

第 198 号

柿のれん

(発行者)
長野県厚生農業協同組合連合会
下伊那厚生病院
朔 哲 洋

(病院理念) 私たちは、地域の皆さんと共に、生活に密着した保健・医療・福祉を通じ、安心と満足の達成を目指します。
J A長野厚生連 下伊那厚生病院 ホームページ <http://www.shimoina-hp.jp>
Facebook <https://www.facebook.com/shimoinakousei/>



(写真) 第68回JA長野厚生連体育大会 (上田市)

今月の内容

～皮膚科医師 菅谷 恵美～

紫外線対策～正しい日焼け止め選びしてますか？～

～管理栄養士 梅村尚美～

全国厚生連の統一献立日～おすすめ郷土料理～

高森中学校造園委員会よりお花の贈り物

JA長野厚生連体育大会に出場しました

お知らせ

今月の外来診療医

職員募集

- ・医師
- ・薬剤師
- ・看護師
- ・社会福祉士
- ・看護助手
- ・言語聴覚士
- ・介護福祉士



7月の壁面飾り (透析)



今すぐページに
いいね！しよう



紫外線対策

皮膚科医師

菅谷

恵美

「正しい日焼け止め選びしてますか？」



紫外線の種類

紫外線が強い季節になりました。今回は紫外線対策についてお話しします。

紫外線は波長によってU V・A・U V・B・U V・Cに分かれています。地上にはU V・AとU V・Bが到達します。海水浴などで起こる一時的な日焼けのもとはU V・Bです。U V・Bは、短時間で肌に赤み・炎症を起こさせ、黒化につながりやすいものです。U V・Aは、一時的な黒化を引き起こすとともに、長時間かけて肌の



弾力を失わせます。紫外線のダメージはお肌を徐々に老化させ、「しみ」や「そばかす」の原因になったり、年をとってから皮膚癌の原因になることもありますので、必要以上には浴びないようにしましょう。

日差しの強いオーストラリアでは、子どもたちを紫外線から守ることを最重要視しており、国をあげて紫外線対策に積極的に取り組んでいるほどです。

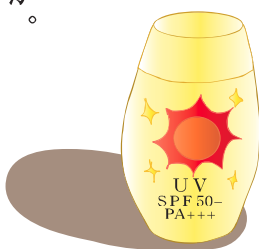


紫外線対策

では、紫外線対策はどのようなにしたらよいのでしょうか。

外出するときには帽子をかぶったり、U Vカット機能のある衣服で紫外線を防ぐとともに、顔や手足などを露出する部分は日焼け止めを塗りましょう。

では、どのような日焼け止めを選べばよいのでしょうか。



日焼け止めの効果

日焼け止めの効果の強さは、SPFとPAで表されています。SPFは、U V・Bを何倍防ぐことができるかを表す数値です。例えば、紫外線を浴びて20

分で肌が赤くなり始める人が、SPF 30のものを使用した場合、20分×30＝600分なので、約10時間肌が赤くなるのを防ぐことができますと考えられます。紫外線に対する反応には個人差がありますが、だいたいの効果時間の目安にはなると思います。SPFは最高が50です。また、PAはU V・Aをどれくらい防止できるかの目安です。PA＋（効果がある）、PA＋＋（効果がある）、PA＋＋＋（非常に効果がある）、PA＋＋＋＋（非常に効果がある）、PA＋＋＋＋＋（非常に効果がある）の4段階で表されます。両方の紫外線を防ぐものを選んで塗っていただきたいと思っています。

効果時間の短い日焼け止めや、効果時間が長くても

汗や水に濡れたりして日焼け止めが落ちてしまう場合、適時塗り直す必要があります。ウォータープルーフタイプの日焼け止めは、水や汗で落ちにくいのですが、落とすときには石鹸や洗顔料で落とす必要があります。とはいえ、ごしごし洗うとお肌が傷つきますので、よく泡立てた泡で洗い流してください。ウォータープルーフタイプでなければ、汗や入浴などで自然に落ちてしまうので、そう神経質に洗う必要はありません。



お肌の弱い方には

一般的な日焼け止めには、紫外線を防ぐための成分として「紫外線吸収剤」や「紫外線散乱剤」という成分が

よく配合されているのですが、まれに「紫外線吸収剤」で刺激やかぶれをおこすことがあります。お肌が弱い方には紫外線吸収剤が配合されていない、「紫外線吸収剤無配合」または「ノンケミカル」タイプの日焼け止めをお勧めします。

当院でもお肌にやさしいタイプの日焼け止めクリームをあつかっています。保険はきかず自費になります。が、ご希望の方は皮膚科外来までお越しください。

また、当院ではケミカルピーリングやビタミン導入などの処置も行っておりまして、詳細につきましては、当院皮膚科までお気軽にお問い合わせください。

お問合せ

0265(35)7511

皮膚科外来

全国厚生連統一献立の日

おすすめ郷土料理

管理栄養士 梅村尚美

第16回目の全国統一献立おすすめ郷土料理は、『チキン南蛮』です。

『チキン南蛮』は宮崎県延岡市が発祥の鶏肉料理です。『ロンドン』という名の洋食店で昭和30年代に出されていた賄い料理の一つに、衣をつけて揚げた鶏肉を甘

酢にさつと浸した料理があり、チキン南蛮のはじまりと言われています。これらにタルタルソースをかけたものを『チキン南蛮』と思っている方が多いようですが、実はこの甘酢漬けがチキン南蛮の原型です。

宮崎県では各家庭で甘酢・タルタルソースを作るなど、オリジナルのチキン南蛮が食卓に登場します。スーパーでは南蛮漬けのたれやタルタルソースも販売されており、ご当地料理・家庭料理となっています。

作り方を当院ホームページに掲載しております。是非お試しください。

