

# 健やかいずみ



## これからの季節、 紫外線対策をしましょう



皮膚科  
平田 央先生

適度な日光浴は心身をリフレッシュさせる効果があります。しかし、太陽光には紫外線が含まれています。日本では、5月から8月にかけて急速に地上に到達する紫外線量が増加します。1日のうちで10時から14時にかけて紫外線量は最大となり、アスファルトや砂浜、水面からの照り返しも強くなります。曇り空でも50%程度の紫外線が通過するといわれており、油断は大敵です。

急激・大量に紫外線を浴びると、日焼けを起こし、真っ赤に皮膚が炎症を起こして水ぶくれになり、時に熱中症の原因にもなります。また、メラニン色素が産生されて皮膚が黒くなります。長期間紫外線を浴び続けると、しみやしわなどの光老化を起こすだけでなく、皮膚がんの原因になります。そのため、不必要に過剰な紫外線を浴び続けないように対策が必要になります。まずは衣類や帽子あるいは日傘などを用いて、直接太陽光が当たらないように遮光を行うことで、紫外線の70%程度を防ぐことができます。海辺やプールで遊ぶ際はパーカータイプやラッシュガードを着用す

ると有効です。

顔や首や手など露出した部分に、サンスクリーン（紫外線防止化粧用品）を使用するとより確実です。紫外線防止効果を表す指標には、SPFとPAがあります。

紫外線防止効果が高い製品は、アウトドア用に設計されており、専用のクレンジングが必要であったり、連用で肌が荒れたりするもので、用途・目的に応じて使い分けることが大切です。

散歩、買い物など日常的に使用するにはSPF10、15、PA++で肌に優しいノンケミカルや吸収剤不使用のもの、晴天下でのスポーツにはSPF20、30、PA++でウォータープルーフ（防水性）のものがおすすめです。

サンスクリーンを使用する際に大切なのは塗布する量と回数です。手のひら1枚分の皮膚に塗布するのに、

クリームタイプであれば真珠玉1個分、ローションタイプであれば50円玉1枚分が必要です。また2、3時間おきに塗布するとより紫外線防止効果を発揮します。

紫外線を浴びて赤く炎症を起こしてしまつたら、早めの冷却（冷水やアイスノン）を行い、炎症の面積が広い場合には水分電解質を十分補給して休養してください。それでも改善しない場合や、紫外線防御をしていのに皮膚の炎症を繰り返す場合には日光過敏症の可能性があるため、皮膚科にご相談ください。



6月の一言・・・これからの季節、紫外線対策をしましょう

和泉市立総合医療センターのホームページは <https://izumi.tokushukai.or.jp/> でご覧いただけます。

和泉市立総合医療センター 外来診察予定表

2019年6月分

		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
呼吸器内科	午前	松下・小島	上西・☆佐藤	松下・宮本	益田・田中・☆中辻	☆柳生・上田	交代制(予約制)
	午後	松下・古瀬	上西・☆岡	松下・藤井	益田・☆中辻(禁煙外来)	☆柳生・上田	
循環器内科	午前	中村<<泰>> 森下	河瀬 ☆笠松	☆笠松(再診)(隔週) ☆宮崎(再診)(隔週) 森下	山口(予約のみ) 清水	河瀬 ☆村田	交代制(紹介のみ) 土井(不整脈外来)(予約制)
	午後	中村<<泰>>(再診) 森下(再診)	河瀬(再診) ☆笠松(再診)	森下(再診)		河瀬(再診) ☆村田(再診) 破戸(ペースメーカー外来)	
肝胆膵内科	午前	藤本	☆野々村	坂口	山田	藤本	交代制(予約制)(第2・4週)
	午後	坂口(再診)		坂口(再診)		藤本(再診)	
消化器内科	午前	中野	担当医	中野・川崎	山縣	担当医・☆岩西	交代制
内分泌・糖尿病内科	午前	田中	大野・☆水本	大野	田中	大野	
リウマチ・膠原病内科	午前	樋野(午前)	赤澤(午前・午後)	☆石村(午前)	関節エコー外来(予約制)	樋野(午前・午後)	
腫瘍内科	午前	益田・☆松井(再診)	林	岡部	枚浦	福岡・米阪	交代制(予約制)
	午後	☆松井 福岡(セカンドオピニオン)	長谷川(再診) 緩和	岡部 阪本	枚浦 ☆津谷	福岡・米阪 ☆大田	
外来化学療法室		☆松井	林	岡部	枚浦	米阪	
血液内科	午前	浦瀬	和田	和田(貧血外来)(腎不全外来) 三宅	浦瀬	波江野	
	午後	浦瀬(再診)	和田(再診)	三宅	浦瀬(再診)	波江野(再診)	
腎・透析内科		田中<<久>>(午前・午後)				長谷川(午前)	東(午前)(予約制)
脳神経内科 (初診・再診 予約制)	午前	濱田(ボツリヌス外来) 上野(ボツリヌス外来)	濱田(初診) 中村<<雄>>(再診) 阪本(第2・4週)(再診) 三浦(第1・3週)(再診)	濱田(再診) 上野(再診) ☆山下(初診・再診)	上野(初診)	濱田(初診・再診)	
	午後		中村<<雄>>(再診) 阪本(第2・4週 13~14時)(再診)	☆山下(再診)	上野(再診)	濱田(再診)	
総合内科		西田(午前)	西田(午前)・金銅(午前)	橋本(午前)	阿部(午前)	橋本(午前)	
精神科				☆原田(午前のみ)		播摩(午前のみ)	
眼科		西(午前のみ)	☆多田(午前のみ) 芳田(14時~/予約のみ)	☆小長谷(午前のみ) 菅原(14時~/第1・3・5) ☆友田(14時~/第2・4)	☆多田(午前のみ) 仲河(14時~/)	二出川	交代制(午前のみ)
耳鼻いんこう科	午前	☆西出・横井		北村・☆西原	☆西出	☆堀口・横井	
	午後	☆西出(予約のみ)	斉藤・横井	大石		阪本	
外科	消化器外科	澤田 三浦(初診)	雪本(初診) 澤田	佐藤(初診)	澤田(初診) 雪本	坂下(初診)	総合外科(紹介のみ)
	呼吸器外科		佐藤(午前)・富沢(午後)	富沢		下治	
	乳腺外科	阪本(午後)		手塚	手塚(午前)・阪本(午後)	手塚	
整形外科 (初診・再診 予約制)	午前	黒田(初診・再診) 森田(予約制・紹介のみ) 村上(初診)	鍵山(再診) 森田(再診)	溝川(初診・再診) 上田(初診) 黒田(初診・再診)(紹介のみ)	岸田(初診) 上田(再診)	溝川(初診・再診) 村上(再診) 植野(初診)	総合外科(紹介のみ)
	午後	黒田・森田・村上(予約制・紹介のみ)	鍵山(再診)	溝川・黒田(予約制)		溝川(再診)	
人工関節センター		黒田・村上		溝川・黒田		溝川・村上	
脊椎センター		森田(予約制)	森田(予約制)				
心臓血管外科	午前	平松			東上(10~14時/第1・4のみ) 受付13:30まで		
脳神経外科		久保田(午前のみ)	松本(午前のみ)	久保田(午前のみ)	長東(午前のみ) ☆村上<<沙>>(午後のみ)	田崎(午前のみ)	
泌尿器科	午前	西岡 林	玉井 桑原	西岡 林	西岡 担当医	林 桑原(午前)・玉井(午後)	交代制(初診)
腎移植外来		西岡・林		西岡・林	西岡	林	
婦人科	午前	深山(初診・予約制) ☆松田(初診・予約制9:30~)	梅咲(初診・予約制)	田村(初診・予約制)	梅咲(初診・予約制) 井上(再診・予約制)	井上(初診・予約制) 深山(再診・予約制)	交代制(初診) (第1・3週のみ)
	午後			田村(再診)	☆松田(再診) 井上(再診)	深山(再診)	
皮膚科	午前	☆平田 ☆渡邊(第1・3・5) ☆林(第2・4)	☆平田 ☆渡邊	☆渡邊 ☆林	☆平田 ☆林	☆渡邊 ☆林	
	午後	小澤(再診) 処置	☆渡邊(第1・3・5) ☆林(第2・4)(再診) 処置	☆平田(再診) 処置	☆渡邊(再診) 処置	☆平田(再診) 処置	
形成外科			☆井内(午前:初診・再診)(午後:再診)	平野(午前:初診・再診)	☆井内(午前:初診・再診)	☆井内(午前:初診・再診)	
小児科	午前	坂東 ☆須永 矢崎	澤田 ☆松谷 ☆村上(初診)(発達)(予約のみ)	交代制(坂東・澤田) 中嶋(第2・4) ☆村上(第1・3・5)	坂東 ☆須永 矢崎	澤田 ☆松谷 ☆村上(再診)(発達)(予約のみ)	交代制(予約のみ) 坂東(予約・再診のみ)(肥満)(第1・3) ☆村上(予約のみ)(発達) ※変更の可能性あり
	午後	坂東(再診)(喘息・アレルギー) 矢崎(再診) ☆村上(再診) (腎臓~予約のみ/第2・4週)	澤田(再診)(喘息・アレルギー) 坂東(再診)(肥満) 石田(再診)(神経) ☆松谷(再診)	☆村上(初診) (発達)(予約のみ) 中嶋(再診) (発達/第2・3・4・5週)	坂東(再診)(循環器) 矢崎(再診) 澤田(夜尿) ☆須永	澤田(再診) ☆松谷(再診)(乳児健診) ☆村上(再診) (発達~予約のみ)	
歯科口腔外科	午前	水谷	水谷 趙	趙	水谷(初診) 趙	水谷(初診) 趙(予約制)	
	午後	水谷(予約制)	水谷・趙(予約制)	趙(予約制)	水谷・趙(予約制)		
予防接種予約		予防接種		予防接種	予防接種		
放射線科		多田・徳永(血管造影) ☆田中・岡崎・非常勤医師	多田(放射線治療)・徳永 大平・☆田中・岡崎	多田・徳永 大平・☆田中・岡崎	徳永(血管造影)・大平 ☆田中・岡崎・吉田	多田(放射線治療)・徳永 大平・☆田中・岡崎・本条	交代制(午前のみ)
特定健診		予約制	予約制	予約制	予約制	予約制	

※受付時間は、午前8時~午前11時30分。

※( )表示のないものは初診・再診。

※眼科午後診の受付時間は午前8時~午後4時まで、診察は午後2時~です。

※耳鼻咽喉科の受付時間は午前8時~午後3時迄、診察は午前9時~午前11時30分迄、午後2時~です。

※精神科の受付時間は、午前8時~午前10時30分です。(初診は紹介のみ・電話予約)

※歯科口腔外科の金曜日は完全予約制です。

※乳腺外来は、外科外来で電話予約のみ受付します。(午後1時~午後4時)

※☆は女性です。

※脳神経内科・整形外科は初診・再診全て完全予約制です。

※脳神経内科・整形外科初診の方は地域連携センターからの予約又は紹介状を持参ください。

※休診・代診になる可能性がございますので、ご了承下さい。

※予防接種は予約制となっています。詳しくはお問合せください。

※変更の可能性がございますので、詳細についてはお気軽にお問合せください。