

予防医学と健康のためのコミュニケーション誌

ふれあい

2008 Summer

Vol.85

INDEX

.....
医学最前線

.....
Medical Store

.....
運動情報

.....
知って食べる！美味しい発見！

.....
宮城のほっとスポット

2.紫外線による慢性障害



光老化

紫外線はUV-AとUV-Bの2種類に分けられ、UV-BはUV-Aよりも波長が短く、皮膚の老化を促進します。子供の時から高齢になるまでの長い年月、紫外線を浴び続けることによって、皮膚の中にある弾力繊維が次第に劣化して、皮膚の弾力が失われて皺が多くなり、シミも出てきます。これが皮膚の老化の仕組みです。さらに日光によって皮膚のたるみから皮膚癌が生じてくることもあります。



光失明

光による失明は長い年月の間徐々に起こるのが普通なので、一般にはある程度の年齢に達しないと出てきません。皮膚の色が白い人種ほど、目の部分の皮膚癌の発生頻度が高く、ここに紫外線や放射線にさらす白人ではよく知られています。また、目の色に関係なく、遺伝的に紫外線に対する耐性が低い人もいます。そういう人では生活の中で直射日光にさらされた時や晴らぬ・日陰がなくなる、それが避けられる内に目隠れした状態になるが優先、その一部は小児期から起こります。このUV-Bは紫外線目撃者の生活でも紫外線直射日光に当たることを避けるけれども、生活に様々な制約がありますが、学校生活でも特別な配慮が必要になります。こうした病気の人はその多くは知りませんが、身近にいる場合には、周囲の人と共に気遣ってやる必要があります。

これ程痛くなくとも、日光照射によって人眼以上の紫外線や様々な発熱を生じてくる人は少なくありません。

こういう人は紫外線から日光に対する防御も心遣いすることが大切です。



3.薬剤性光線過敏症

光線過敏症はその人自身の皮膚の性質による場合のほか、飲んだ薬や皮膚に塗った薬剤や化粧品などによって誘発される場合もあります。光線過敏症を引き起こす薬を飲んで目に入ると、赤い・痒い・腫れなど起こるのに、顔や目、唇などの部位は部位に薬を塗ると様々な発疹を生じてきます。それも飲み始めてすぐ出る場合もありますが、暫く飲み続けて出てくる場合もあります。外用薬でも光線過敏症を誘発するものがあります。せっかく発熱を予防とあって塗ったのに、かえって発熱が起きたり、一層腫れとリジク少しと皮膚に変わってしまったこともあります。この薬剤誘発性の光線過敏症は、同じ薬剤を使った人がすべてなるものではなく、なる人は限られています。従って初めてその人に使う場合に光線過敏症を誘発するかどうかは事前に全く分かりません。その点が難しいところですが、薬剤過敏性はUVAで誘発されることが多いのですが、場合によっては、可視光線の領域の光も関係している場合があります。

4.サンスクリーン剤

最近は大丈夫のサンスクリーン剤が化粧品会社などを中心につくられて市場化されています。製品も品質が高くなって、効果にはほとんど変わりません。製品を選ぶ目安として、製品に書かれている紫外線吸収係数というものを注意してみてください。これにはSPFとPAという2種の表示があります。一般の紫外線を防御するためにSPF (sun protection factor) が30~50程度は十分です。PAの方は十の数が強度を示しています。UVBの防御にはこの指標が大丈夫で、薬剤過敏症のある人ではPAが十~十十程度の物を選びたいでしょう。いざさらけに皮膚の弱い物を使う必要はありません。ただ、日光への暴露の時間が長い時には正確に塗り直すことが大切です。

敵を良く知り、それに備えれば
怖いことはありません。
夏を楽しんでください。



Medical Store

健康と飲酒 ～美味しい酔い方～



ビールが美味しい季節がやってきた。
 ビールは古代エジプトやメソポタミア文明で生まれるもので、パンを焼いて水に入れる発酵によって作られていた。当初は薬酒が豊富で水よりも安全な飲み物とされ、中世ヨーロッパになると聖職にも利用されていった。現在ではビール(飲酒)と健康の関係は医学的に明確化されている。

「酒は百薬の長」と言われるように、適量の飲酒は心臓病や脳卒中の予防効果が期待できる。これは、飲酒量を増やせば効果があがり、LDLコレステロール(悪玉コレステロール)を上昇させ、LDLコレステロール(悪玉コレステロール)を下げる作用、HDLを高める作用等によるためと考えられています。しかし、これはあくまで適量の飲酒が条件で、過量の飲酒は健康を害する危険性を高めています。

ビールの適正な飲酒量は、1日200ml程度で2~3回(日本酒換算で1合~2合)とされていますが、健康に良いからといってお酒

に弱い人が無理に飲むべきではありません。

お酒に「強い」「弱い」は遺伝によって決まっており、飲まずに酔うものではないです。アルコールは体内に入ると、肝臓でアセトアルデヒドとなり肝臓に分解されますが、この時に働くアセトアルデヒド脱水素酵素(ALDH2)の活性の有無によりアルコールの代謝能力が決まります。日本人の約40%はALDH2の活性が低い「低活性型」でお酒に酔く、4%が全くない「不活性型」で全くお酒を飲めない人とされています。これには地域差があり、東洋や南九州、西国南部の人にはALDH2不活性型の人が多く、中部と近畿地方の人は多い、という研究があります。遺伝の他にも、性別、年齢がアルコールの代謝能力に影響するので、お酒の適量は個人によって違います。美味しいビールと楽しく付き合うためにも自分の適量を知り、上手に飲んで健康増進につなげていきましょう。

「放射線ってなんだろう？」(胃X線検査編)



X線が発見されたのが1895年、レントゲン博士によりベルタ夫人の胸輪をした手のX線の写真が最初のX線写真です。翌年の1896年には胃のX線撮影が試みられました。日本での胃X線検査の開始は1950年代初期から始まり、標準的検査での集団検査は25年前、宮城県が開始です。

近年ではがん検診に向け、さまざまな検診・検査が実施されるようになってきました。毎年検診が実施されている検査でありながら、知っていないという方が多いバリウム検査についてお話ししたいと思います。

なぜ、発がん剤を飲んでから
 グップを長時間はくってはいけないのでしょうか？

なぜ、寝台の上で
 グルグル動くのでしょうか？

胃X線検査は、胃の粘膜に付着させる白い液体の造影バリウム懸濁液と胃を動かすための電磁誘起飲んで検査を行います(これを飲むのがつらい...)。胃は筋層構造ですが、動きを止めている状態は胃下垂の運動量とくに相違しています。このままの状態ではどんなにバリウムを飲んでもどこまで小さな病変は見つけれません。しかし、胃液を動かさないと胃は大きく膨らみ、胃の粘膜の微小単位(胃小区)まで撮影できるようにできず、透視・撮影するにあたっては粘膜を運動させなければ検査はできません。そこで白い液体(バリウム)が蓄積するわけです。

前食の飲水(PH6.0程度)に消化のよいもので満たされるようにしてください(胃液の分泌が抑えられることで胃酸状態が検出されず、胃に内容物があると死角が生まれ見逃しとの原因とされます)。水分もいけません。バリウムは適量摂取に調整してあるため、胃の中に水分があるとせっかくのバリウムが薄くなってしまいます。ほんの一口水を飲む場合でも写像の質が全く違ってきます。



胃の粘膜には電流が行っているため、バリウムを飲みただけでは胃小区には付着しません。しかし、運動・伸縮をすることで電流を流し粘膜にバリウムが付着します。腸にはある程度のスピードが必要となっています。

①脚で膝締めの上で血流を思い通りに動かしてあげてください。強い水圧で水を落とされています。ホースで水をかけただけでは流れは悪いですよ(これはよく聞かれますが)に胃の中をバリウムを早く動かすことで、粘膜を洗い流し、付着させているのです。

胃はそれぞれ違った形をしています。透視を見ながら、おなかを叩いて位置を確認を行い、おの人に合わせよう両手を握りながら全体を確認します。汗ばかっていると呼吸になる方もいらっしゃいますのでお汗の拭き取りをお願いしますが、よい検査を受けていただくためには医師の協力も必須不可欠です。

バリウムは以前より進歩して飲みやすくなってきていると思いますが、技術・品質管理の面で今後も向上を求め、各種の検査を統括するよう努力・研究をしていく考えです。

栄養情報

知って食べる、美味しい発見

旬の食材・健康レシピ

「オクラ」



オクラは、夏の間にたった数日間、黄色い花がスカスカのように美しい花を咲かせます。私たちが食べているのは、固定種と日摘みの種(黄、輪切りにするときれいな断面になる、おなじみの「高倉種」、沖縄の黒オクラなど「北高種」、赤い色が鮮やかな「赤オクラ」などがあります。

アフリカ原産のアオイ科の植物で、エジプトでは古くから食用として栽培が盛んでいました。アフリカ諸国やアメリカ南部には、トマトと豚足入のスープ、豚肉と合わせたシチューなど、オクラを使った数々の伝統料理が存在します。

暑さが厳しくなってくると、食事はつい、ついと腹しの良いものばかりを選んでしまったりそんな方も多いのではなからうか、けれども、食欲がないからといって、冷たい麺類・ジュースや冷茶ばかりが口に入っていると、ますます夏バテを助けてしまいます。

そんなとき、頼りにするのがオクラです。ふかゆびンピが中心のほか、どろどろ煮、ミネラルや食物繊維が豊富に含まれる漬物野菜。独特のねばねば成分には、血中コレステロールを減らす効果のほか、腸をすっきりと潤腸をやさしくケアし、消化吸収を助けてくれる作用も期待できます。例えば冷たい漬物の上に刻んだオクラをたっぷり乗せて、あっさりした夏バテ防止ソテーをプラスしてみれば、かたじけなく夏の暑さをひとりで受け止めてくれたオクラのせいで、上手に乗り越え、夏を元気に過ごしたいですね。



ワンポイント

暑夏の朝は、朝顔をチェック。びんや瓶で淹められているものは避けて、食べるとお口に合うか試してみるため、水切りしたら塩で表面をこすって食感を落とします。



乾燥を防ぐため、紙に包みかプラスチックの保存容器などにに入れて保存しましょう。

暑さに強いゆえ、冷やしやすいと色が黒くなり、味も落ちています。



日本ベジタリアン・グループ
マイスター 佐藤 綾
ベジタリアン・グループ
マイスター 佐藤 綾の日記

オクラとトマトの和風ドレッシングサラダ

1人分 約20分

◎材料(4人分)

- オクラ 10本
- トマト 2個
- 和風ドレッシング(市販) 大さじ2
- キャベツ 100g
- 和風だし(濃煎) 少々
- 酢(お酢) 少々
- かつお節(小粒) 1パック

◎作り方

- オクラはさっと洗って、食べやすい大きさに切る。
- トマトはザクザクに、キャベツは水切りしてさいころにする。
- 和風ドレッシング・和風だし・かつお節を加える。
- 全てを混ぜ、器に盛りつける。



和風のねばねば食感を活かして、冷めて食べるとさらさら(乾燥・濃いソースが苦手な方は、お好みの時間です)



協会通信



平成29年度 第一回理事会・評議員会
 とし、平成28年5月28日（水） ところ：ホテルメトロポリタン仙台
 平成29年度第一回理事会・評議員会を開催いたしました。
 《議決事項》として平成28年度事業報告書の承認について
 と、平成28年度決算書等の承認及び監査報告について
 以上、原案どおり議決されました。



出陣式！

今年も当協会では前年度末日の4月1日に無事退会を記念して「出陣式」を行いました。朝7時から交通安全推進委員会を中心として交通安全のチラシを配布し、登録スタッフの車両を見送りました。また、チービスマ向上推進委員会では毎月1日に「今月の標榜」にチビスママークイズ」を配布し、委員の車両向上に努めており、4月は大標榜の標榜でも見送りが行われました。



新法人 宮城県子病医学協会 掲げ「私が変わる・協会を変える」

当協会では全職員一丸となって新法改正・会則改定に取り組んで参ります。平成29年度は経済改善の年であり、当協会を取り巻く環境も一変していくと思われれます。「協会発展に向け、今年も成すべからず」「先給・責任・思いやり」を標榜のキラーに、職員一丸としてお客様サービス向上に努め、選ばれる総合病院としてこれからの本会管理の要諦に立ち、県民各層の健康と福祉の向上に努めて参ります。

健康★エスカルゴ

①～⑩の答えがしりとりになっていきます。最初のマスの中をさがし替えると表の言葉が出てきますが、それは何でしょうか。

- ① 動物園の動物いくだちの
- ② 夏の朝の長い休日の
- ③ 5月誕生の動物は
- ④ 宮城県仙台市にある人口増
- ⑤ 桜石
- ⑥ 幼虫は「やこ」と呼ばれます
- ⑦ 多くのものを有ると共に深く深い種類がある
- ⑧ 動物、アヒレを見ながら○○○○する
- ⑨ 動物科動物が5匹以上の動物しりとり
- ⑩ 動物○○○○
- ⑪ 動物

★ヒント★
 「アヒレはアヒレ、アヒレはアヒレ」
 動物科動物のしりとり

①	な	②	や		
え			③	ち	
④	⑤	く	た	⑥	⑦
⑧		⑨	ね	⑩	

答え

健康は明日への自信

健康診断の申し込み・お問い合わせ



文(財)宮城県子病医学協会
 TEL.022-274-3131
 FAX.022-293-7104
 仙台市青葉区民・島4丁目1番1号

文(財)宮城県子病医学協会
 健診センター
 TEL.022-262-2621
 FAX.022-262-6666
 仙台市青葉区上町1丁目6番11号



宮城県子病医学協会ホームページ <http://www.mhssa.jp>