



# 第28号

# むつみ

発行日 平成17年7月1日  
編集・発行 医療法人 厚生堂 長崎病院  
広島市西区三篠町1丁目11番12号  
TEL (082)237-3271(代)  
URL <http://www.nagasaki-hp.jp>  
印刷 障害者授産施設広島ひかり園

## 目次

- ・皮膚と紫外線 …… 1
- ・グループホームとは? …… 2
- ・乳がん検診について …… 3
- ・シリーズ介護教室② …… 3
- ・お知らせ …… 4

## 皮膚と紫外線

皮膚科医師  
身原 京美

太陽光線中の紫外線は皮膚に対して様々な障害を引き起こすことはよく知られていますが、オゾン層破壊による地表紫外線の増加や、近年の日焼けブーム、人口の高齢化の結果として今後ますます紫外線による、さまざまな健康障害が問題となってくると思われます。紫外線を急激に、大量に浴びれば急性障害として日焼けがおこりますが、たとえ少量であっても長期間にわたり浴び続ければ慢性障害が引き起こされます。慢性障害とは深いしわ、しみ、発ガンなどとして現れ、光老化と呼ばれます。

光老化というと聞き慣れない言葉ですが、身近にみられる現象です。高齢者の方でも、日光に露出することの少ないお尻やおなかの皮膚と長い年月、日光にさらされてきた顔や手の甲の皮膚ではまったく様子が異なりますし、腕のみを見てみても、腕の内側と外側では皮膚の見た目に違いがあることがわかるでしょう。日光にさらされなかつた部位の老化が自然老化であり、慢性的に日光にさらされた部位の老化が光老化であると考えると理解しやすいでしょう。

紫外線感受性を表す方法にスキントイ

プという分類があります。日本人の分類法は紫外線に当たった時の皮膚の反応によって以下の3型に分けられています。

- J-1：赤くなるが黒くならない
- J-2：赤くなり黒くなる
- J-3：すぐに黒くなる

1型が最も紫外線感受性が高く、紫外線に対しての警戒が最も必要となります。光老化としての深いしわは、紫外線感受性の高い人に多いという報告も見られます。余談ですが、紫外線とは別にシワができる要因の一つとしてタバコがあり、ヘビースモーカーはタバコを吸わない人に比べて、5倍シワがでやすいといわれています。

それでは、紫外線に対しての防御対策はどうしたら良いのでしょうか。

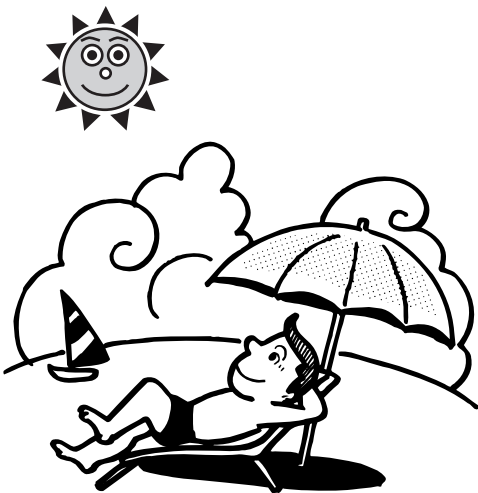
- 1 長時間無用に日光に当たることは避ける
- 2 子供の頃より状況に応じて日傘や帽子、衣服などで直射日光から防御する
- 3 露出する皮膚にはサンスクリーニング剤を塗る

以上の三点が重要です。

サンスクリーニング剤、いわゆる日焼け止めを選び方ですが、紫外線防御能の目安となるのがSPF、PAの値です。SPFはUVBに、PAはUVAに対する防御能を表します。外出や旅行の際にどの程度日光に当たるかを考えておくことが重要で、スキントイブを考慮することも必要ですが、一般的には日常生活ではS

PF10程度のものを使用すればよいとされています。強い紫外線にあたる時にはUVBのみでなくUVAも遮断するものが推奨されます。ゴルフ、海水浴ではSPF20程度、赤道付近への旅行ではSPF30程度を目安とし、PAもそれに応じて十十十を選ぶとよいでしょう。

サンスクリーニング剤は水に入ったり汗によって流れ、また耐水性のものであっても皮脂で崩れたり、タオルでぬぐったりすると効果は期待できません。また塗る量が少なくても効果は落ちます。高SPF値だからと安心しないで、2〜3時間ごとに塗り直したり、塗りむらに気をつけてたっぷり使用することが大切です。特に、色白で紫外線感受性が高く日焼けしやすい人は注意が必要です。サンスクリーニング剤に頼るのではなく、帽子や衣類などによって物理的に遮断すること、紫外線に当たることを少なくする生活態度を心掛けることが大切です。



# 「乳がん検診について」

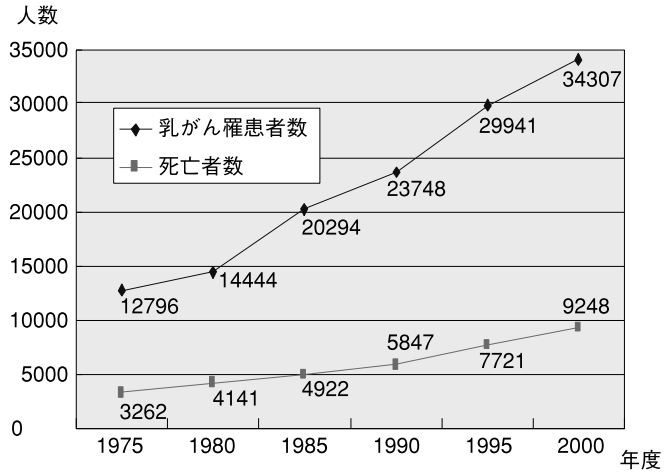
診療放射線技師  
住田 咲花  
藤山 典子

## 乳がんとは・・・

近年、女性がかかるがんの1位を占めているのが乳がんです。ところが、乳がんに関心な人が多いのが現状です。乳がんの発症率は23人に1人のデータもあり、乳がんが増えた原因として、ライフスタイルの変化（結婚や出産の高年齢化、出産率の低下）や食生活の欧米化（高たんぱく質、高脂肪）などがあげられます。乳がんは若い年齢で発症するのが特徴で、30歳代から増え始め、40歳以上になると急激に増えていきます。そこで平成17年度から、40歳以上の女性の乳がん検診には2年に1回の割合で視触診に乳房レントゲン検査（マンモグラフィ）が追加されることになりました。

## マンモグラフィとは・・・

一言でいうと、乳房専用のレントゲン撮影のことです。乳房を片方ずつ、フィルムを入れた台と透明なプラスチックの板で挟んで、乳房を平にして撮影します。（これを圧迫



といいます）この圧迫により、乳房内部の様子を鮮明に写し出すことができ、さらに放射線被ばく線量を少なくすることが出来ます。圧迫の際に痛みを伴うことがあります。痛みの感じ方は人によって異なります。検査全体は10分程度かかりますが、圧迫をしている時間はさほど長くありません。生理前の1週間を避けると痛みが少なくなります。乳房の大小にかかわらず、撮影可能です。マンモグラフィにより、視触診ではわからない早期がんの発見が可能になります。マンモグラフィで発見される乳がんの70%以上は早期がんです。

1回のマンモグラフィ撮影に要する被ばく線量は、東京からニューヨーク間の飛行時に受ける自然放射線と同量です。長崎病院成人病予防センターにも導入し、7月1日より検診が開始されました。私たち女性技師が担当させていただきますので、是非この機会にがん検診を受けて下さい。



マンモグラフィ撮影装置

## シリーズ介護教室②

長崎病院在宅介護支援センター  
沖本 妙子

長崎病院在宅介護支援センターでは、毎月第2・第4水曜日に介護教室を開催しております。この教室は広島市から補助をいただいた事業（広島市家族介護教室事業）です。5月11日に開催した介護教室は、三篠

公民館にてトータルヘルスセンターHOPEの宮下諭健康運動実践指導者を講師に「介護者の健康づくり」をテーマに、介護の間でも簡単にできる筋力トレーニングやストレッチを行いました。

筋力トレーニングは、ダンベルなどの器具を使用せずに行いました。イスに腰掛けて、ゆっくりとした動作で足を上げたり下ろしたり、何でもよいような簡単な動作も、繰り返すうちにだんだんと辛くなってきます。余分な負荷を加えず、自分の体の重みだけで行っても、反復回数の変化で強度の調節が簡単に行えます。強くしたい筋肉を意識しながら、だるく感じるまで反復します。無理をせずに行うことが大切です。ストレッチは、

- ①呼吸を止めないこと
- ②反動をつけないこと
- ③痛いところまで無理してのばさないこと

の3点に注意しながら行いました。トレーニングで使った筋肉をストレッチでしっかり伸ばし、疲労をためないようにします。体を動かすことによって、身体的な健康と、精神的な健康を得ることが出来ます。体も、心もリフレッシュできる方法として、生活の中にとり入れていくことができればよいですね。

# グループホームとは？

社会福祉士

荻原 恵介

私たちの平均寿命は、戦後の約50年間で、男性28.0年、女性30.9年と著しい伸びをみせ、日本を世界の最長寿命国と押し上げました。一方日本の総人口は二〇〇六（平成18年）年をピークに減少へと転じ、二〇五〇（平成62年）年には、現在より約2割減少するとみられています。その結果、65歳以上の高齢者が人口に占める割合は、分母の減少と、分子の増加によって上昇しつづけ、約40年後には約3人にひとり、65歳以上という、超高齢社会がやってくると予測されています。こういった社会の行く末を背景に、我が国で介護保険制度が導入されたのは周知のとおりです。

現在、この介護保険制度において、要支援（要介護）認定者に該当する高齢者のほぼ半数、そして、介護保険施設入所者の約8割に認知症（痴呆症）が認められると報告されています。

したがって、認知症高齢者の介護は、高齢社会を迎えた我が国において避けては通れない、大きな課題と

なっています。

当法人におきましても、地域医療・包括医療・福祉の一環として、グループホーム（認知症対応型共同生活介護）やデイサービス（通所介護）、高齢者専用賃貸住宅の開設（平成17年9月）を予定しています。なかでも、認知症高齢者のケアの新たな柱として昨今注目を浴びているグループホームについて、具体的に紹介したいと思います。

グループホームとは、認知症の高齢者が、家庭的な環境（生活空間）のもと、少人数で継続的な生活共同体（グループ）を形成し、擬似家族となる職員のケアを受けながら、出来る限り自立した生活を送る場所です。

入居者は、ただ座って、職員の言うがままに、画一的なケアを受けるのではなく、生活の主体として、個人のもつ能力を最大限活かすために必要なケアを受けます。

そのための生活空間も、今までの入所施設等とは異なり、その人らしい生活が営めるように、なじみやすい家庭的な雰囲気や、活動しやすくするための様々な工夫を施すことが重要となります。

グループホームの基本コンセプトは「自分の家で普通の生活を送るような環境作り」にあります。つまり、

入居者は「要介護者（介護を受ける者）」ではなく「生活の主体」であり、職員は「介護者（介護を行うもの）」ではなく「生活のパートナー」となるのです。

では、認知症高齢者にとって、なぜグループホームが有用なのでしょう。それを理解するためには、認知症高齢者を認知障害者として捉えることがポイントとなります。

認知症高齢者にとって、その行動を受容し、振舞いや工夫された生活空間と、少人数で馴染みの人間関係を提供することができれば、生活行動障害や行為障害を緩和し、認知障害者の陥りやすい混乱を最小限に押さえることが可能となります。

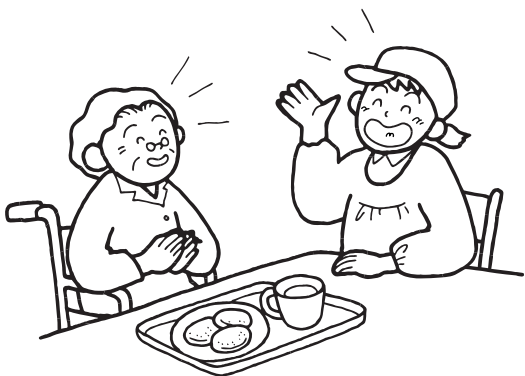
また、自発的に行為を組み立てることが困難となった認知障害者が、生活環境を整えることや、様々な外からの働きかけによって、失われていた行為を再び呼び起こしたり、少人数の人間関係の中で役割を作っていくなど、自らが生活していく力を獲得していくことができるようになるのです。

このようにグループホームで「普通の生活を送ること自体が、入居者にとって認知症のリハビリとなります。認知症そのものは治療することとはできなくとも、進行を抑制し、問題視されている行動を環境の整備やケアによって緩和できることは、

多くの現場で実証されています。そして、何よりグループの一員として、ひとりひとりがなんらかの役割を担い、他者を思いやりながら共同生活を営むことで、連帯感や自己尊厳の気持ちが生まれてくるのです。

最後に：

介護を必要とする人が、住みなれた地域でその人らしい生活を継続して送れるよう、当施設がその一助となれば幸いです。



**\*\* 外来担当医表 \*\***

**診療時間**  
 午前 8:30～12:00  
 午後 2:00～5:30

		月	火	水	木	金	土
午前	1診 内科	住田	長崎	長崎	山根 (内分泌)	長崎	原 (内分泌)
	2診 内科	松本	新谷	沖本	住田	中尾	住田1・3 新谷2・4 中尾 5
	3診 皮膚科・熱傷	◆河合	◆安永	◆安永	◆安永	◆大原	◆高萩
午後	1診 内科	沖本	中尾	妹尾	新谷	妹尾	沖本 妹尾
	2診 内科	大下 (神経内科)		宮地 (神経内科)			
	3診 皮膚科・熱傷	◆身原	◆身原	大谷 (熱傷)	◆身原	◆身原	長崎 (熱傷)

- ★熱傷(やけど)は全日診察しています。
  - ★皮膚科は◆印の日のみです。
  - ★土曜 午前の2診…  
 ◎第1,3:住田 第2,4:新谷  
 第5:中尾
  - ★土曜 午後の1診…  
 ◎隔週で、沖本・妹尾
- ※カッコ内は専門外来です。

★都合により担当医が変更する場合がございますのでお問合せ下さい。(082-237-3271(代) 外来受付まで)

**お知らせ**

**介護教室**

どなたでもご参加下さい。  
 日時:7月13日(水),27日(水)  
 8月10日(水),24日(水)  
 午後1:30～午後3:30  
 場所:三篠公民館  
 参加費:無料  
 お問合せ:在宅介護支援センター  
 ☎ 082-230-8181

**糖尿病教室**

日時:7月9日(土),8月20日(土)  
 午後1:30～  
 場所:長崎病院 南館6階厚生堂ホール  
 参加費:無料  
 内容:血糖値測定、食事療法、簡単な体操、インスリン注射について  
 お問合せ:長崎病院 糖尿病教室担当  
 ☎ 082-237-3271(代)

**在宅介護支援センターより**

地域の方の介護相談をお受けしています。  
 また、介護用品の展示も行っております。  
 お気軽にお越し下さい。  
 お問合せ:☎ 082-230-8181

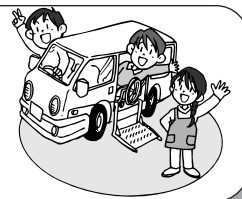
**大腸ファイバー検査**

毎週木曜日に消化器専門医が検査を行っています。  
 便通が気になる方、検診で便潜血が陽性だった方などは是非ご相談下さい。  
 お問合せ:長崎病院 南館外来  
 ☎ 082-237-3271(代)

**新しく9月  
オープン**

**デイサービスセンター「ほほえみながさき」  
グループホーム「あいあいホームながさき」**

お問合せ:☎ 082-230-8181  
 担当:開設準備室 荻原(おぎはら)



**周辺地図**



**長崎病院のめざす〔地域医療〕〔包括医療〕**

- \*健康増進  
トータルヘルスセンター HOPE (厚生労働省指定 運動療法施設) ☎ 082-238-1756
- \*予防医学  
成人病予防センター 人厚ドック・健診施設(機能評価認定優良施設) ☎ 082-239-1600
- \*治療  
内科(循環器・呼吸器・糖尿病など) 《救急医療指定病院》  
皮膚科・熱傷センター ☎ 082-237-3271(代)
- \*社会復帰  
リハビリテーション(理学療法・言語療法) ☎ 082-237-3271(代)
- \*療養  
介護療養型医療施設  
在宅介護支援センター  
居宅介護支援センター  
訪問ヘルパーステーション  
デイサービスセンターながさき ☎ 082-230-8181  
(担当:沖本・才崎・木川・天野・西家)  
訪問看護ステーションながさき ☎ 082-230-8190(担当:久保田)