

あおぞら

夏 号

野口病院友の会 会報誌

令和7年 7月26日 第79号

発行：医療法人 野口記念会（財団）野口病院



猛暑が続いています。熱中症に気をつけ夏を乗り切りましょう。

1. 看 護 科 紫外線に注意しましょう
2. 栄 養 科 食中毒予防の基本
3. 検 査 科 体内組成 InBody とは

☀️ 紫外線に注意しましょう ☀️

夏になると肌を露出する機会が増えます。レジャーだけでなく、ちょっとした買い物でも外出することで日焼けをしてしまうこともあります。

紫外線の浴びすぎは、日焼けやシミ、シワが増えるだけでなく、皮膚がんや白内障、免疫機能を低下させるといった影響もあります。紫外線の浴びすぎには注意が必要です。

紫外線の浴びすぎを防ぐポイント

①紫外線の強い時間帯を避ける



夏の紫外線が最も強くなる時間は午前 10 時～午後 2 時。
その時間を避けて活動する。



②日陰を利用する

直接日光に当たることを防げる。外にいる時間が長くなる場合は日陰を利用。



③日傘を使う、帽子をかぶる

UV カット加工されたものを使うと効果的。
帽子は幅の広いつばのあるものがよりよい。



④衣服で覆う

袖が長い襟付きシャツなど体を覆う部分が多い衣類を選ぶ。
スカーフやアームカバーを使用する。
熱がこもらないよう無理のない範囲で着られるものを選ぶ。



⑤サングラスをかける

紫外線防御効果のはっきり表示されたものを選ぶ。
顔にフィットしたもの、レンズは大きめのものを使う。
ゴーグルタイプは正面以外からの紫外線も防げるので効果的。
レンズの色は薄めのものを使う。(濃い色は瞳孔が開きかえって多くの紫外線が入り危険)

⑥日焼け止めを上手につかう

いつ、何をする時に使用するかによって商品を使い分ける。
日常生活(買い物など)は PA・SPF が低いものでもよいので使用する。
長時間外で活動する場合は高い効果をもつものを使う。
海やプールなど水に入る場合は耐水性の高いものを使う。
日焼け止めは外出する前に塗り、2～3時間おきに塗り直す。
手洗い後や、汗をかいたりした時など日焼け止めが落ちた時はその都度塗り直す。



食中毒予防の基本



“食中毒予防の3原則”

1. つけない

正しい手洗いをする → 食材を取り扱う前、食事の前には**手を洗いましょう。**

魚や野菜はしっかり洗う → 野菜や魚などの表面に付いている汚れや細菌を洗い流しましょう。

箸や調理器具の使い分けをする → **加熱しないで食べるものと、肉や魚の調理器具ははっきり使い分けましょう。**



2. ふやさない

食材に合わせて正しく保存 → 購入した肉・魚・たまごは帰宅したら**すぐに冷蔵庫**に入れましょう。

冷凍食材は速やかに解凍 → 冷凍された食材の**解凍は、冷蔵庫内・電子レンジ・流水**で短時間

料理を常温放置しない → 調理済み料理は早めに食べましょう。残った料理は**すぐ冷蔵庫**に保存

3. やっつける

しっかり加熱 → 細菌やウイルスの多くは高温に弱いので**魚や肉はしっかり加熱**しましょう。

再加熱もしっかり → カレーなど保存している料理の再加熱は鍋底までしっかり混ぜて加熱しましょう。

こまめに消毒 → 調理に使った包丁・まな板・スポンジなどは、しっかり洗ってから**熱湯又は塩素系消毒剤**で消毒しましょう。



包丁の柄、ちゃんと洗ってますか？

使用後の包丁は、特に刃の部分に気をつけて、
しっかり洗浄されていると思います。

しかし、**柄の部分はおろそかになりがちなので**、注意が必要です。

柄は食材を触った手で握ることが多いので、意外と汚れています。

包丁の柄を介して他の食品に污染させないように、

柄の部分もしっかりと洗浄しましょう。



肉を切った包丁の刃は、水洗いして拭くと、
汚れは落ちますが、まだ細菌は残っています。
洗剤で洗うと細菌数は減り、

さらに熱湯をかけると細菌数は激減！！

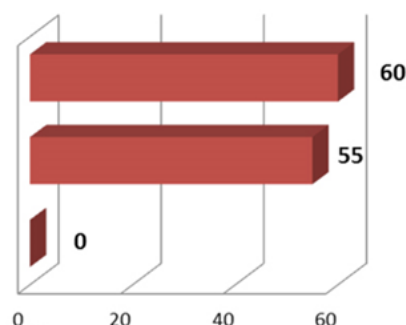
洗浄後に殺菌すると効果が高いことが
わかっています。

包丁の刃の細菌数(10cm²あたり)

①水洗い後キッチンペーパーで拭く

②洗剤にてスポンジ洗浄

③お湯をかけて熱湯殺菌





体内組成 InBody とは

人の体は大きく分けて『水分』・『タンパク質（筋肉）』・『ミネラル（骨）』・『体脂肪』で構成されています。これらの成分のバランスが崩れてくると肥満や糖尿病などの生活習慣病、骨粗鬆症や骨折などの危険性が高まります。InBody で体の状態とその変化を見ることで糖尿病の治療に役立てることができます。



【検査方法】立った状態で両足裏、両手掌に電極を触れさせ、体内に微弱な電流を流して測定します。痛みなどの身体的苦痛は全くありません。検査時間は5分程度です。検査を希望される方は、医師または看護師にご相談下さい。