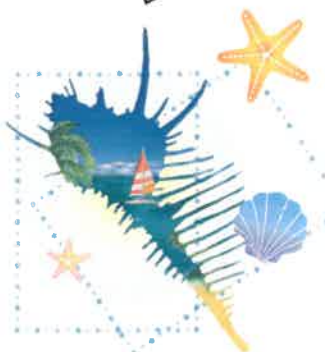


# ソフィア メディ だより



【ソフィアメディ株式会社】 T) 03-5768-2853 F) 03-5768-2864  
〒152-0004 東京都目黒区鷹番1-9-21 http://www.sophiamedi.co.jp

## 【指定ソフィア訪問看護ステーション】

【小山 : 03-5749-1657】	【学大・学大2nd : 03-5773-8358】	【自由が丘 : 03-5758-7263】
【三宿・三茶 : 03-5431-5204】	【山王 : 03-5746-2012】	【用賀 : 03-3707-1501】
【不動前 : 03-6847-1616】	【池上 : 03-5747-5020】	【経堂 : 03-5450-3156】
【雪谷 : 03-5754-4325】	【雪谷分室田園調布 : 03-5483-0708】	【成城 : 03-5727-9215】
【元住吉 : 044-430-2808】	【東が丘 : 03-5779-6311】	【豊町 : 03-6865-1030】
【駒場 : 03-6858-0024】	【芦花公園 : 03-5316-5030】	【二子玉川 : 03-5797-5140】
【総合城南 : 03-5731-8203】	【等々力 : 03-5707-7050】	【溝口 : 044-850-1851】
【矢口 : 03-5741-2150】	【池上分室西馬込 : 03-5746-6219】	【豊町分室青物横丁 : 03-5796-3219】
【駒場分室代官山 : 03-5458-7223】	【不動前分室白金高輪 : 03-5447-3503】	

## 【リハビリ重視型ソフィアデイサービス】

【デイ池上 : 03-3753-2393】 【デイ学大 : 03-5773-6701】  
【デイ自由が丘 : 03-5731-3088】 【デイ経堂 : 03-5355-0240】

## 【居宅介護支援】

【ケアプラン自由が丘 : 03-5758-7210】	【ケアプラン東が丘 : 03-5779-8413】
【ケアプラン用賀 : 03-6860-1113】	【ケアプラン田園調布 : 03-5483-0707】
【ケアプラン二子玉川 : 03-5797-5141】	【ケアプラン三軒茶屋 : 03-5431-5205】
【ケアプラン緑が丘 : 03-5731-8204】	

## 【定期巡回・随時対応型訪問介護看護】

【ケア・ナーシング東が丘 : 03-5779-8129】 【ケア・ナーシング東が丘 分室緑が丘 : 03-5731-8205】

## 【在宅療養支援診療所（医療法人社団ホームアレー）】

【ホームアレークリニック : 03-6859-2800】 【ホームアレークリニック城南 : 03-5731-0151】

## ごあいさつ

Vol.171  
2017.7

甚暑のみぎり、皆様いよいよご隆盛のこととお慶び申し上げます。日頃は大変お世話になっております。4月は新年度行事・企画に追われ、5月はGWの中弛みと決算準備に追われ、6月は決算報告・株主総会・取締役会等で忙しく過ぎ、どうもこの7月からが当年度の本格稼働という感覚を覚えます。ソフィアメディ（株）は一言で業種を絞ると在宅医療サービス業ですが、この業界も2018年改正、改定を前に積極的な取組みが目立ってきました。

「在宅医療政治連盟：島田潔会長」や「日本在宅救急研究会：横田裕行代表世話人」などもその一つです。在宅医療政治連盟の島田会長とは約20年近く前からの友人ですが、ご自身は板橋区役所前診療所のオーナー兼院長で、地元で土着して朝から晩まで、晩から朝まで訪問診療に取り組んでおられ、次代を背負うカリスマドクターでもあります。プライベートでは酒席も含めて在宅医療（訪問診療や訪問看護）の現在、将来を語り合ったり、自分史や思想を語り合ったりした仲ですが、島田先生であれば今後の医療保険、介護保険制度を国民、患者様、事業者にとって優位に変革していけるリーダーだと思います。余人をもって代え難しとも言いますが、最適者だと思います。「在宅医療の対象患者様は高齢者やがん患者だけではなく、難病や障害をもった小児、精神疾患患者、さらに引きこもりや介護放棄など、社会的な理由で自宅への訪問が必要になる患者層も存在する。」「また、看取りに不安をもっているのは、患者家族だけではなく介護施設の職員も同じであり、回復の見込みのない患者の救急搬送を減らすには、治療を行わない選択もある。」という島田先生の主張ですが、こういう議論を国民的なものにしていき、そして政治を動かす制度に反映していきたい、という姿勢が基本にあります。

私共も在宅療養支援診療所（通常の在宅医療専門診療所とは一線を画し、医師数3人以上、24h体制、看取り体制が厳格）や24h対応指定訪問看護ステーション（大規模化：機能強化型を整備）が、地域の特に増え続ける中重度ニーズに対応できる体制強化・整備が今後の重要課題だと受け止めておりますが、ソフィアグループでは、H24年度から地域包括メディ・ケア拠点の構築と称して、介護予防⇄訪問診療（在支診）⇄訪問看護・リハビリ（指定訪看：24h対応）⇄定期巡回・随時対応型訪問看護⇄看多機⇄有床診療所バージョンを固めつつあります。そして、こういうハブ拠点と連動する単体指定訪問看護 St、リハビリ型デイ、介護予防、PC教室（認知症予防）などのネットを、スタンドアローンではなく有機的に機能させていきます。

次年度改正や同時改定に向かって何かと手を打たなければ時流に乗り遅れてしまいますが、地域の事業者様、関係先の皆様との協働・連携が何よりも重要と心得ておりますので、この先もご指導、ご鞭撻のほどよろしくお願い致します。

ソフィアメディ(株) 代表取締役 水谷 和美



## 夏本番!! 紫外線について

7月になり、日差の眩しさにますます夏の訪れを感じている方も多いのではないのでしょうか。紫外線が多くなるこの時期、気を付けたい皮膚、眼球への影響を紹介いたします。



### 1: 皮膚への影響

老化が目立ってくるきっかけにもなるシワやシミ、肌のたるみ。

肌老化という言葉もありますが、老化のほぼ90%以上が紫外線が原因と言われています。

まず、紫外線は肌にあるコラーゲンという成分を破壊します。この結果が肌のハリの低下やたるみを引き起こしてしまいます。そして肌に炎症を起こして赤くなる人もいます。いわゆる「日焼け」ですが、これはシミの原因であるメラニンを作る細胞を活性化させてしまったり、肌ダメージの回復を遅くしてしまうという影響があります。

そして、皮膚への影響で一番恐ろしいのは皮膚がんです。大量の紫外線を浴び、基底細胞の遺伝子に多量の傷ができた場合、傷が治らなかつたり、傷が正しく修復されず間違っで治される事があります。間違っで修復され、正常な細胞でなくなった遺伝子は皮膚がんの原因になります。



### 2: 眼球への影響

#### ＜角膜炎＞

目に強い紫外線を浴びてしまうと、黒目の表面に傷が付き炎症がおこり、目の充血や、目の痛み、涙が止まらないなどの症状が出る「紫外線角膜炎」という病気になります。この現象は、紫外線量の多い季節だけでなく、スキー場など雪の反射が多い場所でも起こります。

#### ＜白内障＞

紫外線の多くは角膜で吸収されますが、紫外線の波長によっては目の奥の水晶体や網膜まで達してしまいます。すると、水晶体のたんぱく質に変化が起こり、水晶体が濁って「白内障」に罹ってしまいます。症状が進むと失明の危険性もある病気です。

## 紫外線対策といえば… 日焼け止め、使っていますか?

紫外線対策といえば日焼け止めですが、日焼け止めは使うシーンによって種類を選ぶことが大切です。使い分けをしないと逆に肌へダメージを与えてしまうこともあるそうです。

まずは日焼け止めの効果「SPF」「PA」について知っておきましょう!

### SPFとは

肌が赤くなる日焼けの原因になる紫外線B波(UVB)を防ぐ指標で、数字が大きいほどUVBを防ぐ効果が高く、最大は50+(SPFが50より大きい)と表示されます。紫外線が当たりだしてから日焼けするまで、人によって個人差はありますが、だいたい15分~20分と言われています。たとえばSPF30ならその時間を30倍遅らせることができるという意味になります。

### PAとは

シミやしわの発生に大きく関わっていると言われる紫外線A波(UVA)を防ぐ程度の指標で、「+」が多いほど防御効果が高くなっています。これまでは「PA+」「PA++」「PA+++」の3段階がありましたが、近年では測定方法と表示方法の改定に伴い「PA++++」を加えた4段階に分けられるようになったそうです。

UVAは雲や窓ガラスを通り抜けやすいという性質を持っているので、曇りの日も日当たりの良い家の中でもPA表示のあるもので防ぐことが必要です。

