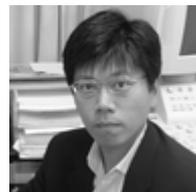




夏のスキントラブルに ご注意を！



医療法人社団 秀皓会 理事長 船本 全信

「今年は夏が短い」と言われていますが、北海道でもつい先日 39 度を記録したようで、猛烈な暑さが懸念されます。夏の強い紫外線は、肌の免疫力を低下させ、汗や外部からの刺激などで、様々なスキントラブルを引き起こしやすくなります。

例えば、冷房の普及により減少はしていますが、「あせも」がその典型例です。大量発汗時に汗の通り道が閉塞し、汗が皮膚内に溜まり発症します。頭・額・首・肘の裏側・膝の裏側・脚の付け根・お尻など汗が乾きにくい場所に見られます。

次に、原因物質に直接皮膚が触れて起こる「接触皮膚炎（かぶれ）」があります。ウルシによるかぶれは、皆さん良くご存知ですね。接触皮膚炎には、触れただけで誰にでも起こるものと、アレルギー体質の人にのみ起きるものがあります。アレルギー性接触皮膚炎の主な原因は、動植物、金属、衣類、化粧品など。一度アレルギー反応を起こすと、次に接触した場合には必ず症状が現れるので、その後も触れないよう注意が必要です。皮膚炎は、原因が分からないと、かゆみを繰り返して悪化させかねません。植物かぶれなどのように、接触後半日から1日経ってから症状が現れるものもあります。まずは、原因を知ることが大切です。アオバアリガタハネカクシによる線状皮膚炎や、イラガの幼虫による毛虫皮膚炎、チャドクガによる毒蛾皮膚炎は、思わぬ位ひどい状態になります。海では、カニの幼虫ゾエアによる皮膚炎や、クラゲによる皮膚炎があります。これらの皮膚炎は、通常の虫刺され薬ではほとんど効果がありません。

また、「虫刺され」ですが、蚊やアブ等に刺されて、炎症や痒みが起きます。スズメバチやアシナガバチに刺されて、毒物によるショックを来す場合もあり、過去に刺されたことのある方は注意が必要です。

更に、皮膚の「感染症」が起りやすいのも夏のスキントラブルの特徴です。カビなどの真菌が繁殖しやすい高温多湿の状況で、しかも夏バテによる体調不良、免疫力の低下で皮膚の感染症にかかりやすくなるからです。虫刺され後に、「とびひ」になることもあり注意です。

最後に、「日焼け」です。日焼けの原因である紫外線は、波長の長いA波（UVA）と中波長のB波（UVB）が地表まで届いています。UVAでは、皮膚が黒くなる他、シワ・たるみの原因になります。一方のUVBをあびると、皮膚が赤くなって急性の炎症を起こす他、シミ・くすみの原因になります。紫外線が怖いのは、そのエネルギーによって遺伝子のDNAを傷つけるところにあります。この傷はたいてい元通りに治されますが、時には突然変異を生じます。子供のころから繰り返される日焼けから突然変異が繰り返された結果、20歳すぎからシミ・シワなどの光老化がはじまり、60歳を過ぎて皮膚ガンになることもあります。大切な事は、4月～8月の午前9時～午後3時までの紫外線が特に多い時間帯は、例え「曇り」であっても素肌での外出はできるだけ避けましょう。外出時には、長袖の衣服を着る、日傘をさす、つばの広い帽子をかぶる事も大切です。素肌で外出する際に効果があるのは、紫外線をカットする日焼け止めを塗る事です。PA（UVA 防御）とSPF（UVB 防御）について表示がありますが、どちらも多い方が効果はありますが、SPF50のような強力な日焼け止めでは、逆に肌荒れ来しうるので、水泳や買物・散歩といった目的や外出時間に合わせて選んでください。

（裏面へ続く→）

とにかく、皮膚トラブルを防ぐ一番の方法は、肌を露出させないことです。シャワーや入浴により皮膚を清潔にすることで、感染症も防げます。石ケンやタオルを使わず、お湯で優しく皮膚を撫でるように洗い、湯上りにはワセリンを薄く塗布するのが一番です。

それでも、皮膚トラブルを起こしてしまったら、かゆみの場合は、とにかく「かかない」で患部にステロイド軟膏を塗ります。かゆみがひどい、あるいは水ぶくれが出来たら、早めに受診してください。また、虫刺されでは、目に見えない微細な毒針が刺さっている可能性が高いので、よく冷水で洗い流してください。もし、日焼けで肌が真っ赤（やけどです）になってしまったら、患部にワセリンをたっぷり塗ってサランラップでカバーしてください。びっくりするほどすぐに良くなります。

最後に、皆さんお悩みの「シミ」に対し、当院では「光治療機」を用いてのシミ治療を行っております。レーザー治療の様に施術部位が赤く変色しないため、すぐにお化粧品が出来て誰にも気づかれないうちに綺麗になります。また、周波数を変えることで、気になる部分の脱毛治療も行えます。毎週施術は行っておりますが、無料体験会も実施しておりますので、ご興味のある方はスタッフまでお問い合わせください。

【ふなもとクリニック エコー検査予定】

6月の予定

井上先生 8(土)午前/午後・29(土)午前/午後
杉山先生 7(金)・14(金)・21(金)・28(金)
池田先生 11(火)・25(火)
山本先生 13(木)午前/午後・22(土)午前/午後

7月の予定

井上先生 未定
杉山先生 5(金)・12(金)・19(金)・26(金)
池田先生 9(火)・23(火)
山本先生 未定



事業所閉鎖のお知らせ

皆様に並々ならぬご支援をいただきまして事業を運営してまいりました『訪問看護ステーションふくろう』は6月30日をもって、諸事情により閉鎖することとなりました。今後のサービス提供に関しまして、ご担当のケアマネジャー様及び主治医の先生へご相談いただきますようお願いいたします。



- ◆ふなもとクリニック 〒663-8165 西宮市甲子園浦風町7-13 tel. 0798-81-1192
- ◆ふじもとクリニック 〒663-8165 西宮市久保町7-35 レインボー酒蔵通1F tel. 0798-42-7692
- ◆居宅介護支援事業所・ヘルパーステーション 〒663-8165 西宮市甲子園浦風町6-20
- ◆訪問看護ステーション・デイサービスセンター **ふくろう** tel. 0798-40-9500(代表) 0798-49-7670(デイ直通) tel. 0798-45-5066(訪問看護直通)