

# かわむら **こども** クリニック NEWS

Volume 8 No 08

8 5 号

平成12年 8月 1日

発行 かわむらこどもクリニック 022-271-5255 HOMEPAGE <http://www.ifnet.or.jp/kazu.k/>

## 紫外線は怖い!?

院長

最近夏休みになったせいか、真っ赤に日焼けした子どもたちを多く見かけるようになりました。御存知の方もいると思いますが、母子手帳から日光浴という言葉が無くなりました。少し時期がずれた感がありますが、今回は紫外線について考えてみたいと思います。

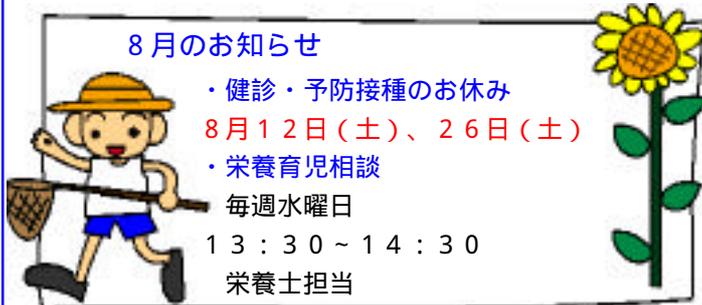
今から40年前には「夏休みクロンボ(これは差別用語でないことを明記しておきます。念のため。)大賞」というものがあり、真っ黒な日焼けが健康のシンボルとされた時代もありました。小生もプールカードをハンコでいっぱいにした思い出もあります。しかし最近黒いこと(=日焼け)は、罪ということが言われるようになりました。でもこれは真実なのでしょうか。

まず最初に、すこし紫外線について説明の必要があるかもしれません。紫外線には3種類あり、それぞれA、B、Cと分けられています。難しい話になりますが、最も波長が短いものをC紫外線と呼び、人体に大きな悪影響を与えます。フロンガスによってオゾン層が破壊されるということを知ったことがあると思います。オゾン層はC紫外線が地表には届かないようにブロックしているのです。またオゾン層は他の紫外線の通過も妨げるのですが、この破壊により紫外線の通過量が増えていることは事実です。紫外線の害についてはいくつか指摘されています。一つは皮膚の老化です。長期に渡り紫外線を浴び続けている人と浴びていない人では、しわの数や深さ、しみの範囲などが異なり、紫外線は皮膚の老化を早めると考えられています。また皮膚ガンの発生率が高いということも、紫外線と関係があると言われていました。紫外線は細胞の中のDNAを傷つけることが確認されています。しかしこの傷のほとんどは元通りになるのですが、紫外線の長期に渡る影響が皮膚ガンの原因の一つとされています。また確認されたものではありませんが、紫外線の影響で免疫が低下するというデータもあります。こう考えると怖いことばかりです。

しかし実際にはもっと心配なことがあります。夏になった

### 8月のお知らせ

- ・健診・予防接種のお休み
- 8月12日(土)、26日(土)
- ・栄養育児相談
- 毎週水曜日
- 13:30~14:30
- 栄養士担当



からといっていきなり炎天下の元で皮膚をさらけ出すようでは、これは大きな問題です。日焼けというのは、一種のやけどなのです。やけどの程度が強ければ、発熱したり場合によっては脱水を起したりと、かなりの悪影響が出ることも事実です。

子どもは楽しいと思えば、真っ赤になっても遊ぶのをやめません。大人は暑ければ日陰で休むということもあります。日陰で休んでいる間も、子どもの皮膚のやけどはどんどん進んでいくのです。

では全く日を浴びないことが正しいのでしょうか。しかしこれは日焼けということだけでは解決できません。子どもは友だちと遊ぶことが、とても大切です。“うらなりひょうたん”(色の白い子ども)で友だちもいなく、遊び相手はゲームだけ、それでは日焼けよりももっと心配な状況です。ただでさえ今の子どもたちは、外で遊ぶ機会が少なくなっているのです。日の光はカルシウムの吸収などに関係するビタミンDを作る働きがあります。日の光の中で全身を動かすことは、血液の循環を良くし健康な身体を作ります。このことに対しての疑いはないでしょう。また別な医学的な見地からは、日焼けは健康に良いと言われているも事実です。

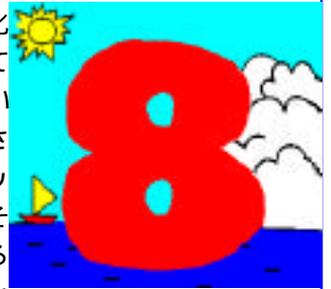
しかし紫外線の怖さをしっかり認識することは、とても大切なことなのです。日焼け一つにしても、子どもが管理できるものではなく親が管理することなのです。もちろん真っ赤になるほどの日焼けは、絶対避けるべきでしょう。1年を通すと紫外線は4月から8月にかけて強く、6月に最も強くなるのです。紫外線が強くなりだしたころから、紫外線の悪影響を考える必要があります。また日中の時間帯でも強さが違い午前10時~午後2時の間が最も強くなります。この季節や時間帯を知って、紫外線が強い時には直射日光を避けるような工夫が必要です。帽子をかぶり長袖の服などをうまく活用し、状況によっては日焼け止めなどを使う工夫も必要かもしれません。

紫外線に害があることは事実ですが、元気に遊ぶことはもっと大切なことなのでしょう。それぞれの必要性を計りにかけ、うまく対応するようにして下さい。くれぐれも極端な日焼けには御用心を。子どもだけでなくお母さん、しみがまた一つ増えてしまいますよ!。



## 読者の広場

いつもは自慢のような投書やメールを紹介していますが、今回はお叱りの手紙を紹介します。小生が会議で出掛けた後、留守番電話になっていたにもかかわらず、来院された患者さんがいました。その時の対応について「とても冷たい対応に驚きました」、「強い口調で言われびっくりしました」、「これが子どもの命にたずさわる者の態度だろうか」と、とても疑問に思えました」というお叱りを頂きました。早速スタッフに確認したところ本人も認めたので、小生とスタッフでお詫びの手紙を差し上げました。その時の状況の説明を受けましたが、どんな状況にしる不満を感じさせた責任はこちら側にあると納得させました。スタッフ全員で1時間にわたるミーティングを行い、全員で反省し二度とこのようなことが無いようにと確認しました。新聞では書きたくないというのが本音ですが、都合のよいことだけ載せるようでは情報の操作になってしまいます。『お母さんの不安・心配の解消』を理念として診療している立場からは、本当に残念です。自分たちの反省を込めて、読者の皆さんにお知らせしておきます。スタッフも落ち込んでいます、よければ励ましの言葉なんかを、よろしく。



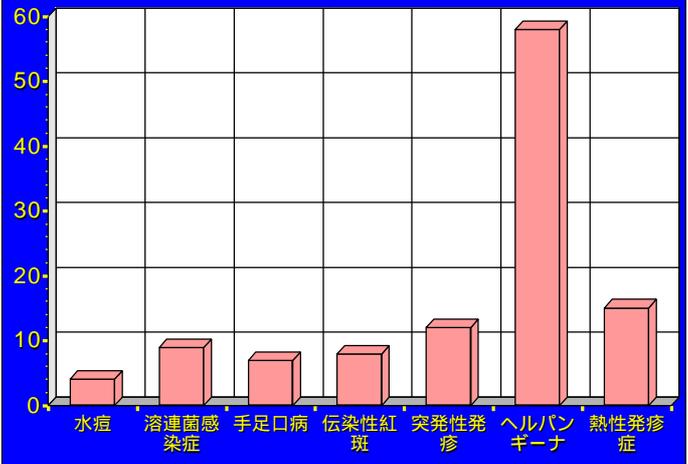
クリニックの混雑はずいぶん解消してきていますが、待ち時間に対する投書をいただきました。「こちらの病院にお世話になりはじめ、まだ何度かしか来たことが無いのですが、いつも待ち時間が1時間以上です。何か良いアイデアで時間をつぶせないものか?!と思考してみました。よく軽食堂で見かけられるポケベル式の持たせてくれたら良いのではないかしら?!と思いました。そうすれば待合室ばかりでなく、外でも順番が近いことがわかるのに...。こんなのはいかがでしょうか?!。考えてみてはもらえないでしょうか?。青葉区「T」。ありがとうございます。まず先月号でお話しましたが、匿名でなかったことがとてもうれしく感じました。従来から待ち時間の長さをよく指摘されています。この待ち時間を解決する方法には、様々なものがあります。しかし完全な方法は患者さんを減らすか説明を少なくするしかありません。これはどこの小児科でも同じことで季節や時間帯によって、患者さんの数が大きく異なることが原因です。最近では時間に余裕があり、いろいろ話ができる時間が出てきました。今回の投書は待ち時間の解消というよりは、待ち時間の有効な利用法の一つでしょう。しかしスーパーやデパートなどと違って、この周辺では時間をつぶす場所もないかも知れません。せっかく準備しても、車で来ていない人は涼しい待合室で待つことを望むかもしれません。もちろんこの件については、考えてみます。また先月号にも書きましたが、予約診療を含め多くの方々の御意見をお待ちしています。できれば近いうちに、アンケート調査でも行ってみたいと思っています。その時には、よろしくお願いいたします。

また転居したお母さんからメールで、お礼をいただきました。「仙台にいる時はほんとうにお世話になりました。

周りに親戚もなく、子育てで悩んだりしている時、先生はほんとうに頼れる存在でした。「お母さん、大丈夫だよ」この一言でどれだけ救われたでしょう。綾子が体調を崩しても「先生がいるから大丈夫」と私自身が安心できました。千葉にきて2ヶ月になりますが、おかげさまで親子ともども元気です。綾子は、おじいちゃん、おばあちゃんと一緒にほんとうに楽しそうに元気でやっております。先生もお忙しいでしょうが、どうぞお体を大切に下さり。看護婦の皆さんにもよろしくお伝え下さい。今村」

こんなお褒めありがたいのですが、指摘されなければ気が付かないこともあります。お叱りのメールも御遠慮なく。

## 7月の感染症の集計



## 夏季休暇及び臨時休診のお知らせ

### ・夏季休暇

8月14日(月)～19日(土)は休診になります。尚総合病院(労災、スペルマン、国立)の休みはありません。お困りの場合には、受診してみてください。

### ・臨時休診

8月26日(土)は休診になります  
8月26日(土)～27日(日)大宮で、外来小児科学学会が開催されます。当院では看護スタッフの中米が「親は何を媒体にしてクリニックを選んでいるか」を発表します。皆様には何かと御迷惑をおかけしますが、御理解のうえご協力お願いします。

夏カゼの一つのヘルパンギーナが目立っていました。咽喉の所見がはっきりしない高熱のカゼを入れると2倍とかなり多い印象です。マスコミなどで話題になっている手足口病は、このあたりではあまり流行していません。他の感染症としては水痘はかなり少なくなりました。

### 編集後記

今年は本当に暑い夏です。クリニックのエアコンが効きにくくづらいです。さて待望(皆さんは待っていないでしょうが)の夏休みです。最近では肩凝りがひどいので、まずそれを治してきたいと思っております。そして、スタッフ一同、今後の診療の溜めリフレッシュしてきます。そして、反省しながら。

