

# 健康生活情報ナビ

## 夏の紫外線対策

夏は紫外線の量が冬の5倍にもなります。十分な紫外線対策を心がけ夏を乗り切りましょう。

太陽の光を浴びることは、身体でビタミンDを生成するほか、睡眠や心身の安定に関係する物質セロト

### 日傘など有効に活用を

ニンの分泌を促します。しかし、太陽の光に含まれる紫外線を浴びすぎると、皮膚の健康を損ね、しわやシミの原因となります。さらには皮膚がんの発症にも関係してきます。また、目にも大きな影響を与え、角膜炎や白内障の原因にもなります。

紫外線は、主に午前10時〜午後2時頃にピークを迎えます。この時間帯は外出をできるだけ避け、レジャーも屋内で楽しめるものにするのが良いようです。

外出時の紫外線対策には日焼け止めクリームなどがありますが、日傘も効果的です。日傘は一般的なものでも、紫外線の多くをカットできますが、最近では完全にカットできる日傘も商品化されています。

紫外線による目への影響は、急性では角膜炎、長期にわたる影響では白内障の原因にもなります。目への影響を軽減する方法にはサングラスが有効ですが、レンズの色と紫外線カット率は必ずしも一致しません。このためサングラスの選び



方には注意を要します。

サングラスはファッショ性の高い商品なので、見た目で選んでしまいがちですが、フレームが細かいものや、目をカバーできないものは紫外線の影響を十分軽減できない可能性があります。サングラスは紫外線のカット率を考慮して選ぶべきでしょう。

(8面に関連記事)

### (1面からつづき)

まず内視鏡治療ですが、リンパ節転移のない早期がんに対して行う治療です。これには、キノコ型の茎があるポリープに對して用いる「ポリペクトミー」と、茎を持たない平らな腫瘍に對して用いる「EMR」(内視鏡的粘膜切除)、「ESD」(内視鏡的粘膜下層剥離術)という方法があります。

「ポリペクトミー」はポリープの茎にスネアという金属製の輪をかけて、高周波電流を流して焼き切る方法です。「EMR」は、粘膜下層に生理食塩水などを注射して腫瘍を固有

筋層から持ち上げてから、ポリペクトミーと同じようにスネアを使って腫瘍を切り取ります。

「ESD」は、針状のナイフで粘膜を剥ぐように切除するため、スネアでつかむ方法と違い、大きさの制限がありません。ESDができるようになってから、早期大腸がんに対する手術は劇的に少なくなりました。

次は手術ですが、結腸がんと直腸がんでは、手術方法も分けて検討しなければなりません。直腸がんですと、人工肛門の問題が生じるからです。結腸がんであれば、がんから

### 最近

### よく聞く言葉

夏場での脱水症状は熱中症へとつながりかねない、危険な状態です。脱水症状は水分と塩分の不足によって起こりますが、症状には①水分が不足②塩分が不足③水分と塩分の両方が不足という3つのケースがあります。

「水分が不足」は最も多いケースで、のどの渇きとして身体が自覚します。

### 脱水症状

「水分が不足」のケースは、汗をかいた後に水分だけを大量に補給したときに起こり、症状は多岐に渡ります。めまい、ふらつき、吐き気、筋肉の痙攣(けいれん)などは代表的な症状です。

「水分と塩分の両方が不足」のケースは、下痢や嘔吐を繰り返したときにおこります。

脱水症状を防ぐには体調

10cm程離れた部位で腸管を切除し吻合する方法で手術しますが、直腸がんと同じことを行うと、肛門が残せません。直腸がん手術にはいくつかの問題点があり、肛門を残すのは難しいのが現実です。

当院では肛門を残す工夫として術前化学放射線療法、腹腔鏡下手術、ロボット「ダヴィンチ」による手術、抗がん剤治療などに取り組んでいます。大腸がんに対する内視鏡治療、外科手術、抗がん剤治療は進化しています。がんがんと診断されても最後まであきらめないことです。

管理に努め、のどが渇く前にこまめに水分を補給することがポイントです。しかし、一度に大量の水を飲むと、塩分不足の状態に陥りやすくなるので注意が必要です。

身体が必要とする水分は、水を飲むだけでなく食事からも補給されています。食事からは塩分も補給され、暑い時期は食欲を失いますが、水分だけ大量に補給して塩分不足による脱水症状を起こさないようにしましょう。