



第115号

発行/
北海道健康づくり財団
札幌市中央区大通西6丁目
TEL (011) 232-5500
FAX (011) 232-4091
http://www.hokkaidohealth-net.or.jp

『夏の皮膚トラブルにご注意を』

北海道も7月に入り、ようやく真夏の日差しが降りそそぐ季節となってきました。

長期予報では今年の夏は、気温が平年よりも高い傾向が続き、雨の量はほぼ平年並みと発表も出ています。

天気が良いと、気分も良くなり海や山など行楽地へ出かけたり、ちょっと近くを散歩してみようと、自然と屋外での活動が多くなるかと思えます。

この様に、夏場は多量の汗をかいたり、強い紫外線を浴びたりすることによるかぶれや、日焼け、虫刺されなど皮膚(肌)に関するトラブルも多くなります。そこで、皆さんもご承知かとは思いますが、今一度皮膚のトラブル対策について情報をいくつか集めてみましたのでご確認を頂ければと思います。

まず、大量の汗をかいた場合は、こまめに汗を拭き取る。(出来れば、なるべく早く柔らかいタオルで押さえるように拭き取る)毎日、体を洗う。その際には、皮膚への刺激が少ない石鹸を使用し、ゴシゴシこするのではなく泡で体を包むようにする。もし、汗をかいたまま放置しておく、細菌が繁殖しやすくなり、そこにほこりなどが付着することで炎症を起こし、あせ

もやアトピー性皮膚炎が悪化するケースもあります。逆に、外で強い日差し(紫外線)を受けたり、室内で長時間冷房にさらされていると皮膚が乾燥することもあります。乾燥しているなど感じたら、その都度保湿をするようにしましょう。

次に日焼けについてですが、日焼けは軽い火傷を負ったようなものとも言われています。火傷は皮膚に対し、良いことではないですし、日焼けすることによって、体自体がダメージを負うことにもなります。また、紫外線を受けると、体は肌を守ろうとメラニン細胞を作る働きをします。これが日焼けで肌が黒くなる原因ですが、このメラニンとともに「活性酸素」という物質も生まれるようで、必要以上に生成されると他の細胞が傷つけられ、体に疲労感を感じてしまうと言われ、年を取るとしわやシミの原因にもなります。

更に紫外線は、肌だけではなく目からも入りますので、紫外線予防効果のあるサングラスや帽子、日焼け止めクリームなどを利用して紫外線対策をしっかり行いましょう。

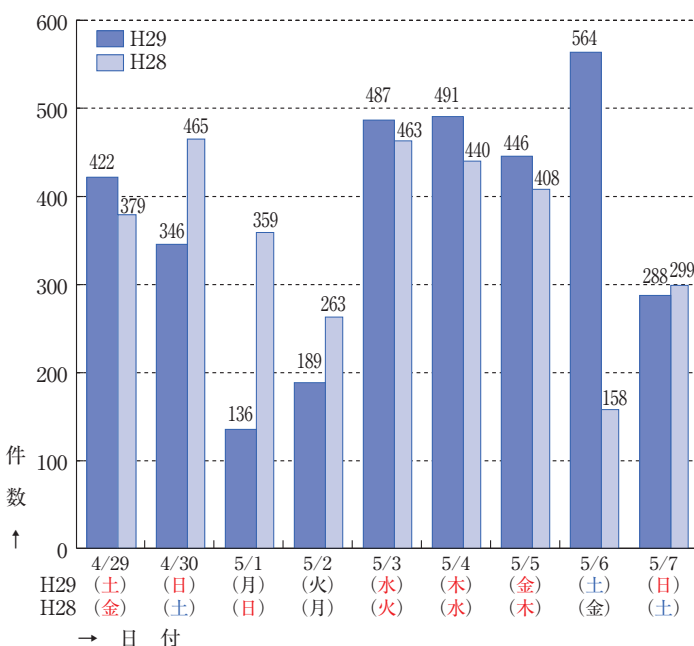
これらの事に注意して、北海道の短い夏を楽しく過ごしましょう!!

ただし、いくら予防したとしても、皮膚に異常を感じたら、早めに皮膚科医療機関を受診することをお勧めします。

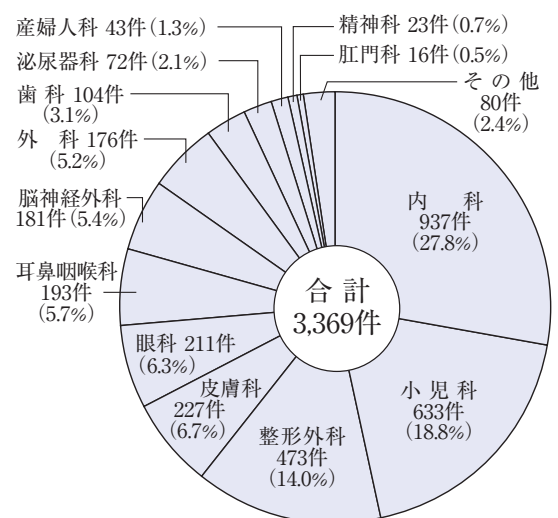
ウィンドウ 2017

ゴールデンウィーク期間案内件数 (4月29日～5月7日)

(1) 日別案内件数

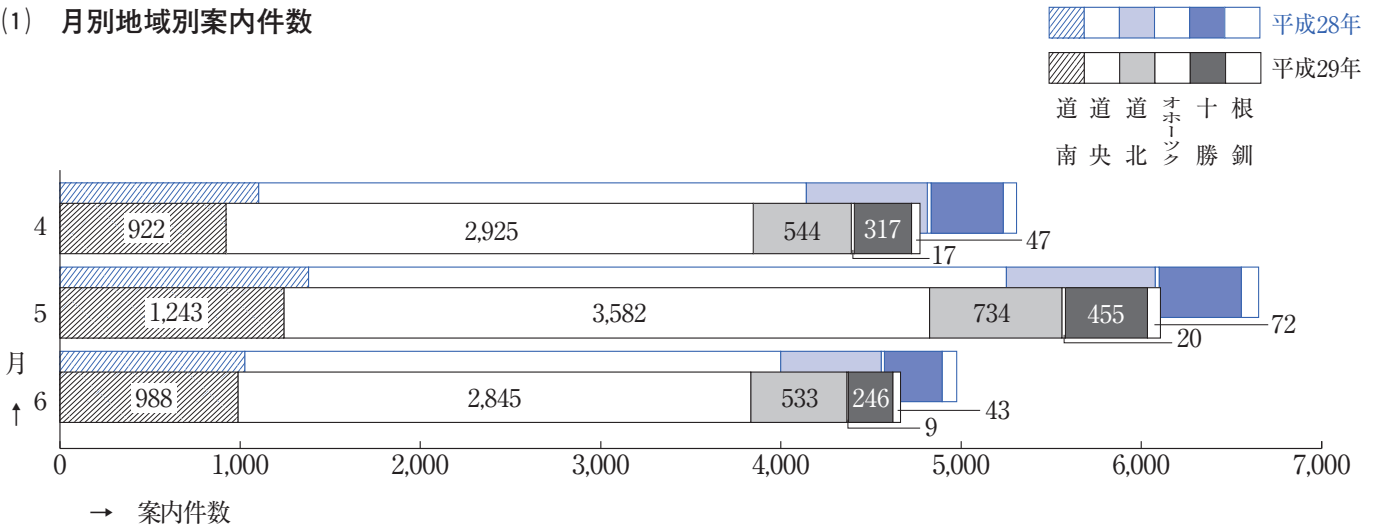


(2) 診療科別案内件数

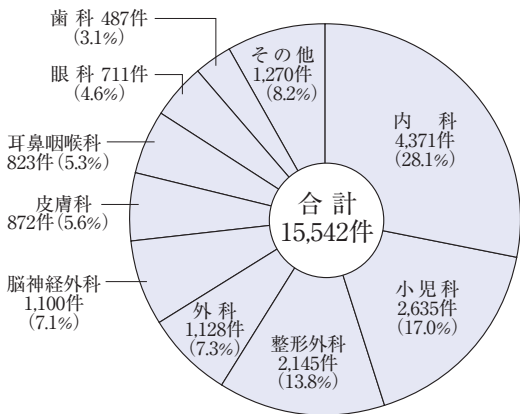


救急医療情報案内センター案内状況（4月～6月）

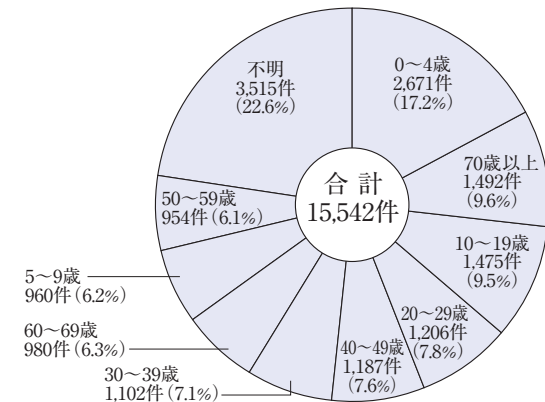
(1) 月別地域別案内件数



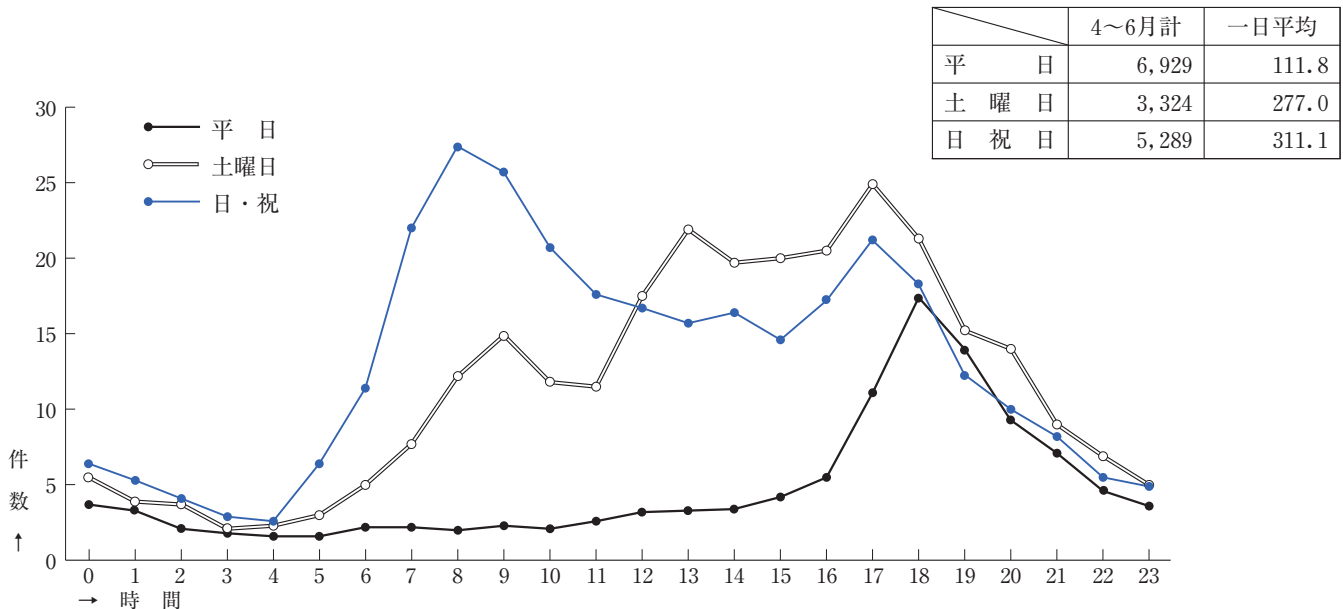
(2) 診療科別案内件数



(3) 年齢階級別案内件数



(4) 曜日別時間帯別1日平均案内件数

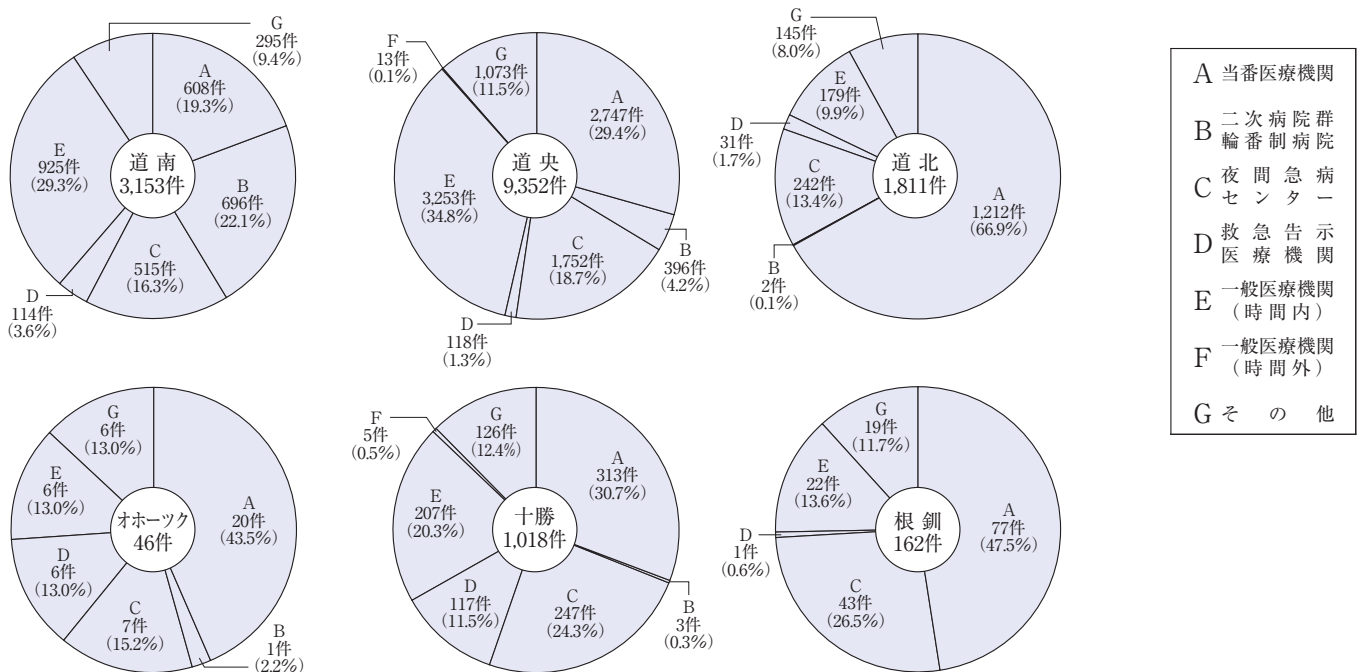


(5) 市町村別案内件数

道南 (18市町村)		道央 (70市町村)									
函館市	2,697	札幌市	7,739	伊達市	22	神恵内村		北竜町	1		
北斗市	186	小樽市	60	北広島市	178	積丹町	2	沼田町	5		
松前町	2	小室蘭市	57	石狩市	152	古平町		豊浦町	2		
福島町	3	夕張市	6	当別町	44	仁木町	1	壮瞥町			
知内町	6	岩見沢市	24	新篠津村	9	余市町	6	白老町	15		
木古内町	4	苫小牧市	105	島牧村		赤井川村	4	厚真町	2		
七飯町	140	美唄市	4	寿都町		南幌町	33	洞爺湖町	7		
鹿部町	26	江別市	2	黒松内町		奈井江町	1	安平町	7		
森町	31	芦別市	367	蘭越町	1	上砂川町		むかわ町	6		
八雲町	8	赤平市	1	ニセコ町	3	由仁町	7	日高町	9		
長万部町		三笠市	3	真狩村		長沼町	47	平取町	1		
江差町	25	千歳市	156	留寿都村		栗山町	13	新冠町			
上ノ国町	7	滝川市	5	喜茂別町	3	月形町	1	浦河町	4		
厚沢部町	6	砂川市	1	京極町		浦臼町		様似町			
乙部町	6	歌志内市		倶知安町	9	新十津川町	1	えりも町	2		
奥尻町	1	深川市	20	共和町	1	妹背牛町	1	新ひだか町	17		
今金町	4	登別市	28	岩内町	4	秩父別町	2				
せたな町	1	恵庭市	151	泊村		雨竜町					

道北 (41市町村)		オホーツク (18市町村)		十勝 (19市町村)		根釧 (13市町村)	
旭川市	1,714	美深町		帯広市	799	釧路市	151
留萌市	10	音威子府村		音更町	110	根室市	
稚内市	6	中川町		士幌町	9	釧路町	2
士別市	5	幌加内町	1	上士幌町	8	浜岸町	
名寄市	4	増毛町	1	鹿追町	5	厚中町	
富良野市	6	小平町		新得町	4	標茶町	3
鷹栖町	6	苫前町	1	清水町	4	弟子屈町	
東神楽町	7	羽幌町	3	茅室町	17	鶴居村	
当麻町	7	初山別村		中札内村	3	白糠町	5
比布町	3	遠別町		更別村		別海町	
愛別町	4	天塩町		大樹町	1	中標津町	
上川町		猿払村		広尾町	7	標津町	
東川町	11	浜頓別町	1	幕別町	37	羅臼町	1
美瑛町	11	中頓別町		池田町	4		
上富良野町	4	枝幸町		豊頃町	4		
中富良野町		豊富町		本別町	2		
南富良野町	1	礼文町		足寄町	3		
占冠村	1	利尻町		陸別町			
和寒町	2	利尻富士町		浦幌町	1		
剣淵町	2	幌延町					
下川町							

(6) 地域別・案内機関別件数



応需情報の登録と検索状況（4月～6月）

(1) 医療機関

地域別	郡医師会別	市別	応需登録機関数	登録		検索		地域別	郡医師会別	市別	応需登録機関数	登録		検索	
				機関数	延件数	機関数	延件数					機関数	延件数	機関数	延件数
道南	函館市		18	10	933	3	5	道央	滝川市		2	1	29	0	0
	渡島		7	1	60	1	1		赤平市		1	0	0	0	0
	桧山		5	1	63	0	0		芦別市		1	0	0	0	0
	北部	桧山	2	1	2	1	65		深川		1	0	0	0	0
	小計		32	13	1,058	5	71		小計		142	65	5,512	17	559
道北	札幌市		70	33	2,873	6	21	道北	旭川市		17	6	709	1	2
	江別		7	4	249	3	117		富良野		2	1	91	0	0
	石狩		3	2	237	1	14		上川郡中央		1	0	0	0	0
	千歳		4	1	1	0	0		上川北部		7	1	54	0	0
	恵庭市		4	4	460	2	2		留萌		3	1	51	0	0
	北広島		2	1	97	1	202		宗谷		12	2	158	0	0
	小樽市		8	6	941	1	3		小計		42	11	1,063	1	2
	寿都		1	0	0	0	0		北見		6	3	167	1	80
	羊蹄		1	1	48	1	2		紋別		7	3	234	0	0
	岩内古宇郡		1	1	68	1	186		遠軽		4	2	132	0	0
	余市		1	1	133	0	0		美幌		3	1	145	0	0
	室蘭市		5	3	85	0	0		網走		5	3	262	0	0
	胆振西部		3	1	107	1	12		小計		25	12	940	1	80
	苫小牧市		8	2	143	0	0		帯広市		9	4	430	1	2
日高		4	1	2	0	0	十勝		13	6	305	0	0		
岩見沢市		6	0	0	0	0	小計		22	10	735	1	2		
空知南部		4	1	2	0	0	釧路市		12	6	491	1	3		
夕張市		0	0	0	0	0	根室市外三郡		4	1	13	1	1		
三笠市		1	1	36	0	0	小計		16	7	504	2	4		
美唄市		2	0	0	0	0									
空知		2	1	1	0	0	合計		279	118	9,812	27	718		

応需登録機関数、登録及び検索数は、平成29年6月末日現在を対象にしています。

(2) 消防機関

地域別	参加機関数(A)	検索			
		機関数(B)	B/A(%)	延件数(C)	C/B(件)
道南	20	0	0.0	0	0.0
道央	47	13	27.7	2,973	228.7
道北	13	1	7.7	8	8.0
オホーツク	13	0	0.0	0	0.0
十勝	18	7	38.9	1,722	246.0
根釧	15	0	0.0	0	0.0
合計	126	21	16.7	4,703	224.0

いきいき INFORMATION

緊急通報システムをご利用されるにあたって

当財団が運営している“高齢者緊急通報システム受信センター業務”におきましては、ペンダントからの緊急通報により庭で倒れている方を救助したり、人感センサーによる不在通報により自宅で倒れていた方を救急車で医療機関に搬送したりと、それぞれの通報に対して適切に対処しており、これもひとえに協力員、消防署員及び市町村担当者の皆様方の日々のご協力があるからこそ心か

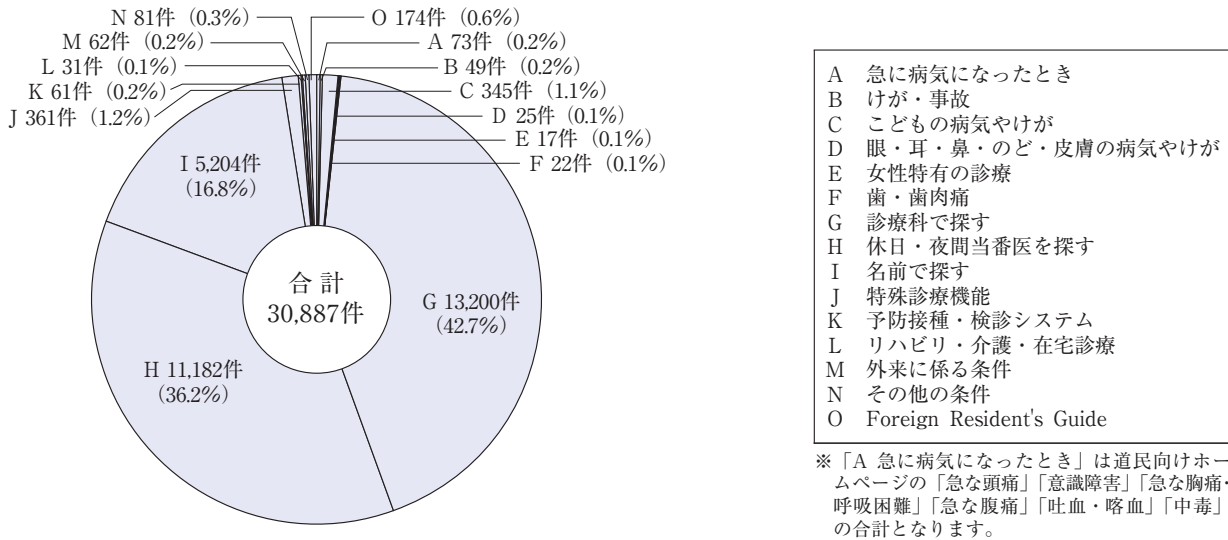
ら感謝しているところでございます。

さて、本通信第109号（平成28年1月15日発行）の同コラム上で『IP電話』をご使用される場合の注意事項について紹介させていただきましたが、昨今登場した別なサービスにおきましても、残念ながら緊急通報用端末機との相性が悪いものがあることが新たに判明しました。新たな電話サービスをご利用される場合には、事前に十分ご確認いただきますよう改めてお願い申し上げます。

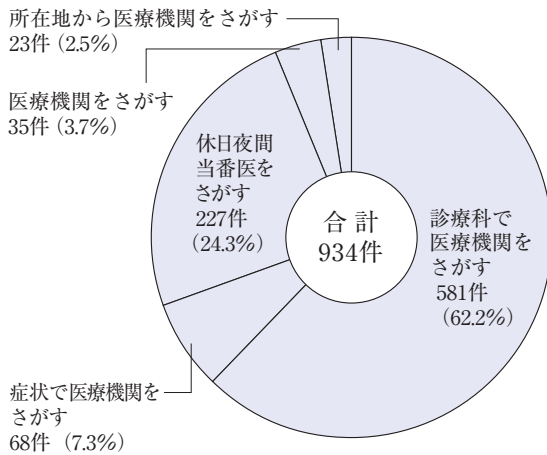
また、これからの時期は、ご家庭で殺虫剤を使用される機会も増えることと思いますが、ガスセンサーの近くで使用される場合や、暑さにより味噌などの発酵食品や生ごみなどでもガスセンサーが反応することがございますのでご注意ください。

道民向け情報の利用状況 (4月～6月)

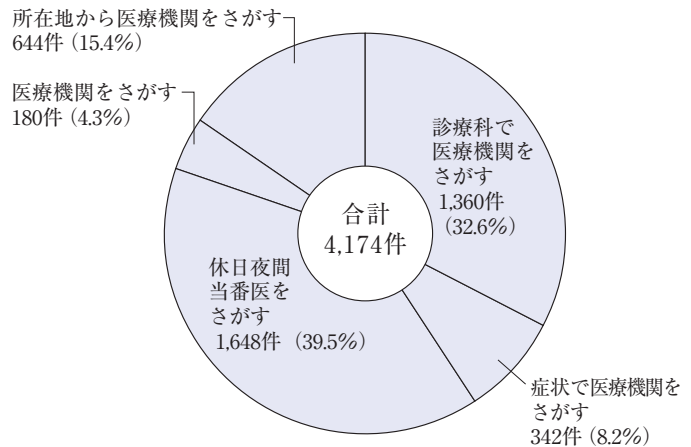
(1) 道民向けホームページ利用状況



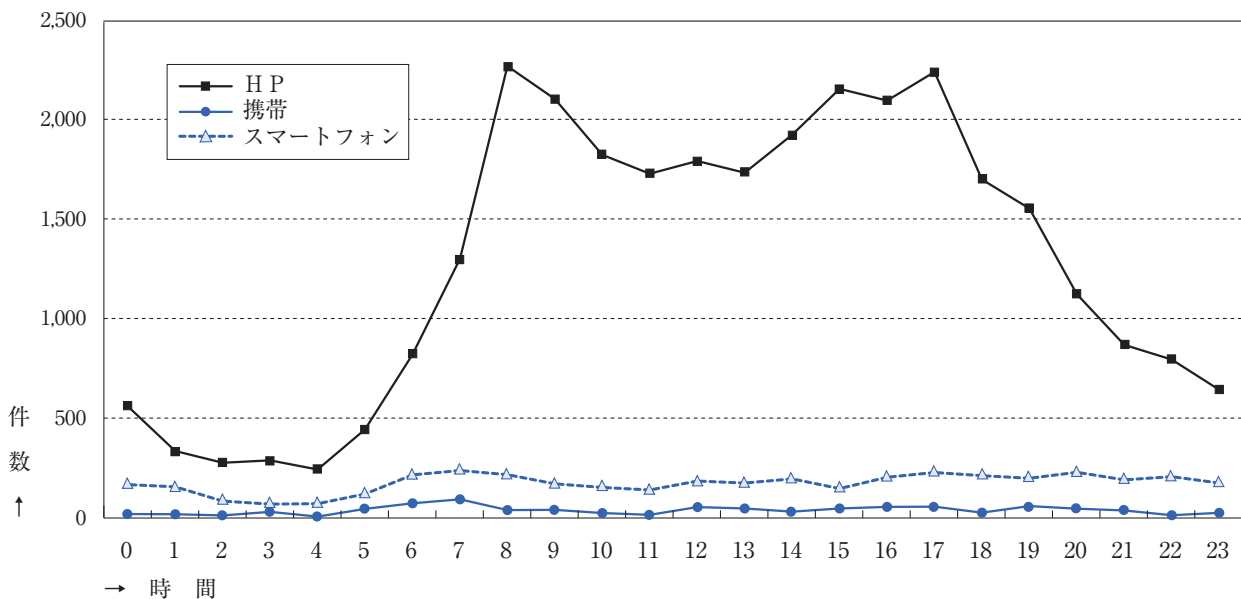
(2) 携帯電話ウェブサイト利用状況



(3) スマートフォンウェブサイト利用状況



(4) 時間帯別利用状況



	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
HP	562	337	278	290	244	446	823	1,304	2,273	2,108	1,827	1,732	1,796	1,737	1,928	2,159	2,100	2,244	1,703	1,557	1,126	871	797	645
携帯	20	19	13	31	7	46	74	94	40	41	25	16	55	48	32	48	56	57	27	60	47	38	14	26
スマートフォン	168	157	85	70	72	121	217	239	218	172	154	141	186	176	197	148	205	229	213	200	230	192	208	176

健康づくり INFORMATION

●「道民公開講座～おいしく食べて健康長寿」の開催

当財団と北海道歯科医師会の協働事業として、標記講座を次のとおり開催します。

<日時> 平成29年8月19日(土) 11:00~12:40

<場所> 札幌パークホテル3階

参加申込等は当財団のホームページをご覧ください。

●「薬物乱用防止キャンペーン in 北海道」の開催

当財団と北海道薬剤師会の協働事業として、標記イベントを次のとおり開催します。

<日時> 平成29年9月24日(日) 12:00~17:00

<場所> サッポロファクトリー アトリウム

●ウォーキング大会の開催

今年度もノルディックウォーキングを中心としたウォーキング大会を次のとおり開催する予定です。

①期日:10月9日 場所:名寄市

②期日:10月上旬 場所:八雲町

詳細は、決定次第当財団ホームページ等で案内します。

最近の財団の動き



- 4月17日 受動喫煙防止対策強化事業委託業務に関する現地調査 (道保健福祉部地域保健課)
- 4月26日 救急システムの管理及び運営等に関する委託業務に係る現地調査 (道保健福祉部地域医療課)
- 5月10日 北海道たばこ対策連絡協議会
- 5月17日 平成29年度内部監査(平成28年度決算)
- 5月30日 北海道がんサミット2017第1回実行委員会
- 5月29日 No-Tobacco展 ~31日 (「北海道禁煙週間実行委員会」協働事業)
- 6月9日 第13回理事会
- 6月17日 ノルディックウォーキング普及推進員養成講習会(喜茂別町)
- 6月24日 第21回北の都札幌ツーデーウォーク ~25日
- 6月26日 第10回評議員会
- 6月28日 糖尿病等生活習慣病予防のための人材育成研修会 ~30日

グラニテ

しょくいんエッセイ

『世界遺産と瀬戸内海』

5月下旬、今まで足を踏み入れたことのなかった瀬戸内の地を探索してきました。梅雨入りにはまだ早く、3日間とも快晴でちょっと暑いくらいでした。今回のメインは世界遺産の厳島神社と姫路城、瀬戸内海を見ること。到着した空港からまっすぐ厳島神社に向かうとちょうど干潮の時刻で、船で島に近づくにつれ鳥居の傍に点々と白っぽいものがたくさん見えてきました。水鳥が餌でも探っているのかと思ったら、それは大勢の観光客で、潮干狩りをしている人も。島に生息する鹿に襲われている人を横目に見ながら、厳島神社へ。朱色の建物と鳥居が山の緑と青空に映えて、とてもキレイでした。島の山のお釈迦様の顔に見えるらしいのですが、最後まで見つけられませんでした。残念。今度はぜひ満潮の時に来てみたいです。



広島で一泊し、翌朝からレンタカーでしまなみ海道を通過して四国に渡りました。日本海側で生まれ育った私は、海と言えば暗くて荒れた景色を思い浮かべるのですが、小さな島が点在する瀬戸内海は波が穏やかで、緑がかかった青色でした。しまなみ海道はサイクリングロードが整備されていて、自転車に乗った人と何度もすれ違いました。ママチャリに乗った年配の女性もおり、島に住む人たちの生活道路にもなっているようです。瀬戸内海を眺めながらのサイクリングは最高でしょうね。いつかやってみたいものです。その後四国の瀬戸内側を横断し、うどんを食べ、瀬戸大橋を渡ってその日は倉敷に泊まりました。

翌日は最後のメインイベントである姫路城見学です。平日にも関わらず駐車場には観光バスがいっぱいで、何より外国人観光客が多かった。お城の入り口には多数の言語に翻訳されたパンフレットが陳列されており、あとで調べたところ19言語に対応しているとのこと。さすが世界遺産です。敷地もかなり広く城の中に入ったと思ったら、今度は急な階段(ハシゴ?)を6階分昇ってやっとの思いで天守閣に到着。足腰がしっかりしているうちに来られて良かった…としみじみ実感しました。

実に7年ぶりの道外でしたが、たまには旅行もいいもんだと、次の旅行を計画中です。



(S)

北海道救急医療・広域災害情報システム/HOKKAIDO Medical Information System

★救急医療情報案内センター(24時間体制)

※ 医療相談は行っておりません

フリーダイヤル

0120-20-8699

携帯電話・PHS

011-221-8699

番号はお間違えのないように

★インターネット(パソコン・携帯端末共通)

<http://www.qq.pref.hokkaido.jp>



QRコード

左のQRコード(2次元バーコード)を携帯端末で読み取り、登録が出来ます。