

新町朗々たより

NO.34 令和2年9月1日
発行 新町いえむらクリニック
熊本市中央区新町1丁目7-15
TEL 096-353-5656

秋風が心地よい季節となりましたが皆様、如何お過ごしでしょうか？

今年は新型コロナウイルスの感染拡大で日常の色々なことができなくなり、戸惑う毎日が続いています。子供達の夏休みも短くなり、学校行事も縮小あるいは中止となり先生たちもなんとかいつもの様にできないかと苦労が多い様です。秋といえばお祭りを思い浮かべますが、今年は全国各地のお祭りの多くが中止となりました。藤崎八幡宮の秋の例大祭も例外ではなく、新町獅子の披露の機会を失いとても残念に思っています。

専門家は、今回のコロナウイルス感染は今後もしばらく続くと見ている様です。いつもと違う日常を感じて今は戸惑っていますが、新しい考え方や新たなより良い日常を作り出す機会となればと思っています。感染予防、検査診断の技術や治療法の発展は目まぐるしく次々に開発が進んでいます。一方、国は徹底的に管理しなければならぬ感染症2類から、感染するけどそんなに怖い病気ではない風邪、いわゆる秋から冬にかけて流行するインフルエンザと同等の5類としての対応に変えようとしています。経験したことの無い見えない敵と戦っている最中ですから、どれが正しい判断か今はわかりませんが、少なくとも重症になった患者さんの救命率は高くなり、経済活動を進めるには良い対応と思います。

怖い怖いと思っている方がほとんどです。しかし、今は新しいより良い日常を作り出す大事な時期と考え、過剰に反応せずしっかりした感染予防を行ってください。心配なことがあればいつでも相談して頂ければと思っています。

院長 家村 昭日朗

今年は例年より梅雨明けが遅く、梅雨明けすると連日のように強い日差しが照り付け夏本番の厳しい暑さが続いています。今回は夏の天敵でもある日焼けについてお話します。まず日本では「日焼け」とひとくりにされていますが、実は日焼けにも種類があります。それが「サンバーン」と「サンタン」です。

サンバーン



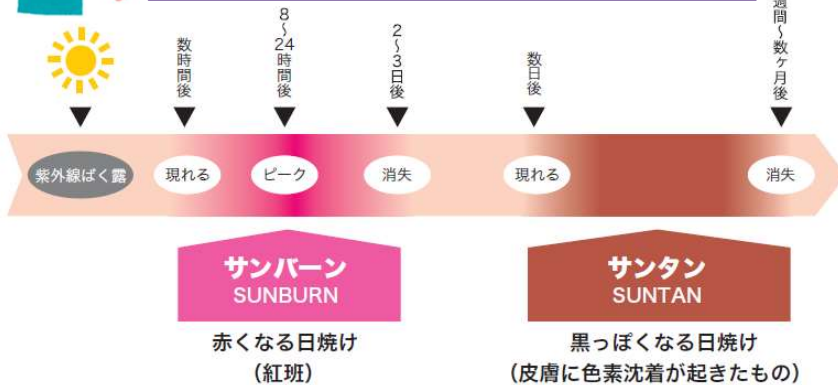
日焼けにより皮膚が真っ赤にヒリヒリと「赤く」なる事を、サンバーンといいます。これは皮膚表面の組織が炎症を起こした状態です。黒くならないのはメラニン色素の防衛反応が働きにくいとも言われています。

サンタン



日焼けにより「黒く」なる事をサンタンといいます。サンタンは赤い日焼けが消失した後に現れ、数週間～数か月続く黒い日焼けの事です。肌が黒くなるのはメラニン色素が働く事で起こる皮膚の防衛反応です。

症状は軽症であれば局所の発赤と軽度のヒリヒリ感で終わる事が多いので、保冷剤などで冷やして下さい。より重症になると皮膚の浮腫を伴い痛みが出ます。部分的に水疱を作ることがあり、水疱部の受傷範囲が広がると発熱や倦怠感などの全身症状を伴う場合があります。症状が出たら、必ず専門の病院に行かれてみて下さい。



※紫外線環境マニュアル2020 環境省より

日本人の皮膚は3つのスキントypesに分けられます。タイプⅠは白人に近い皮膚の性質で、紫外線による発癌の影響を受けやすいと言われています。

紫外線には種類と作用があります。太陽光に含まれる・地表に届く紫外線はUVAとUVBで、それぞれ皮膚にさまざまな障害を皮膚に起こします。

肌の奥まで届く紫外線UVA

波長が長く、表皮だけでなく肌の奥の真皮まで届き、シミが目立つ原因を作ります。紫外線によって生じるシミ・シワ・たるみは「光老化」と呼び、肌老化の3大特長といわれています。

肌を赤くする紫外線UVB

波長が短く、表皮に届き、肌に強く作用し、たくさん浴びると赤く炎症を起こします。UVAよりも強いエネルギーを持っています。UVBは肌表面の細胞やDNAを傷つける為、日焼けだけでなく皮膚ガンの原因になることも。ちょっと赤くなるだけと油断してはいけません。

タイプ	特徴
タイプⅠ	赤くなりやすく、その後黒くなりにくい
タイプⅡ	赤くなりやすく、その後黒くなりやすい
タイプⅢ	赤なりにくく、あとから黒くなる

	波長	作用
UVA	長い	しわ、たるみなど光老化
UVB	短い	日焼け、免疫低下、皮膚癌

紫外線の浴びすぎを防ぐには

[対策]

- ・紫外線の強い時間帯を避ける
- ・日陰を利用する
- ・日傘を使う、帽子をかぶる
- ・衣服で覆う
- ・サングラスをかける
- ・日焼け止めを上手に使う

紫外線と眼の関係

1年を通して降り注ぐ紫外線には目にも大きなダメージを与えています。日中に長時間紫外線を浴びつづけた目は充血し、さまざまな眼病のリスクを高めてしまう恐れがあります。

つばの広い帽子なら紫外線から20%以上眼を守ってくれるんだって！！



顔にフィットしたサングラスのおかげで最大90%紫外線から眼が守られるよ！

日焼け止めの選び方

日焼け止めを使用する方は多いと思いますが、適切に使わないと期待できる効果を出す事が出来ません。日焼け止めには紫外線防止効果を発揮させる為に、紫外線防止剤が含まれており、紫外線吸収剤と紫外線散乱剤にわけられています。

	紫外線吸収剤	紫外線散乱剤
特徴	<ul style="list-style-type: none"> ・日焼け止めの液体そのものが紫外線を吸収し、熱エネルギーに変化させて肌表面から放出させます。 ・皮膚に塗った時に白く見えない。 	<ul style="list-style-type: none"> ・肌の上で紫外線を跳ね返し、刺激が少ないのが特長です。 ・皮膚に塗った時に白くみえます。

日焼け止めの効果表示「SPF・PA」とは

SPFとは、「紫外線防御指数」ともいわれるシミ・そばかす・皮膚がんの原因となる「UVB」に対する防止効果を示すものです。SPFのあとに続く数字(SPF50など)は「この日焼け止めを塗った場合、何も塗っていない素肌と比べて何倍の紫外線に耐えられるか」を表しています。数値が大きい程その防止力が高まります。

PAとは一時的な黒化を引き起こし、長時間かけて肌の弾力を失わせるUVAに対する防止効果を示すものです。4段階の「+」で表示され「+」が多い程、防止力が高まります。

「朝たっぷり日焼け止めを塗ったから、これで安心」なんて紫外線を甘く見てはいけません！たとえたっぷり日焼け止めを塗っていても汗をかけば落ちてしまいますし、室内で過ごしたとしても窓から差し込む日差しで日焼けしてしまう事もあるのです。紫外線をしっかり防ぐには少なくとも2~3時間おきの塗り直しは重要です。

日焼け止めを塗る際は、まず1円玉硬貨を目安にとり、両頬・額・鼻・あごの5か所におきます。そこからまんべんなく丁寧に塗り伸ばします。その後もう一度同量を取り重ねづけします。塗り残しがないようにしっかり適量を塗って下さい。



熊本県内のコロナウイルス感染者は一時収まっていたましたが、7月20日を境に毎日のように陽性者が出ています。県内でもクラスターが発生し、8月11日から「**レベル4特別警報**」となっています。これは感染拡大の傾向はクラスターを除くと拡大傾向にあるという事です。

当院でもコロナウイルス対策として風邪症状、発熱症状のある患者さんに対して発熱外来を設けています。

月～水・金 → 15:30～16:30

土 → 12:00～13:00

これらの症状のある方はまず当院までご連絡下さい。



熊本市医師会PCRセンター紹介

当院でPCR検査を行う事は出来ません。しかしながら院長の診察により検査が必要と認めた場合は医師会PCRセンターへの紹介が可能です。医療機関からの完全紹介制になり、日にち時間を指定する事は出来ません。予約状況によりすぐご案内出来ない場合もありますのでご了承下さい。

人との間隔、換気の悪い密閉空間など「3つの密」のある場所への外出を避け、手洗いうがい、ドアを開けこまめに換気するなど「**新しい生活様式**」を心がけ、自分や大切な人を守りましょう！

暑い日が続きますので十分な感染症対策をとりながら、熱中症予防もこれまで以上に心がけるようにしましょう。

