

おかげさまで平成 22 年 6 月 2 日の開院から丸 2 年が経ち、3 年目に突入しました。  
これからも、地域の皆様の健康づくりに貢献して参りたいと思います。  
どうぞよろしくお願い致します。



## 「医は教育なり」～ともに学びあう医療をめざして～

当院もおかげさまで開院 2 周年を迎えることができました。  
家庭医として日々診療する中で、収穫と課題を認識した二年間でしたが、また志を新たに、スタッフ一同がんばっていきたいと思います。  
さて、当院ではいろいろな意味で医療を教育と結びつけて考えてきました。病気やその予防について様々な形で情報発信を行い、診療や診療以外の場面で皆様とのコミュニケーションを大切にしていきたいと思っております。また、医療を通してわれわれ医療者も経験の中から学び、それを診療・サービスの中に生かしていくことで、成長をはかっていきたいと考えています。  
特に、子育てを支援する意味での子供さんたちとのコミュニケーション、パパ・ママとしての活動を支援する様々な取り組みを行っていきます。生活習慣病などにおいては、日々の生活の中で病気といかにつきあっていくか、お薬だけではなく理解を深めていただく診療を志します。さらに、終末期医療においても、残される家族や次の世代のための、最も大切な教育の場として看取りというものを捉え直し、ご家族全体でこの経験を有意義なものにしたいだけのお手伝いさせていただきます。  
まだまだ若いクリニックですが、これからもみなさまが、家族ぐるみで何でも相談できるクリニックを目指していきたく思います。  
よろしくお願いいたします。

はちのへファミリークリニック 院長 小倉 和也



6 月 28 日誕生日です。  
(何歳???)

当院のホームページも是非ご覧下さい！  
様々な情報をお伝えできるよう、随時更新してまいります。  
またメールマガジンの配信も行っております。ホームページから簡単に申し込みできますので、アクセスしてみてくださいね (\*^\_^\*)  
アドレス <http://www.hachifc.jp/>  
または  
”はちのへファミリークリニック”で検索してみてください。

## もうすぐ夏！気になる紫外線

太陽からの紫外線が気になるこの季節。3月から6月にかけての紫外線は冬よりも強くなっています。まだ厚くないからといって紫外線対策を怠っていると、5月ころには一番強くなっている紫外線でシミやシミの原因になってしまいます。

ところで…日焼け止めクリームなどに表示されている、SPFについてちょっと調べてみました。日焼け止めに必ず記載されているものとして「SPF」と「PA」があります。

えすぴーえふ  
「SPF」とは「Sun Protection Factor（サン プロテクション ファクター）」の略です。紫外線（UV）のA・Bのうち肌を赤く焼く”B”をブロックする数値です。

10～50までの値があり、買い物程度のちょっとした外出なら10～20、真夏の海などの強い日差しを浴びるなら40～50が最適と言われています。

SPFのあとに20とか30とか数値が書かれているかと思いますが、この数値の意味は？

SPFは20～50の範囲で表し、50をはるかに超えると判断されたものは、50+と表示されます。この数値は日焼け止めを1平方センチメートルあたり2ミリグラムずつ塗った時に、どれだけ日焼けを遅らせることがせきるかを指標化した値です。

SPF1を20分として換算しますので、SPF30といった場合には  
 $20分 \times 30 = 600分$ （10時間）日焼けを抑えてくれるということです。



日焼け止めは2～3時間おきに塗りなおすことが大切！塗り残し、塗りムラのないようにすることで、日焼け止め効果がアップします。

これから、海や山へレジャーに出かける機会も多いかと思います。日焼け止めを購入する際の参考になればと思います。

### \*\*\* つゆ 梅雨の季節ですね。。。\*\*\*

梅雨は中国から「梅雨（ばいう）」として伝わり、江戸時代ころより「つゆ」と呼ばれるようになった。

「日本歳時記」には「この月淫雨ふるこれを梅雨（つゆ）と名づく」とあります。

中国では霪（かび）の生えやすい時期の雨という意味で、もともと「霪雨（ばいう）」と呼ばれていたが、カビでは語感が悪いため、同じ「ばい」で季節にあった「梅」の字を使い「梅雨」になったとする説。

「梅の熟す時期の雨」という意味で元々「梅雨」と呼ばれていたとする説があるそうです。

日本で「つゆ」と呼ばれるようになった由来は「露（つゆ）」から考えるが、梅の実が熟し潰れる時期であることから「潰ゆ（つゆ）」と関連づける説もあり梅雨の語源は不明の部分が多い…そうです。

八戸では、やませもあり、肌寒い日が続くことが多い梅雨時期です。体調管理に十分気を付けてくださいね。



### ～新しいスタッフの紹介です！～

はじめまして。4月から勤務させていただいている看護師佐々木美香です。これまで内科、小児科、耳鼻科を経験してきました。こちらの病院では家庭医療ということでこれまでの経験プラスより良い知識と技術の向上に努めていきたいと思っています。周りの皆さんがとても親切で丁寧に教えてくださり助かっています。とても良い雰囲気職場で働けることに感謝しながら、頑張っていきたいと思いますので、これからもどうぞ宜しくお願い致します。

### 編集後記

6月2日で当院も開院してから丸2年がたちました。開院当日、ときどきしながら患者様をお迎えしたことが、昨日のことのように思い出されます。いつまでも初心の気持ちを忘れずに取り組みでいきたいと思ひます。ささき