



医師会シンボルマーク

# みんなの健康

特集◆今、医療現場から—支える人々

ルポ **横浜市安全管理局・警防部救急課・消防指令センター**

救急活動の最前線

**日焼けに御用心!**

肌<sup>①</sup>に有害な紫外線<sup>②</sup>、皮膚の老化を早め、がんも誘発

こんな時どいつやる・明日へのあゆみ

みんなの健康 ① 2006.7/8

7・8月号 No.194



# 日焼けに御用心! 肌に有害な紫外線 皮膚の老化を早め、 がんも誘発



内山皮フ科院長  
うちやま みつあき  
内山 光明 先生

夏本番。太陽がきらきらと輝き、日焼けの季節になりました。昔は日焼けが健康に良いとされ、日光浴が奨励されましたが、今は過度の日焼けは人体に有害と  
いのが定説です。

そこで、磯子区医師会副会長の内山光明先生(内山皮フ科院長)に、日焼けと健康について伺いました。

害で、紫外線によるやけど(熱傷)の一種と言ってもよいでしょう。

ところで、紫外線には波長の長い順からUVA、UVB、UVCの3種類があります。このうち、日焼けと関係の深いのがUVAとUVBで、中でも「主犯格」は、波長がやや短いUVBの方です。

■紫外線UVBを浴びると、皮膚はどうなりますか。

内山 海水浴などで過度にUVBを浴びると、数時間後に紅斑が出て赤くなり、ひどい場合は水ぶくれ(水疱)ができる。この症状を「サンバーン」と呼びます。つまり、日焼けです。サンバーンから数日経つと、今度は黒褐色の色素(メラニン)が増加・沈着して、肌が黒くなる「サンタン(遅延型色素沈着)」反応が起きます。

これはUVBが表皮に急激なダメージを与え、同時に色素細胞に作用して、メラニンを大量に作らせるからです。

一方、紫外線UVAを長時間浴びると、やはり皮膚の色が黒くなりますが、サンタンとは異なり、ほどなく元に戻ります。UVAによる日焼けは、UVBのそれに比べると軽度です。

免疫機能が落ち、感染症も

日焼けの主犯はUVB

■日焼けはなぜ起きるので  
すか。

内山 日焼けは、太陽光の中の紫外線が原因の「日光皮膚炎」です。急性の障

取できます。従って日光浴の必要はありません。

紫外線は6~7月が最も多い

■紫外線の照射量は、季節や時間帯によって異なるのですが、やはり夏場が一番多いのではありませんか。

内山 紫外線の量は2~3月頃から増え始め、昼が一番長くなる夏至前後の6~7月頃にピークに達します。また一日のうちでは、正午前後の時間帯が照射量が最も多くなっています。さらに、地域的には緯度が低い地方ほど多く、沖縄の紫外線量は北海道のほぼ2倍です。

紫外線は反射光の中にも含まれ、スキーや海水浴でよくひどい日焼けを起こすのは、直射日光と雪面や水面でハネ返った反射光の中の紫外線のダブルパンチを受けるからです。

それと紫外線は、曇りの日でも地表に降り注ぎます。照射量は晴天時の半分から三分の一程度ですが、それでも長時間浴びると日焼けを起こしますから、油断は禁物です。

紫外線カットに有効な「日焼け止め」

■紫外線が有害で、身体に悪影響を及ぼすことはよく分かりました。そこで、紫外線から皮膚を守り、日焼けを防止するにはどうすればよいでしょうか。

内山 最も効果的な方法は、外出など日が当たる場所では、紫外線を遮断する日焼け止めクリーム(液)を利用することでしょう。

最近の市販の日焼け止めには、「太陽光線防護係数」と言って、紫外線の遮断効果を示すSPF数値が表示されており、これによって目的に合った数値の製品を

選べるようになります。例えば、SPF15の日焼け止めなら、何も塗らない時に比べ、15倍の量の紫外線がカットできる。最近ではSPF50などの高い遮断力を持つ日焼け止めも市販されていますが、日常生活の中で皮膚を守るには、SPF値が15程度あれば十分でしょう。

内山 まず、日差しが強い時間帯の外出はなるべく避けること。それと日傘や帽子、長袖のシャツやズボンなどを着用することも、紫外線から肌を守る上で効果的です。

■最後に、海水浴などで過度の日焼けをした場合は、どうすればよいですか。

内山 日焼けは、やけどと同じですから、まず水や水で徹底的に冷やすこと。水風呂に入るのもいいでしょう。その上で、早めに皮膚科を受診して下さい。



■日焼けは健康上、好ましくないわけですね。

内山 日焼けというより、その原因となる紫外線が有害なのです。

例えば、UVBを過度に浴びると、免疫機能が低下し、ウイルスやカビなどによる感染症にかかりやすくなります。また悪性黒色腫や扁平上皮がんといった皮膚がんの原因にもなります。このほか紫外線を長年浴び

続けると、皮膚の老化が進み、シミができたり、シワが増えたりする。これを「光老化」と呼んでいます。

■昔は日光に当たらないと、ビタミンDが不足し、くる病になると言われましたが…。

内山 確かに紫外線は、ビタミンDの生成には有益です。しかし、今日では食生活が豊かになり、ビタミンDは食物から十分に摂

# 横浜市安全管理局・警防部救急課・消防指令センター

## 救急活動の最前線

358万市民の救急車の要請を一手に引き受ける“心臓部”



消防司令長 常陸哲生さん

相鉄線「星川駅」から歩いて2分ほど。保土ヶ谷区総合庁舎に隣接する建物の4階に、安全管理局の消防指令センターがあります。「消防指令センター」は、当然のことながら休みはありません。職員(指令管制員)が、昼夜交代で詰め、365日・24時間フル回転で、119番通報の対応に当たっています。「す」と、警防部救急課長(消防司令長)の常陸哲生さん。広々としたセンターの中央正面に市内の救急車の出動状況などを表示する大きなパネルがあり、それに向き合う形で、職員が次々と入る119等通報に、迅速に、そして適切に対応しています。まず「火災か、救急か」を確認。救急の場合は、状

況を確認すると同時に素早く住所をパソコンに入力して、画面上の地図で場所を調べ、最寄りの消防署や出張所に救急車出動の指令を出します。

また、ここには市内の11病院の救急担当の医師が交代で常駐し、救急救命士への特定行為の指示や、受け入れ先の病院の医師と電話で連絡を取り合うなど、救急活動をサポートしています。

次から次へと入ってくる119番通報への対応で、ピンと張り詰めた空気が漂うセンター内。ここは文字通り358万横浜市民の救急対応の“心臓部”と言って良いでしょう。



もし急病やけがで一刻も早く病院にかかる必要があるとき、そんな時、頼りになるのが救急車です。「119番」の通報で、救命救急士が乗務した救急車が傷病者を病院へ搬送します。今回は、救急隊を統括し、指導している横浜市安全管理局の救急課と市内の全救急車をコントロールする“司令塔”である消防指令センターを訪ね、お話をうかがいました。

AED(自動体外式除細動器)など救命のための応急医療器材を備えた高規格救急車となっており、出動の際には、救急救命士が必ず乗務します。

横浜市の場合、救急車の出動要請は年々増える一方です。例えば、昨年は一年間で16万2536件もの出動があり、前年に比べ約5千件も増えました。これは時間換算すると、3分14秒に1件の割合で、救急車が出動したことになります。

この16万2536件の出動のうち、搬送した傷病者は、14万9308人で、そのうち入院を必要とするもの、いわゆる軽症が8万7657人(58.7%)、入院が必要とされた中等症が4万7247人(31.6%)、重症

等が1万4404人(9.7%)でありました。しかし、入院の必要が無かった傷病者の中には、のどに餅を詰まらせ息が出来ない状態になり、家族が救急車を要請し、病院で餅がとれたので入院の必要が無くなったという例もあり、このような場合は、救急搬送しなければ命を失っていた可能性もあり、単純に数字だけでは語れない要因も含まれています。

「救える命を救いたい!」。横浜市安全管理局ではこのスローガンの下、去る6月1日から、救命率アップのための新たな事業である「P.A.連携」(消防車と救急車の連携)をスタートさせました。

心肺停止状態のケースでは、除細動が1分遅れるごとに救命率は、約10%低下するといわれており、このことからすれば一刻も早い応急処置が必要です。しかし、実際には近くの救急車が出払っているケースも多

く、その際は遠くから救急車を傷病者の元へ向かわせるために、現場到着までかなりの時間がかかってしまいます。そこで近くにいる消防車がいち早く現場に向かい、傷病者に接触し、除細動などの応急処置を施し、それにより救命率を高められると考えています。ちなみに、昨年の市内の救急出動のうち、約3千回は心肺機能停止状態のケースで、新たにAEDや携帯用酸素吸入器などの応急器材を積載した消防車で消防隊員が現場に先行するという救急活動には、大きな期待が寄せられています。

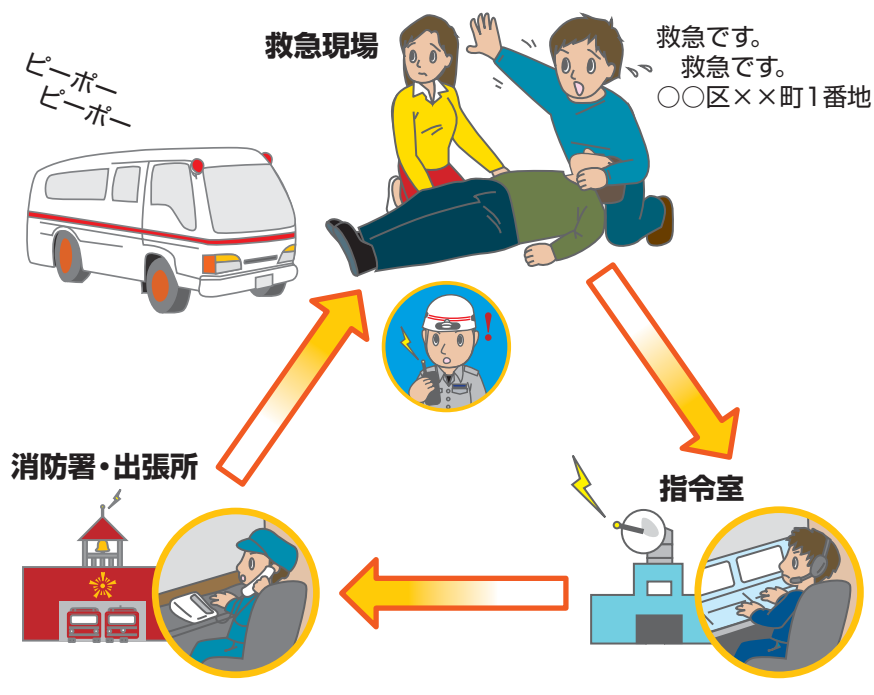
タクシー代わりなど不適正利用はやめて

ところで、救急活動にはなくてはならない救急車ですが、その一方で困った事態にも直面しています。入院の必要があるケースが少ない事はご紹介しましたが、自力で病院に行けるのに救急車を利用してしまいうケースも少なくありません。病院にかけたいがどこへ行く救急車に連れて行ってもらう、一人暮らしで交通手段がない、海で日焼けして全身が赤くて痛い、爪を切っていたら血が出たなど様々な理由があるのは確かですが、中には「救急車で病院に行けば優先的に診てもらえそうだ」、「救急車は無料だから」など、いささか問題のある利用も見られます。同じ人が何度も救急車を利



用するケースもあるのですが、その中には入院を必要とする時もあり対応が難しいのです。不適正利用の増加に、安全管理局救急課も頭を痛めています。「救急車はあくまでも、心筋梗塞や大ケガにより応急処置を施しながら緊急に病院に搬送する必要がある傷病者のためのもの。タクシー代わりなどの不適正利用が増えれば、救急車の現場への到着が遅れ救える命も救えなくなる懸念があります。従って、不適正利用は絶対にやめて欲しい」と、救急課長の常陸さんは声を大にして訴えています。

### 119番通報から出場までの流れ



FAX・eメール・web119番通報は...

#### FAX119番通報

電話による119番通報が困難な方が、緊急事態が発生した時にファックスを利用して、通報できるシステムです。

ファックス119番通報  
局番なしの119  
または0120-119-221

#### eメール、web119番通報

聴覚障害や言語障害で、音声による119番通報が困難な方を対象として、携帯電話やインターネットを利用して、eメールやwebから119番通報を行うことができるシステムを設けています。このシステムは登録制となっておりますので、事前にお申し込みをいただく必要があります。

お問い合わせ先  
横浜市安全管理局(平日9時~17時)  
電話 045-334-6724  
FAX 045-334-6720

# こんな時 どうする

## 「中耳炎」と言われましたが、 水遊びは大丈夫？

朝比奈耳鼻咽喉科医院 朝比奈紀彦先生

夏の暑い盛りには、子どもたちは好んでプールや海で遊びます。学校での水泳授業もあります。しかし耳の病気の中には水泳・水遊びをするときに気をつけなければならぬ病気があります。

### 水遊びで気をつける 耳の病気を？

原則として、急性炎症を起しているときは水泳・水遊びは禁止です。以下に主な耳の病気について解説します。

①急性外耳炎：不潔な水が耳の外側から入ると外耳道の皮膚炎を起こします。特に耳あかがたまっていくと炎症を起こしやすくなりますので、注意が必要です。痛みのある間は水遊びは控えましょう。

②急性中耳炎：鼓膜の内側の空間(中耳腔)が細菌に感染して膿がたまる病気で、乳幼児に多くみられます。風邪や急性副鼻腔炎ちくのう症に伴って起こることが多く、発熱・耳だれ・激しい痛みなどの急性症状がある間は水遊びは絶対に控えて下さい。

③慢性中耳炎：一般的に鼓膜に穴があいている場合が多く、たびたび耳だれを繰り返す病気です。耳の外側から水が入ると容易に炎症を起こします。注意が必要ですが、耳栓とスイムキャップを使用すれば水泳・水遊びは可能です。ただし潜水と飛び込みは避けて下さい。

に多い病気ですが、痛みや発熱がほとんどないために気がつかないこともしばしばです。耳の中に多少の水が入っても問題はないので、鼻汁が少量ならば水泳・水遊びは可能です。ただし鼓膜チューブを留置する治療を受けている場合は、慢性中耳炎と同様に耳の外側から水が入る危険があります。

### 鼓膜チューブでの 治療中、水泳は？

こどもの場合、水泳は心身を鍛練する重要な運動のひとつです。従って耳栓とスイムキャップを使用し、潜水と飛び込み禁止を条件に水泳を許可している耳鼻科医も多いのですが明確な基準はありません。水泳の可否を耳鼻科医に相談するとともに、定期的な耳のチェックを忘れてはいけません。

### 鼻の症状にも 注意しましょう！

滲出性中耳炎などで治療中のこどもは、少なからずアレルギー性鼻炎や副鼻腔炎を合併しています。鼻汁や鼻閉がひどいときに水泳・水遊びをすると中耳炎が悪化する恐れがあるので、必ず事前に耳鼻科医の診察を受けて下さい。



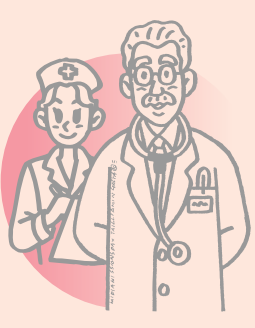
## 診療こぼれ話

### 「医は仁術」

近頃、「テレビでこんな事を言っていましたか？」と相談されることが多い。番組の中で重い病気に伴う一般的な症状をあげ、医師ならその症状からこの病気を最初に考えることなどはあり得ないのに「この症状があつたらあなたは大変」などと言って、視聴者に健康不安を抱かせる。例えば、頭痛↓くも膜下出血、腰背部痛↓膵臓癌などと言う。

視聴者を不安にすることで誰が得をするのだろうか？

患者さんを病気のことで脅かして「われにもすがる」様な気持ちに追い込んで荒稼ぎする行為をしてはならないと言るのが「医は仁術」の本当の意味である。見た人が不安を抱くような表現は如何なものか？一度、横浜市医師会が提供する「みんなの健



康メディカルチェック」(金曜午後1時20分ごろ、テレビ神奈川)と見比べて頂きたい。(電信柱)

## 明日へのあゆみ 被爆体験を歌に詠み、 世界平和を訴える

柿本 直人さん(76歳・戸塚区)



### 原爆の直爆を受ける

今年もまた“あの忌まわしい61回目の原爆の日”が巡ってきます。昭和20年8月9日、長崎。旧制中学の4年生だった私は、勤労働員先の兵器工場で被爆、生き地獄を体験しました。

原爆が炸裂したのは午前11時過ぎ。その瞬間、工場全体がオレンジ色に染まり、「アッ」と伏せた直後、ものすごい爆

込んだ川も死体で一杯。まさに地獄絵そのものでした。

その夜は被災を免れた姉の家泊まり翌日、再び自宅へ。家は跡形もなく、廃墟の中

からやっと父と姉の黒焦げ死体を見つけ出しました。『変わり果つ／父のなきがら／抱きあげて／その身の軽さ／いとど悲しき』。ただ、母だけは行方が分かりませんでした。



風が襲ってきました。

それから数秒間不気味な静寂が訪れました。気がつくや、工場内は真っ暗。耳も聞こえません。一瞬、「目が潰れたか」と思いました。やがて「お母さん、助けて」と女工さんたちの泣き声が聞こえ、見上げると天井が崩れ落ち、鉄骨がグニャリと折れ曲がっていました。

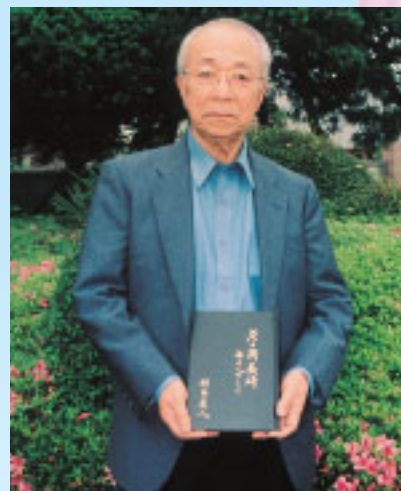
夢中で外へ飛び出した私は、爆心地に近い自宅へ急ぎました。しかし、火炎と黒煙に阻まれ、家に近寄れません。皮膚が焼けただれた人々が亡霊のように辺りをさ迷い、飛び

に封印し、誰にも語りませんでした。しかし忌まわしい戦争の記憶が風化し、世界はキナ臭くなる一方です。そこで戦後50年を機に「原爆のむごさを今こそ」と、原爆歌集「灰の街・長崎～母よいずこに」を自費出版しました。『キノコ雲／地獄と化せし／焼け跡に／母を探して／子等はさまよう』

### “平和の伝道師”として

それから11年。今はまた新たな原爆歌集の出版準備を進めています。執筆の途中で狭心症に倒れ、大手術をしましたが、医者に「あと5年生かして」と頼み、何とか執筆を続けることができました。

今度の歌集は、被爆体験を歌と文章、写真で綴った3部作です。『国民の／悲しみ越えて／戦する／いつの日目覚めん／その愚かさを』。“平和の伝道師”として、私の仕事に終わりはありません。



### 原爆歌集を出版

この原爆の洗礼を境に、私の人生も大きく変わりました。まず原爆症のために全身が衰弱。療養の末に元気を取り戻した後は、兄や姉を頼って各地を転々としてきました。

20代の頃は作曲家を志して上京。勉強に励みましたが、白血球の減少による体調悪化で、音楽の道を断念せざるを得ませんでした。その後は仕事を変えながら、毎日、一生懸命生きてきました。

ただ被爆体験だけは胸の奥

## 「目の愛護デー」眼科無料相談のご案内

横浜市眼科医会会員医師による、眼科無料相談を行います。  
 日時／平成18年10月9日(月)祝日 正午～午後4時  
 場所／横浜そごう9Fシビルプラザ(横浜駅東口)  
 事前申し込みは不要です。  
 問い合わせ先／まつい眼科 ☎322-6249

## TVKテレビメディカルチェック 「みんなの健康」

### 7・8月の放送予定

- |    |      |                   |
|----|------|-------------------|
| 7月 | ★14日 | 高校野球のためお休み        |
|    | ★21日 | 高校野球のためお休み        |
|    | ★28日 | 高校野球のためお休み        |
| 8月 | ★4日  | 筋肉増強トレーニングについて(1) |
|    | ★11日 | 筋肉増強トレーニングについて(2) |
|    | ★18日 | こころの病気と薬(1)       |
|    | ★25日 | こころの病気と薬(2)       |

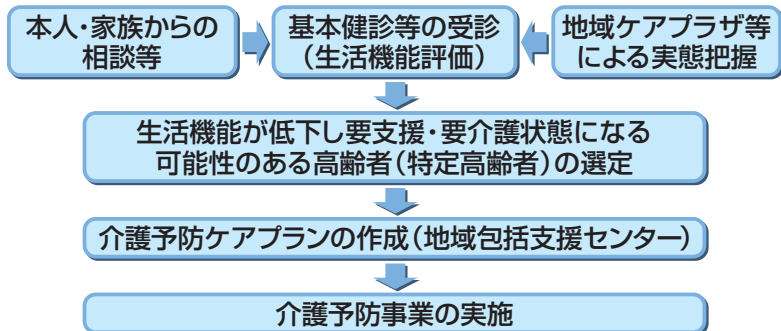
毎週金曜日午後1時19分より  
 (生放送のため、多少前後のずれがあります。ご了承下さい。)

## 基本健診等での生活機能評価の実施について

基本健康診査等を受診された65歳以上の方の中から、生活機能が低下し要支援・要介護状態になる可能性のある方(特定高齢者)を早期に把握し、介護予防につなげるための取組みとして、生活機能評価を実施しています。

特定高齢者の方については、医師の判定を受けた上で、地域包括支援センター(地域ケアプラザと一部の特別養護老人ホーム)の保健師等が介護予防ケアプランを作成し、必要な介護予防事業に参加していただくこととなります。

### 介護予防事業実施までの流れ



### お問合せ先

基本健康診査について…健康福祉局保健政策課 ☎045-671-2453  
 介護予防事業について…健康福祉局高齢在宅支援課 ☎045-671-4129

## 休日・夜間に急病になった場合は

### 休日の昼間はこちらへ

内科・小児科 診療時間：午前9時～12時 午後1時～4時

- 青葉区休日急患診療所 ☎(045)973-2707
- 緑区休日急患診療所 ☎(045)937-2300

内科・小児科・歯科 診療時間：午前10時～午後4時

- 金沢区三師会立休日救急診療所 ☎(045)782-8785
- 戸塚区休日急患診療所 ☎(045)852-6221

内科・小児科 診療時間：午前10時～午後4時

- |                               |                               |
|-------------------------------|-------------------------------|
| ●横浜市旭区休日急患診療所 ☎(045)363-2020  | ●横浜市瀬谷区休日急患診療所 ☎(045)302-5115 |
| ●泉区休日急患診療所 ☎(045)801-2280     | ●都筑区休日急患診療所 ☎(045)911-0088    |
| ●横浜市磯子区休日急患診療所 ☎(045)753-6011 | ●鶴見区休日急患診療所 ☎(045)503-3851    |
| ●神奈川区休日急患診療所 ☎(045)317-5474   | ●中区休日急患診療所 ☎(045)622-6372     |
| ●横浜市港南区休日急患診療所 ☎(045)842-8806 | ●西区休日急患診療所 ☎(045)322-5715     |
| ●港北区休日急患診療所 ☎(045)433-2311    | ●保土ヶ谷区休日急患診療所 ☎(045)335-5975  |
| ●栄区医師会休日急患診療所 ☎(045)893-2999  | ●南区休日急患診療所 ☎(045)731-2416     |

### 毎日の夜間はこちらへ

- 横浜市夜間急病センター ☎(045)212-3535  
 横浜市救急医療センター1・2階  
 内科・小児科：午後6時～午前0時 眼科・耳鼻咽喉科：午後8時～午前0時
- 横浜市北部夜間急病センター ☎(045)911-0088  
 都筑区休日急患診療所1階 内科・小児科：午後8時～午前0時
- 横浜市南西部夜間急病センター ☎(045)806-0921  
 泉区休日急患診療所 内科・小児科：午後8時～午前0時

神奈川県医師会中毒情報相談室【24時間対応】  
 ☎(045)262-4199

横浜市救急医療情報センター【24時間対応】  
 横浜市救急医療センター3階 ☎(045)201-1199

### 横浜市歯科保健医療センター

休日・夜間救急歯科診療 ☎(045)201-7737  
 休日診療：午前10時～午後4時 夜間診療：午後7時～11時

### 午前0時以降の 内科・小児科の初期 救急診療に対応する 「拠点病院」

- |                 |              |                |
|-----------------|--------------|----------------|
| ●横浜市立市民病院       | 保土ヶ谷区岡沢町56   | ☎(045)331-1961 |
| ●横浜市立みなと赤十字病院   | 中区新山下3-12-1  | ☎(045)628-6100 |
| ●横浜労災病院         | 港北区小机町3211   | ☎(045)474-8111 |
| ●済生会横浜市南部病院     | 港南区港南台3-2-10 | ☎(045)832-1111 |
| ●昭和大学横浜市北部病院    | 都筑区茅ヶ崎中央35-1 | ☎(045)949-7000 |
| ●国立病院機構横浜医療センター | 戸塚区原宿3-60-2  | ☎(045)851-2621 |