

Drに質問!

日焼けについて

皮膚科 野口奈津子 先生

当院に勤務している医師に質問してみました。今回は皮膚科の野口先生です。

◆日焼けのリスクと予防方法を教えてください。

短期的なリスクとしては、皮膚が赤くなるサンバーンや、紫外線が当たったところが黒くなり、シミにつながるがあります。長期的なリスクは、紫外線に長く当たることによる皮膚の老化、皮膚がん、シワがあります。

予防方法は日光に長く当たらないことです。日傘、サングラス等をしたり、スクリーン剤（日焼け止め）を塗ることで。3月頃から紫外線が強くなり始めますので注意が必要です。

◆日焼け止めはどれを選べばよいですか？

日焼け止めは大きく分けて2つあります。紫外線散乱剤と紫外線吸収剤です。散乱剤は、紫外線を反射します。皮膚には優しいですが、塗ると肌が白っぽくなります。吸収剤は、日焼け止め効果は高いですが、皮膚がかぶれたりなど合わない人もいます。どちらを使うかは、その人に合う方どちらでもよいと思います。

日焼け止めにはSPFとPAという数値があります。SPFはUVBに対する効果を示すもので最大50まで、PAはUVAに対する効果を示し最大4+までとなっています。炎天下でレジャーといった紫外線が強い状況であればSPFやPAの数値が高いものを選ぶとよいです。日常生活の中で少し外に出るくらいなら、そこまで高くないもので大丈夫です。

SPFやPAの数値が高いものは日焼け止めの効果は高いですが、皮膚への刺激が強かったり、いかにも塗っている感が出たり、ウォータープルーフだと洗っても落ちにくいといったデメリットもありますので、場面に応じて使い分けたらよいと思います。

また、日焼け止めは時間が経つと落ちてきますので、2～3時間おきに塗り直した方がよいです。



◆日焼けしてしまった場合はどうすればよいですか？

予防するのが一番大事ですが、日焼けで赤くなったり、ひどい場合で水ぶくれになったときは、その部分を冷やすことが大切です。冷やしても症状が強い場合は受診していただければと思います。とにかく予防することが一番です。

◆日焼けはリセットされますか？蓄積されますか？

日焼けで一時的に赤くなったり茶色くなったのは時間とともに改善することもあります。紫外線による光老化は浴びた時間に比例して蓄積すると言われてます。紫外線を浴びれば浴びるほど皮膚が老化します。

日中に屋外で作業等をする人は注意が必要です。特に秋田県ではご高齢の方の皮膚がんが増えてきています。農家さんなどで肌の露出部が皮膚がんになるといった患者さんもいらっしゃいます。

また、屋外での活動が多い子どもたちも注意が必要です。人生で浴びる紫外線の半分を18歳までに浴びているというデータもありますので、難しいとは思いますができるだけ予防をした方がよいと思います。

野口先生は毎週金曜日の午前
に診察しております。

職員の昼食のご紹介

職員用の昼食として、天下一番さんのラーメン(毎週火曜日)と、クローバー就労継続支援事業所さんのお弁当(平日)を食べることができます。その一部をご紹介します。

秋田市保戸野の天下一番さんのラーメン

ネギ味噌ラーメン



塩バターコーンラーメン



特製ネギつけ麺



もやし餡かけラーメン



職員の声

麺がおいしい

メニューが多彩

熱々で嬉しい

お店の味を体験できる

飲み干す一杯

医療法人久盛会クローバー就労継続支援事業所さんのお弁当

ポークピカタ弁当



彩り野菜と豚肉の味噌炒め弁当



ミートソーススパゲティ



とんかつ弁当



鶏のマスタード照焼弁当



職員の声

ボリュームがある

スープも付いてるのが嬉しい

日替わりで飽きない

味がしっかり