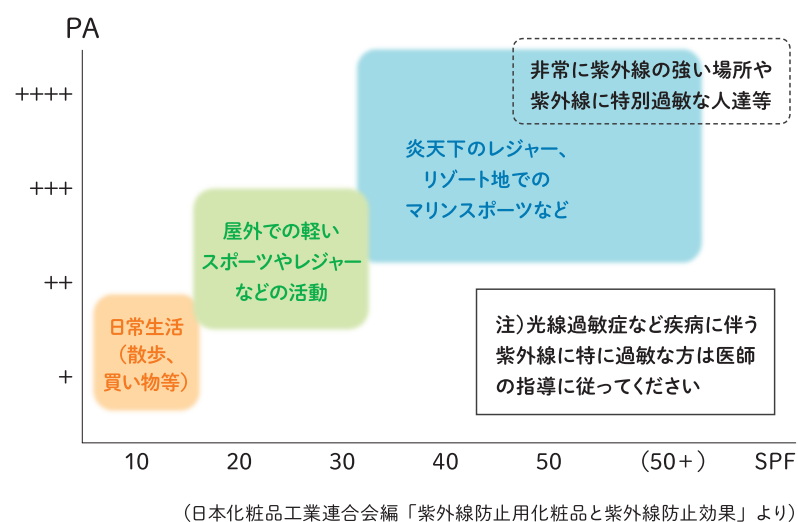
悪性黒色腫は「ほくろのがん」といわれる、悪性度の高いがんです。欧米では予防として日光を避けることが重視されています。日本人では紫外線に関連するタイプは多くなく、足底が好発部位となっています。

紫外線対策

皮膚を守るために、必要な紫外線を避ける生活習慣を心がけること、紫外線の強い場所に行くときは防御をしっかりとすること、日傘・帽子・衣類などで当たる量を減らすこと、日焼け止め（サンスクリーン）を使用することなどが重要です。

サンスクリーンは日常生活ではさほど強

〔図3〕



いものは必要ありません。防御効果を示すSPF・PA値を状況により使い分けましょう（図3）。防御効果は2mg（2ml）を1cm²に塗って測定されています。私たちが一般に使用している量はその6・7割といわれており使用量に注意します。また、汗などで流れてしまうので、長時間では追加で塗ることが必要です。

きちんと防御して、楽しく季節を過ごしましょう。

Doctor INFORMATION

皮膚科

高木 肇



令和6年4月から、皮膚科に赴任しました、高木肇と申します。3月まで大垣市民病院に勤務していました。藤広満智子先生の後任として、地域医療に貢献し、みなさんに信頼される皮膚科をめざしたいと思います。アトピー性皮膚炎、乾癬のような慢性疾患、感染症のような急性疾患、皮膚癌、内臓疾患と関連する皮膚症状等、皮膚科全般について院内・地域の先生方にご相談しながら、診療をすすめたいと思います。よろしくお願いいたします。



新採用職員66名が仲間入り

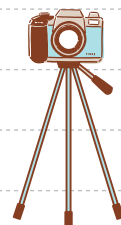
2024年4月、西濃厚生病院に66名の新採用職員が仲間入りしました！

期待と不安を胸に就職された新人職員を、職員一同温かな気持ちでお迎えしました。

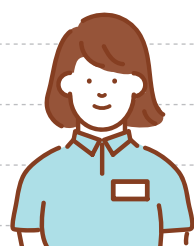
医療従事者として、地域の皆様に貢献できるよう指導してまいりますので、皆さまの温かい見守りとご理解、ご協力をお願いします。



西協病院長、
事務局長、看護部長と
記念撮影



入社初日、
オリエンテーションを
行いました。



●医師5名 ●研修医3名 ●薬剤師3名 ●診療放射線技師2名 ●臨床検査技師2名 ●理学療法士4名
●管理栄養士1名 ●臨床工学技士2名 ●公認心理士1名 ●看護師39名 ●事務職員4名

糖尿病教室のご案内

申込
不要

日時

令和6年7月30日(火) 13:30～

場所

2F講堂

管理栄養士



バランスよく食べて、夏を乗り切ろう！

～夏の落とし穴！？その食事、血糖値上げています！～

テーマは「夏の食事」ですが、皆さんはどのような食事をお召し上がりですか？
厳しい暑さで食欲が低下し、冷たいものや、さっぱりした食事やおやつが多い
のではないのでしょうか。食事の内容やおやつの摂り方によっては血糖値をグン
と上げているかもしれません。糖尿病の方もそうでない方も、食事を見直す
きっかけになれば幸いです。当院で記念すべき第1回目となる糖尿病教室に
ぜひご参加ください！



理学療法士



糖尿病と運動療法 ～運動の効果って何？～

久しぶりに糖尿病教室が開催となります。新型コロナウイルスの影響で
外出を控えている方もいらっしゃると思います。今回の教室が皆さんの
健康の助けとなるよう、運動の効果はもちろん、自宅でできる運動をいく
つかご紹介します。ぜひ、興味のある方はご参加ください。

※写真はイメージです

対象者は特に制限はございません。(年3・4回開催予定)
糖尿病の方、ご家族、関心のある方などなたでも気軽にご参加
ください！

※糖尿病にて当院通院中の患者様におきましては、管理栄養士の食事療法の講義は月
に1回「食事指導料(自己負担3割240円、自己負担1割80円)」をいただきますのでご
了承ください。
※ご希望の方は、血糖測定の体験ができます。



なお、申込不要ですので、たくさんの皆様のご参加、心よりお待ちしております。

ご不明な点は、0585-36-1100までご連絡ください。



西濃厚生病院の 四季 SEASONS

当院は、四季の外観を季節ごとに風景を楽しむことができるよう、植栽しています。5月上旬には、正面玄関前のツツジが満開となり、薄いピンク、桃色、白色のツツジで彩られました。

秋ごろには、モミジの葉が美しく紅葉の景色を作り出すでしょう。

冬には雪が積もり、清々しい白い世界が広がります。

患者さんや来院される方が、四季を感じ気分がリフレッシュされるよう、今後も心地よい環境を提供してまいります。



病院部活動

HOSPITAL CLUB ACTIVITY



野球部

2024年4月、岐阜県病院親善野球大会が開催されました。コロナ禍により大会の開催が中止されており、5年ぶりの参加となりました。大会に向けて毎週ナイター練習をし、野球経験のある人、初心者問わず練習を通して親睦を深める良い機会となりました。

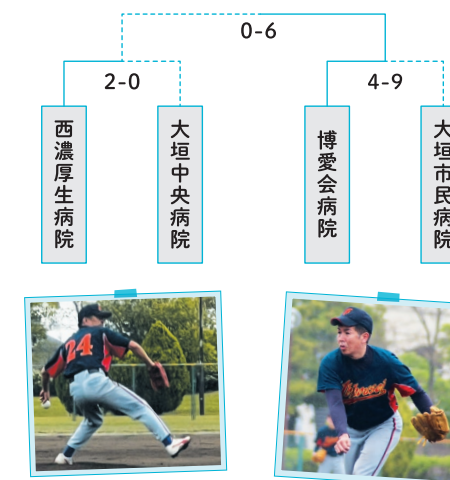
当院には、現在野球部、バレーボール部、バスケットボール部があります。多職種の方とのコミュニケーションを図り親睦を深める目的と、また健康維持のために今後も活動を行っていきます。



REPORT

〔活動報告〕親善大会

2024年4月21日(日) 親善野球大会が開催されました。4病院が集まり、当院からは20名(応援含む)が参加し、白熱した戦いを繰り広げると共に、各病院と親睦を深めました。



バレー部

バレー部は毎週木曜日に練習を行っています。大会参加に向けて、ユニフォームも新調しました。「体を動かし、運動がしたい!」と毎回多くの職員が参加し、ストレッチ、基礎練習、ゲームを行っています。こちらは、5月に2日間にわたり開催した院内バレーボール大会の様子です。

真剣勝負の中、笑いあり感動ありのスポーツを通して楽しいひと時をすごすことができました。

