

日焼けについて



紫外線と聞いて真っ先に思い浮かぶ体への影響が「日焼け」ではないでしょうか。日焼けにも、皮膚が赤くなりヒリヒリと痛むサンバーン、皮膚が小麦色に黒ずむサンタンの2種類があります。

サンバーンは紫外線により皮膚が炎症を起こすことにより、サンタンは紫外線で色素細胞が刺激を受け、メラニンを多く作ることにより起こります。

その他、紫外線が短期的に引き起こす人体への影響としては、結膜の充血や異物感などが生じる紫外線角膜炎（雪目）、細菌やウイルスなどの侵入を感知するセンサーの役割を果たす皮膚細胞（ランゲルハンス細胞）がダメージを受けることによる免疫機能低下などが挙げられます。

長期的に繰り返し紫外線を浴び続けることによって現れる「慢性傷害」には次のようなものがあります。

1	シワ
2	シミ・日光黒子
3	良性腫瘍
4	前がん症（日光角化症・悪性黒子）
5	皮膚がん
6	白内障
7	翼状片

日焼け後にしたいアフターケア

- 日焼け直後は濡れタオルなどで冷やす
- ビタミンサプリを補給
- 寝る前に美白化粧水などで保湿
- 睡眠をたっぷりしっかりとる



長年にわたり、紫外線を浴び続けているとシミやシワといった肌老化が見られるようになります。また良性、悪性の腫瘍（皮膚がん）ができてしまうこともあります。

これらは単に「老化が原因なのでは…？」と思われがちですが、光老化（ひかりろうか）と言い、紫外線を防ぐことで予防ができるもの。

外に出る機会が多い、なかなか日焼け止めを塗り直せない、など紫外線にさらされてしまうことが多いですが、

- 肌の露出の少ない衣服を選ぶ
- 休憩の時だけでもサンスクリーン剤や UV カット機能のあるファンデーションの塗り直しをする

- アームカバーやネックカバーを活用する
- 戸外に出る時には帽子を必ず着用する
- 光を通しにくい濃い色の衣服を選ぶ



など、できるかぎりの紫外線対策を行って、ダメージを最小限に抑えましょう！ 🐾

説明書にある使用量をしっかり塗りましょう

顔に使用する場合

クリーム状にできるタイプの日焼け止めは、パール粒1個分、液状にできるタイプは、1円硬貨1個分を手のひらに取る。額、鼻の上、両頬、アゴに分けて置き、そこからまんべんなくていねいに塗り伸ばす。そのあともう一度同じ量を重ねづける。



クリーム状（パール粒×2）

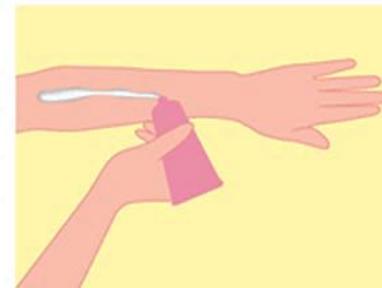


液状（1円硬貨大×2）



腕や脚など広範囲に使用する場合

容器から直接、直線を描くようにつけてから、手のひらでせんで描くように均一にムラなく伸ばす。



★ロコモ体操は 毎月第2・第4木曜日 整形外科診療後 北診外来ホールにて開催しています



北診だより

二〇二四年七月号

東京ほくと医療生活協同組合

2024年7月1日

東京都北区

東十条2-8-5

生協北診療所

TEL

03(3913)5271

「北診だより」

作成委員会発行

通巻177号

発行責任者

秦 章博



生協北診療所

<http://hokuto-kita-clinic.jp/>

(その4) 家庭医が得意とする診療 ～もの忘れ 認知症について～



平山医師

<認知症になっても安心して暮らせる社会を>

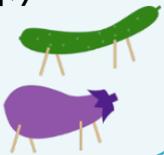
80歳代の後半であれば男性の35%、女性の44%、95歳を過ぎると男性の51%、女性の84%が認知症であることが明らかにされています。**長生きすれば、認知症になることは避けられません。**認知症になっても、最後まで安心して過ごすためにはどうしたら良いでしょう。まず、私たち一人一人が「誰でもなりうる病気」として偏見を持たないことが大切です。隣人が困っていたら声をかけて助けてあげましょう。また、医療・介護体制が十分になれば認知症の方の尊厳は守られません。**軍事費ではなく、医療・介護にお金を回す政治を選ぶことも大切だ**と考えています。



《 お盆期間の休診のお知らせ 》

8月11日(日)・12日(月)・13日(火)・14日(水)・15日(木)

は休診とさせていただきます。ご迷惑をおかけいたしますが、ご了承ください。8月16日(金)より通常診療になります。



夏の特別増資月間のお知らせ

日頃より生協北診療所をご利用いただき、職員一同、心より感謝申し上げます。東京ほくと医療生協では、6月～8月を夏期特別増資月間として出資金の増資運動に取り組んでおります。みなさまからお預かりした出資金は、病院・診療所の設備投資や東京ほくと医療生協の諸事業、組合員活動の更なる発展の為に役立てております。出資金は生協の資本です。東京ほくと医療生協はご利用されるみなさま一人一人の出資金によって支えられています。ぜひ夏の増資運動にご協力をお願い致します。

●問い合わせは 東京ほくと医療生協 組織部 03-3913-9100 ●

◆北診だよりはホームページにて、バックナンバーも含めてカラーでご覧になれます。

<http://hokuto-kita-clinic.jp/>

換気、マスク着用、手洗い・手指消毒等の基本的感染防止対策の継続を行いましょ。風邪症状の診察は、電話で予約の上、お越しくださる。



◆表題下のQRコードでスマートフォンからもご覧になれます。

ネコの看取り

4月に我が家の高齢ネコが死んだ。20歳と10カ月だった(20歳で人間の96歳といわれる)。



2年前から腎臓などで通院するようになり介護が始まった。水分補給の皮下補液を週に3〜4回、毎日の飲み薬や目薬の投与。食事は自力では不足気味なのでミキサーで液状にし、太い注射器で食べさせた。耳も聞こえなくなり足も衰えたが、自分で水を飲みトイレにも行った。

猫も褒められると嬉しいようなので、ごはんを食べたら「すごい」、トイレに行ったら「えらい」などと褒め、よく話しかけた。幸いなことに最後まで普通に生活できた。ある日の夜急変し、翌日の昼に死んだ。まるで生きる力が無くなったようだった。

高齢ネコの介護は初めてだったが、イライラしない、急かさず相手のペースをなるべく尊重する等を中心掛けた。家にはまだ高齢ネコがいる。介護も同じとはいかないが、この経験を生かしていきたい。

十条東支部 植田ゆう子

健康づくりサポーター養成講座

- 会場：北区豊島虹のセンター
第一土曜日 14時～16時
- 各講座 20名募集 (先着順)
申し込み締め切りは各講座の1週間前まで
- 受講料 各講座 1000円 (資料代含む) 当日支払い
※医療生協に未加入の方は当日加入をお願いします。
- ★9/7 健康チェックサポーター
- ★10/5 すこしおサポーター
- ★11/2 運動サポーター
- ★2/1 お口の健康サポーター
- ★3/1 脳いきいきサポーター

問い合わせ 東京ほくと医療生協組織部
☎03-3913-9100

健康寿命をのびよう

健康づくりサポーター 5つの養成講座

●9/7 健康チェックサポーター
保健師から健康チェックの正しい測定法や結果の見方などを学び、地区や地域のイベントなどで活躍できるリーダーを養成します

●10/5 すこしおサポーター
高血圧や心臓病などの予防のために毎日の生活に取り入れる減塩の技を管理栄養士から学びます

●2/1 お口の健康サポーター
いつまでもおいしく自分の歯で食べるために歯科衛生士から口腔内の手入れやお口周りを鍛え、摂食を予防する方法を学びます

●3/1 脳いきいきサポーター
認知症看護認定看護師から認知症を予防するための生活や仲間と一緒に取り組めることなど実践的に学びます

●11/2 運動サポーター
理学療法士からフレイル予防を中心に自分の足で自立した生活が長くできる毎日の運動のポイントを学びます。動きやすい服装でご参加ください

各講座20名募集 (先着順)
申し込み締め切りは各講座の1週間前まで

受講料 各講座1000円 (資料代含む) 当日支払い
*医療生協に未加入の方は当日加入をお願いします

問い合わせ 東京ほくと医療生活協同組合 組織部 電話: 03-3913-9100 FAX: 03-3912-9555



東京ほくと医療生活協同組合