



スタッフ紹介

クリニックの一員となって早いもので8ヶ月が過ぎました。遅れましたが長谷川まゆみと申します。昨年8月に『やる気』をもって異職種転職をしてきました。毎日新しいことの連続でとても新鮮です。

趣味は食べること。

美味しいものを食べて

元気いっぱい頑張ります。

宜しくお願い致します。

長谷川 まゆみ



ベジタブル ガーデン ゆうあいVegetable garden



ほうれん草と小松菜の芽が出てきました。成長が楽しみです！

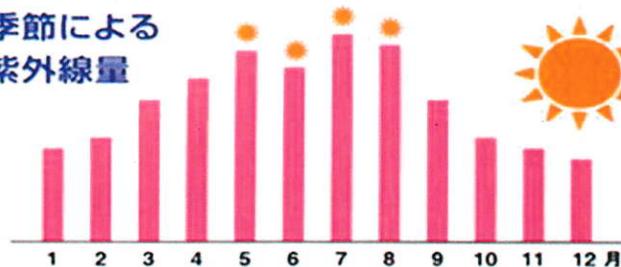
春から始める本格的な紫外線ケア

看護師：福島 清美

夏しか日焼け対策をしていない人が油断しがちな4月。紫外線量は、なんと残暑のキツイ9月とほぼ同等なのです!!!しわやシミの原因となる紫外線対策は、今のこの時期から心して取り組んでいきましょう。



季節による
紫外線量



春にすべき紫外線ケア

外出前には日焼け止めの使用は必須です。特に、紫外線を浴びやすいTゾーンは意識して、目元や首筋も忘れずに守るようにしてください。日常使いなら「PA+」「PA++」や「SPF15~25」のものを選び、こまめに塗りなおすといったケアがオススメです。

紫外線グッズ

日傘や帽子、腕や首回り用の衣類にも紫外線を遮断するものが市販されていますから、この時期から取り入れてみるといいと思います。

10年後にシミ・シワで泣かないためにも、きっちりと紫外線ケアを習慣づけましょう。

教えて 血液検査で使われる主な単位

検査技師：大澤 崇

皆さんが普段受けている血液検査…。

測定された数値のわきにひそかに書かれている単位があることにお気づきでしょうか。

今回は主に使われている単位をご紹介します。



g/dl (mg/dl, ng/dl)

1 デシリットル中に何グラム(ミリグラム、ナノグラム)の物質が含まれているかを示しています。(ナノは、1の10億分の1の大きさ)

g/dl：総蛋白、アルブミンなど

mg/dl：血糖、尿酸他多数

ng/dl：ホルモンなど



U/l (ユニット・パー・リットル)



おもに酵素量に用いられている単位。

酵素量は、その活性から量に換算します。

酵素活性は、一定条件の下で測定して、1分間に1マイクロモルの基質を変化させる酵素の量を1単位(ユニット)と定義されています。

たとえば肝機能の指標であるASTの測定値が20U/lとすると、上記の定義のようなASTが20単位分あるということになります。

普段なかなか使うことのない単位ですが、「へえ～、こういう意味なのか！」と聞いていただけましたか？



音と周波数



受付：大谷 照美

私たちが日々生活している中で、音は必ず存在しますよね。人間はどのくらい高い音が聞こえるのか、またどのくらい低い音が聞こえるのかを紹介します。



音は周波数が関係しています。Hzとは周波数の単位です。

1 Hzは1秒間に1回の振動があるという意味です。1000 Hzだったら、1秒間に1000回の振動があるということですね。この振動が多ければ多いほど、高音ということになります。人間が聞こえる音として、一般的に言われているのが20～20000 Hzです。

身近な音で表してみると・・・

車のエンジン音：110Hz



男性の会話の声：261.5Hz



電話の着信音：400Hz

女性の会話の声：523Hz



女性の叫び声：2092Hz

アラーム音：3500Hz



20000 Hzはモスキート音と言い、若者のみ聞こえる音だそうです。インターネットの音源で私もどこまで高い音が聞こえるかためしてみました。13000 Hzでした。もしよろしかったらいろいろな試し方がのっていますので、チャレンジしてみてください！