

## 第61回 旭中央病院 市民健康講座 のお知らせ

当院では、健康への関心を高めてもらうため、定期的に市民健康講座を開催しています。

**日時** 6月10日(土) 14:00~16:00(開場:13:30)

**会場** 旭中央病院 本館3階 しおさいホール

**会費** 無料(事前のお申し込みは不要です)



**講演 1 「緩和ケアって何?」**  
~緩和ケアを知って、痛みのない毎を送りましょう~  
緩和ケア科 主任部長 小早川 晶 医師 ●講演時間 14:05~15:05(60分)

緩和ケアってなんだろう。がんなどのつらい病気に罹ったときに、痛みなどの苦痛を和らげてくれる働きを緩和ケアといいます。主治医の先生と協力しながら、できるだけ日常生活が有意義に送れるように手助けをします。

**講演 2 「がんの辛さを我慢していませんか?」**  
~外来からの緩和ケアを目指して~  
石毛 明子 がん性疼痛認定看護師 ●講演時間 15:20~15:50(30分)

身体や心のつらさが強いときには、がんに向き合っていく力も湧いてこなくなってしまう。がんの治療中も、つらさをやわらげる対処をすることは、治療を続けていくためにも大切なこと、それも緩和ケアです。

【お問い合わせ先】 広報患者相談課 ☎代 0479-63-8111 (内線 2466)

## 第2回 旭中央病院「病院まつり」開催のお知らせ

当院では下記の日程で第2回「病院まつり」を開催いたします。地域住民の皆様と旭中央病院の交流をより深め、日々の健康と元気のひけつを見つけていただけるよう健康講座、健康チェックをはじめ、展示、実演、体験コーナーなど、楽しくてためになる催しを準備しています。

**日時** 9月23日(土) 10:00~14:00

**場所** 旭中央病院 本館および周辺施設

**メインテーマ** 「見つけよう!元気のひけつ」

**入場無料**

【お問い合わせ先】 広報患者相談課 ☎代 0479-63-8111 (内線2466)

当日は附属施設でも様々な催しがございますのでぜひお越しください。

●附属看護専門学校「彩花祭」/9月22日(金)10:00~14:30/23日(土)9:30~14:30(彩花祭のみ2日間開催)

●老人ホーム東総園「敬老会」/10:00~15:00

●介護老人保健施設シルバーケアセンター「文化祭」/9:30~15:00

●ケアハウスのおまつり「ケアフェス」/9:15~15:30

●職員による音楽・パフォーマンス「AC-Junction」/12:00~ 会場/東体育館

詳しい内容については、各施設等へ直接お問い合わせください。☎代0479-63-8111

### 基本理念

すべては患者さんのために

私たちは地域の皆さまの健康を守るために、常に研鑽に努め、医学的にも経済的にも社会的にも適正な模範的医療を提供します。



地方独立行政法人

総合病院 国保旭中央病院



## お知らせ

- 初診外来受付時間……[7:45~11:00] ●面会時間………[11:00~20:00]  
自動受付機は、6:30からご利用いただけます。 ●駐車場巡回バス…[8:30~14:00]
- 自動精算機稼働時間…[7:00~20:00]

### 健康豆知識

## 夏の紫外線対策



紫外線(Ultraviolet, UV)は生物に与える影響を基に波長の長い方からUVA、UVB、UVCに分けられています。波長が短いほど傷害性が強く、波長が長いほど皮膚の深くに入りこむという性質があります。シミ、しわ、皮膚癌などについては圧倒的にUVBの影響が強いのですが、UVAも皮膚の真皮にまで到達するという点でUVAの作用も無視できません。

日常生活における紫外線対策には日傘、広いつばが全周にある帽子、長袖、長ズボンなどにより、皮膚に到達する紫外線をできるだけ減らすことが第一です。赤道近くの国へ旅行する場合も、紫外線防御を忘れず励行しましょう。山では空気の層が薄く、澄んでいるため平地より紫外線が強いことも覚えておきましょう。

そして、皮膚には最後の砦として日焼け止め(サンスクリーン剤)を塗ります。サンスクリーン剤の性能は以前よりSPFという値が用いられています。これはSun Protection Factorの略で、UVBに対する防御効果を表しています。UVB照射により翌日生じる赤みを指標にして検定します。普通、夏の海岸で20分間日光に当たると、翌日赤みが出ますが、例えばSPF30の製品を規定量つけた場合、20×30=600分=10時間日光に当たって、始めて翌日赤みが出るということになります。なお、SPFは数字が50以上になると、その性能に余り差がなくなるため、最近ではSPF50以上の場合、製品には単にSPF50+と表示するようになりました。一方、UVAについては紫外線照射直後からメラニンの酸化で起こる即時型黒化という反応を指標として検定する方法が我が国では採用されています。最近の製品ではPA(Protection Grade of UVA)という表示がなされていて、+から+++の3段階があります。PA+:UVA防止効果がある、PA++:UVA防止効果がかなりある、PA+++:UVA防止効果が非常にある、という意味です。

### サンスクリーン剤使用の目安

条件	防御対象波長	防御効果	
		SPF	PA
日常生活	UVA、UVB	5	+
軽い屋外活動、ドライブなど		10	++
晴天下のスポーツ、海水浴など		20	+++
熱帯地方での屋外活動		30以上	+++

皮膚科 小俣渡

## あじさいコンサートのお知らせ

下記の様にコンサートを開きますので、ご案内いたします。

**日時** 6月15日(木) 15:00~15:45 **場所** 本館1階 待合ホール

**出演** あさひ少年少女合唱団



## がん患者サロン／乳がん患者サロン 開催のお知らせ

当院では月に一度、がん患者サロンを開催しております。

どちらも事前のお申し込みは不要で、入退室は自由です。当日、お茶代としてお一人様300円を集めます。お気軽にご参加下さい。

### がん患者サロン

**日時** 6月19日(月) 14:00~16:00 **場所** 2号館1階 医療連携福祉相談室

【お問い合わせ先】 医療連携福祉相談室 ☎代0479-63-8111 (内線2152)

### 乳がん患者サロン

**日時** 6月15日(木) 14:00~16:00 **場所** 2号館2階 乳腺センター会議室

【お問い合わせ先】 乳腺センター ☎代0479-63-8111