

いつも優しく



城西医療財団 理念

私達は、病める人、障害を持つ人にも優しく、
最良の医療サービス及び福祉サービスを一体的に提供する。
また、心身の健康保持・増進を志向する人に最良の保健サービスを提供する。
利用者を身体的、精神的、社会的、そして倫理的に診療し、
科学的根拠に基づいた治療を行う。

部署紹介

◆医療連携室◆

医療連携室って何？

城西病院の医療連携室は、患者さんがスムーズに入院・退院ができるよう、他の病院・診療所（医院）・介護老人保健施設等との連携を密にし、ご相談には迅速な対応ができるよう日々努めております。



伊藤社会福祉士 塚田医療連携室長 樋口社会福祉士

主な業務内容は・・・

- * 院外からの入院依頼への対応。
 - * 連携医療機関からの入院受け入れ時の調整。
 - * 回復期リハビリテーション病棟入院時の事前面談の調整。
 - * 患者さんの入院時の病棟へのご案内。
 - * 当院からの紹介患者さんについての紹介先機関からの問い合わせへの対応。
 - * 入院・外来患者さんが他の医療機関を受診される際の援助（予約を取る等）。
 - * 診療情報提供書及び返書の管理。
 - * 紹介元機関への入退院及び来院報告書の発送。
 - * 情報交換・連携強化のための関係会議等への参加。等々があります。
- このよつな連携を保つために常に「顔の見える連携」を心掛けております。
- これからも患者さんやそのご家族のご相談をお受けいたしますので、何なりとお気軽にご連絡ください。

城西医療財団 サービス一覧

⊕医療サービス

- 城西病院 〒390-8648 松本市城西1-5-15 TEL 0263-33-6400
- 豊科病院 〒399-8205 安曇野市豊科5777-1 TEL 0263-72-8400
- ミサトピア小倉病院 〒399-8103 安曇野市三郷小倉6086-2 TEL 0263-76-5500
- ミサトピア小倉醫院 〒399-8103 安曇野市三郷小倉2105-1 TEL 0263-77-8711
- 神城醫院 〒399-9211 北安曇郡白馬村神城天神原22844 TEL 0261-75-7050

⊕福祉サービス

- 介護老人保健施設 「安曇野メディア」 〒399-8205 安曇野市豊科5633-1 TEL 0263-73-5800
- 介護老人保健施設 「白馬メディア」 〒399-9211 北安曇郡白馬村神城天神原22844 TEL 0261-75-7100
- 認知症高齢者グループホーム（認知症対応型共同生活介護事業）
「かたくりの郷」 〒399-9211 北安曇郡白馬村神城天神原22844 TEL 0261-75-7100
- ケアハウス 「いわかがみ」 〒399-9601 北安曇郡小谷村大字北小谷1717 TEL 0261-71-6611

⊕在宅生活支援サービス

- 訪問看護ステーション 「松本西訪問看護ステーション」「安曇野東訪問看護ステーション」「安曇野南訪問看護ステーション」「安曇野北訪問看護ステーション」「北アルプス訪問看護ステーション」
- 訪問介護ステーション 「松本西訪問介護ステーション」「安曇野北訪問介護ステーション」「北アルプス訪問介護ステーション」
- 居宅介護支援事業所 「松本西介護相談センター」「しろにし」「とよしな」「しろうま」

⊕保健（健康増進・疾病予防）サービス

- 城西病院 「健康センター」
- フィットネス 「‘S’ウェルネスクラブ松本」「‘S’ウェルネスクラブ神城」「‘S’ウェルネスクラブ小谷」

⊕障害者自立支援サービス

- 地域活動支援センター 「燦メンタルクラブ」
- 松本圏域障害者相談支援センター 「燦メンタルクラブ」
- 指定特定相談支援事業所 「燦メンタルクラブ」
- 共同生活援助・共同生活介護（グループホーム・ケアホーム） 「景岳荘」「大富荘」「メンタルホーム」「第一飛鳥荘」「第二飛鳥荘」
- 通所生活訓練事業所 「アルプスホーム」

紫外線とその対策

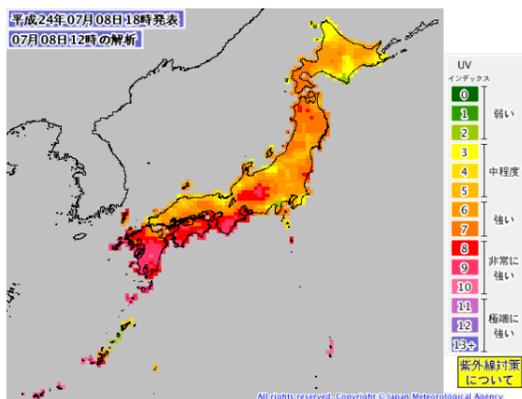
城西病院 皮膚科医師 田邊すすか

毎年初夏から初秋にかけて、炎天下でのサッカーや野球の応援やプール・海水浴に出かけてひどい日焼けをした方が何人か受診されます。また女性に限らず男性でも顔などのしみを気にされて受診される方は四季を問わずいらっしゃいます。

日焼けやしみの原因である紫外線とはどんなものなのか、又その対策について簡単にお話したいと思います。

皮膚に影響を及ぼす紫外線には、**長波長紫外線(UVA)**と**中波長紫外線(UVB)**の2つあって、オゾン層を通過して地表に届きます。線量は季節・時間・緯度・天気・標高・地表の状態などにより異なりますが、3月から増えはじめ、6月～7月が最も強くなり、1日のうちでは10～14時が最大となり、快晴の日を100%とすると雨の日でも20～30%、薄曇なら50～80%もふり注いでいます。

1. **UVA**の20%が表皮を通過して真皮中下層に到達し、肌を黒くする色素沈着を起こし、慢性に浴びると、しわやたるみなど、肌の光老化を引き起こします。
2. **UVB**は主に表皮に作用して急性反応である日焼けを起こしますが、長年の蓄積によって、皮膚の光老化に加え、発癌作用によって皮膚癌のリスクを高めます。私



気象庁 紫外線解析分布図 24.7.8 12時

★日やけどめ(サンスクリーン剤)
SPF(Sun Protection Factor)
UVB防止のパロメーター
P A(Protection Grade of UVA)
UVA防止のパロメーター

SPFは50以下でよい。肌に合ったものを2～3時間毎塗る。
紫外線吸収剤を含まないノンケミカルがお勧め。



が毎週出張している神城醫院では、ご高齢の方に顔面の皮膚癌の患者さんが松本より高い頻度で見られます。生涯にわたる農作業で紫外線蓄積量が多いこと・海拔が高いこと・雪による光反射が強いこと等に起因しているのでしょう。

日焼けの仕方には個人差があって、①すぐに赤くなるけどあとに残らない人②少し赤くなってのち褐色調になる人③余り赤くならないけどまもなく急に黒くなる人の3タイプありますが、①タイプの人ほど光老化・光発癌のリスクが高いので注意が必要です。

紫外線はビタミンDの生合成が唯一の有益作用ですが、これは日常的暴露で達成されており、殆どがこのように有害作用です。

急性症状としての日焼けもひどいと赤く腫れ上がって水疱を生じ、更にひどいと発熱・倦怠感・脱

水症状を起こすことがありますので侮れません。他にも免疫抑制作用により、単純ヘルペス・伝染性紅斑などウイルス疾患を誘発しますので、ヘルペスにかかりやすい方はとりわけ注意が必要です。眼にも影響があり、スキーに行くと「雪眼」と呼ばれる紫外線角膜炎を生じることもあります。又、光アレルギー性疾患の原因となつて、日光接触皮膚炎(モーラステープをはった部分が日光にあたりかぶれる)・光線過敏型薬疹・日光蕁麻疹・慢性光線性皮膚炎を引き起こします。

★紫外線を防ぐには ①長袖を着る・特に運転時 ②日やけどめを塗る ③帽子をかぶる ④サングラスをかける ⑤場合によってはマスク着用 以上を億劫がらずこまめにすることです。

「S」ウェルネスクラブ

健康運動指導士 今関 達弥



『BIODEX』

当財団では、予防医学や介護予防(介護を必要としない健康づくり)などの観点から厚生労働大臣認定の健康運動指導士が常駐する運動施設

『「S」ウェルネスクラブ松本』

『「S」ウェルネスクラブ神城』

『「S」ウェルネスクラブ小谷』

と3つの施設を運営しております。

この内、松本、神城の施設は厚生労働大臣認定の『健康増進施設』と厚生労働省が指定する『指定運動療法施設』として運営しております。また、小谷の施設は小谷村から指定管理者として当財団が管理・運営を行っております。

また、3つの施設とも、それぞれの特徴を活かして日々利用者の健康づくりのお手伝いをしていきます。

今回は、「S」ウェルネスクラ

ブ松本の施設をご紹介します。

『S』ウェルネスクラブ松本は、会員制の運動施設になり会員の約90%以上が一般の方になります。ここでは、会員の皆様に年1回の体力測定と筋力測定を行い日々の運動の成果を実感していただいております。筋力測定で使用する『BIODEX』(写真)は筋力を数値化し、漠然とする『筋力』を会員の方に数字でお伝えして、太ももの前の筋力が今の体重に対して十分にあるかどうかなどを判断させていただいております。

また、60歳以上の方を対象にした『転倒骨折予防教室』全10回も毎週水曜日の午前中に開催しております。この教室は事前にお申込みが必要で、上記でご説明した筋力測定やバランス・柔軟性を教室の前後で測定します。内容は、主にイスに座ってのストレッチや筋力トレーニングです。過去には、90歳代の方も参加され、参加者それぞれ無理をしないように運動に取り組んでいます。

他にも、イベントとしてポールウォーキングの講習会(写真)や小谷村での森林セラピー®体験(写真)などを開催、松本市の介護予防事業で『健康教室』や安曇野市の『あづみの体操教室』の受託、各地区の公民館や団体への健康づくり教室への講師派遣など、様々な形でここ松本平の健康づくりをサ

ポートしております。皆さん一緒に体力強化を図ってみませんか。是非一度ご連絡ください。



『ボールウォーキング』



『森林セラピー®体験』



『様々な健康教室への講師派遣』

■ ご意見・お問い合わせ先
TEL 0263-33-6400
メール info@shironishi.or.jp
■ ホームページ
http://www.shironishi.or.jp