

# ほーわ通信

2019.5 月  
vol.17

新札幌豊和会病院 院外広報誌 HOUWA

ご自由にお持ち下さい

TAKE FREE

・豊和会理事長挨拶・紫外線と食べ物・薬と光過敏症・お知らせ・診療案内



# 新しい時代に向けて

慣れ親しんできた平成も終わり、令和という新しい時代となりました。



新札幌豊和会病院は今年で、大谷地に開院してから5年目を迎えます。昨今の高齢化社会のなかで、私たちは前身の豊平病院から50年以上にわたり地域に適応した病院づくりに努力してまいりました。

この30年間で1500万人だった65歳以上の高齢者は3500万人と約2.3倍に増加し、次から次へと国の医療政策が更新されてゆきました。平成元年はまさにバブルの時代で「寝たきり老人ゼロ」をスローガンに「ゴールドプラン」が策定され、老人医療、介護の整備が一気に進みましたが、予想を上回る高齢化で医療療養・介護療養病床、老人施設が新たに設置されました。その後75歳以上の「後期高齢者」が導入され在宅医療や高齢者住宅へと流れは変わり、現在は地域包括システムや介護医療院、介護療養型医療施設への変換が行われています。振り返ってみると医療保険、介護保険が混在し、制度を利用する皆様にとっても大変理解しにくい変革であったかもしれません。

平均寿命が男性80歳、女性85歳を上回ってきた現在、100歳を超えて元気に外来を受診される患者様も見受けられるようになってきました。今後の高齢化はこれから30年後にピークを迎えると予想されています。

新しい時代に向けて豊和会は、法人理念である「多様化する医療ニーズに対応した」病院づくりを進めてゆき、高齢化社会のなかで、信頼される地域の急性期病院を目指してゆきたいと思えます。

本年度も地域医療機関の皆様との連携、協力をお願いするとともに、住民の皆様の無事な1年とご健康をお祈りいたします。

令和元年5月 医療法人豊和会理事長 森和久





# 薬局だより



少しずつ暖かくなってきましたね！

北海道とはいえ、4月以降徐々に紫外線が強くなってきます。

今月は、薬と光線過敏症についてお話しします。



## 光線過敏症とは・・・

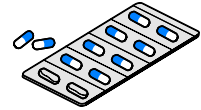
通常では問題のない量の日光を浴びても皮膚が赤くなったり、ただれたり、かゆみ・湿疹が出たりすることを言います。通常、顔面、首もと、手の甲などの露光部位に限局して湿疹がみられます。

その原因は様々ありますが、外用薬を使用した後、飲み薬を飲んだ後、日光に当たった部位に上記のような症状が出た場合を**薬剤性光線過敏症**と呼びます。



## 外用薬（貼り薬、塗り薬）で起こる場合

外用薬を貼っていた・塗っていた箇所に日光（紫外線）が当たって起こります。使用中はもちろん、使用した後に数ヶ月経ってから起こる場合もあります。



## 内服薬で起こる場合

日光（紫外線）がよく当たる顔面、首もと、手の甲に起こります。服用数日～2週間ごろに起こりやすいと言われています。

原因物質は・・・



一部の抗生物質（ニューキノロン系、テトラサイクリン系）や消炎鎮痛剤での報告が多いと言われています。

いずれの場合でも日光（紫外線）が当たることで起きるので、衣類などで当たらないようにすることが大切です。特に外用薬の場合は使用期間だけでなく、使い終わって少なくとも1ヶ月は注意が必要です。

熱中症と同様に紫外線にも注意して、短い夏を楽しみましょう！



新札幌豊和会病院  
薬剤科



# 紫外線と食べ物



紫外線を過剰に浴びると色素細胞が活性化し、メラニン色素が合成されます。

メラニン色素には、体内の組織を紫外線から守る働きがあるのですが、繰り返し紫外線を浴びてメラニン色素が多量に合成されてしまうと、皮膚の内側に沈着してシミやそばかす、ほくろなどのトラブルの原因となってしまいます。

今回は、体の内側からのケアできると言われている紫外線に有効な食材を紹介します！

## 【紫外線に効果的な食品とは】



### ■ ビタミンやミネラル類を含んだ食品

紫外線対策として有効な栄養素は、シミやそばかすを予防する働きのあるビタミンCが有名です。さらに、紫外線から肌を守り、肌の老化や肌荒れを防ぐβ-カロテンやビタミンE、肌の新陳代謝を活発にするビタミンB2や亜鉛などを摂るのが効果的と言われています。

ビタミンCは、みかんやいちごなどの果物類、β-カロテンとビタミンAはカボチャやにんじんなどの緑黄色野菜、ビタミンB2は卵や納豆、牛乳、そして亜鉛は魚介類や肉類に多く含まれています。



### ■ 抗酸化作用のある食品

シミやそばかすの原因となる、メラニンの生成を促進しているのは活性酸素です。抗酸化作用のある食べ物を摂ることが大切です。トマトなどに含まれるリコピンや、いちごやザクロに含まれるエラグ酸やエビや鮭、カニなどに含まれるアスタキサンチンは強い抗酸化作用があることで知られています。

#### ビタミンA

皮膚・粘膜を正常に保ち感染症を予防する



レバー 人参 南瓜

#### ビタミンC

脂質の酸化を防ぎ  
ストレスに負けない体を作る



ブロッコリー オレンジ  
赤・黄パプリカ

#### ビタミンE

細胞の老化を防ぎ  
血管を広げて血行を促進する



ナッツ・ごま  
ひまわり油

#### 食物繊維

腸内の善玉菌を増やし悪玉菌を減らす



海藻 きのことごぼう

体の内側からも紫外線対策できたら良いですね。

新札幌豊和会病院 栄養科



## 「オリエンテーション」を行いました



平成31年4月1日(月)9時より当院において新卒者12名を含む22名の新入職員に対して「オリエンテーション」を行いました。慣れない環境ではありますが、それぞれの職場に早く慣れ、活躍することを期待しています。

総務課

## 医療公開講座のお知らせ



### 院外医療公開講座



#### 医療公開講座

令和元年5月17日(金)

【会場】 江別市民会館 3階 36号室 (江別市高砂町6番地)

【時間】 15:00~16:00

【演題】 「下肢静脈瘤最新の治療について」

【講師】 新札幌豊和会病院 院長 北川 真吾



### 院内医療公開講座



#### 第39回医療公開講座

令和元年5月16日(木)

【会場】 当院地下1階 職員会議室 (札幌市厚別区大谷地東2丁目5-12)

【時間】 15:30~16:30

【演題】 「知って安心お薬の話」

【講師】 新札幌豊和会病院 薬剤科 科長 菊池 一樹



問い合わせ先 : 新札幌豊和会病院 (広報課) 電話 : 011-893-7000  
(札幌市厚別区大谷地東2丁目5番12号)

## 新札幌豊和会病院外来担当医表

	診療科目	月	火	水	木	金	土
午前	外科	北川 (総合診療)	小谷 (総合診療)	小谷 (総合診療)	北川 (総合診療)	小谷 (総合診療)	小谷 (総合診療) (2,4)
		小谷 (総合診療)	笠井 (総合診療)	諸原 (総合診療)	小谷 (総合診療)		
	内科	須賀			高橋/杉浦		諏訪 (2,4)
	内科 循環器内科		只野/小林/金子 (予約)	大澤	大澤		大澤 (1,3,5)
	乳腺外科 甲状腺外科	福井(予約) (女性外来)		福井 (女性外来)		福井(予約) (女性外来)	
	腫瘍外科 消化器外科				北川	笠井 (総合診療)	笠井 (総合診療) (1,3,5)
	内科 消化器内科	桑原	桑原	桑原	桑原	桑原	桑原 (2,4)
				松原			松原 (1,3,5)
	救急科	森 (総合診療)	森 (総合診療)	森 (総合診療)	森 (総合診療)	森 (総合診療)	
麻酔科					大嶋 (ペイン) (9:00~10:20)		
午後	腫瘍内科 (予約)				セカンドオピオイド 福井 (13:30~14:30)		<b>【受付時間】</b> 平日 午前 8:45~11:30 午後 12:30~16:30
		福井 (温熱) (15:00~16:00)		福井 (温熱) (15:00~16:00)		福井 (温熱) (16:00~16:30)	土曜日 (午前) 8:45~11:30
	内科	森 (予約) <small>(睡眠時無呼吸症候群)</small>	大澤(じん肺) (予約)	森/(大澤) (じん肺・予約)	大澤(じん肺) (予約)		<b>【診療時間】</b> 平日 午前 9:00~12:00 午後 13:30~17:00
	内科 循環器内科	榎本(循環器) (14:00~)					土曜日 (午前) 9:00~12:00
	救急科	森 (総合診療)	森 (総合診療)	森 (総合診療)	森 (総合診療)	森 (総合診療)	
	肛門外科	小谷 (予約) (ストーマ外来)				笠井 (予約) (ストーマ外来)	
血管外科	北川 (予約) (下肢静脈瘤)						

※ ( ) 内の数字は第何週目かを表しています。→ (2,4) は2週目と4週目を表します

■ 休 診 : 日曜・祝日 救急の場合は24時間対応します。

**診療科目**

内科 外科 消化器内科 消化器外科 乳腺外科 大腸・肛門外科 循環器内科 腫瘍内科  
腫瘍外科 麻酔科 人工透析外科 ペインクリニック外科 リハビリテーション科

**専門外来**

セカンドオピオイド/禁煙外来/睡眠時無呼吸症候群 (SAS) 外来/下肢静脈瘤外来

※ 都合により担当医が変わることがあります。事前に電話でご確認下さい。

※ 2月1日より地域包括ケア病床が35床に増設されました。



医療法人豊和会

**新札幌豊和会病院**

SHINSAPPORO HOUWAKAI HOSPITAL

医療法人豊和会 新札幌豊和会病院 院外広報誌 「ほーわ通信」 vol 17 5月号

発行元：〒004-0041 札幌市厚別区大谷地東2丁目5番12号 病院内 広報課

〒004-0041 札幌市厚別区大谷地東2丁目5-12

☎011-893-7000

http://houwa.or.jp/shinsapporo

