



今津病院だより

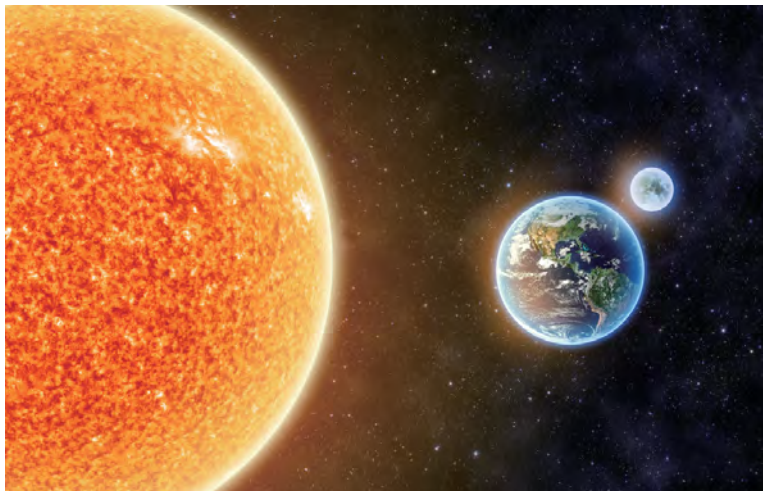
2016年7月号(第124号)

理念 隣人愛

私たちは、自らを愛するように隣人を愛し
隣人に尽くすことに誇りをもちます

日焼け

これからが夏本番。屋外で活動して心配なのが日焼けです。日差しを浴びることも実は大切なことですが、浴びすぎると日焼けになり、様々な肌トラブルの原因となります。



まずは日焼けの予防をしっかりとっておきましょう。近頃は、日焼け止めクリームも性能の高いものが出ています。また、帽子や日傘、肌を必要以上に露出しないなどの対策も有効です。

それでも日焼けしてしまった場合、ほおっておくとヒリヒリした痛みやかゆみがさらに悪化することもあります。

日焼けには大きく2種類あり、わかりやすく言えば、「黒くなるタイプ」と「赤くなるタイプ」です。

日焼けで黒くなる理由は、紫外線A波が原因。メラノサイト細胞からメラニン色素が育成されることによって黒くなる日焼けとなります。このメラニン色素によって紫外線が皮膚に深く浸透するのを防ぎ、痛みの少ない日焼けとなります。

日焼けで赤くなる理由は、紫外線B波が原因。ヒリヒリ痛み、水疱ができるなど火傷のような症状になります。紫外線B波は、エネルギーが強く、細胞を傷つけ炎症を起こさせます。シミや皮膚がんの原因になるので注意が必要です。

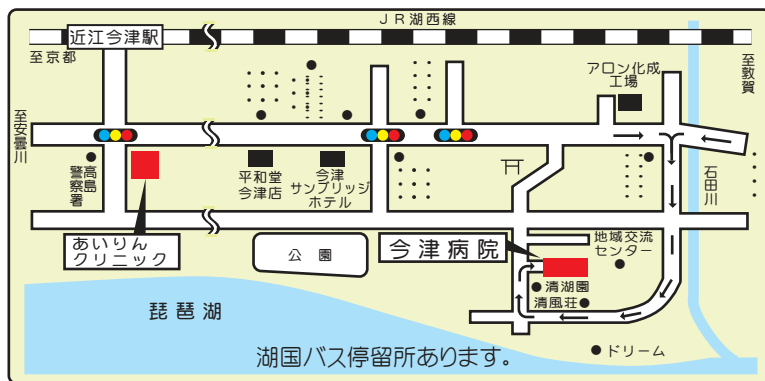
日焼けによって黒くなるか、赤くなるかは体質によるものが大きく、人それぞれ。

「黒くなるタイプ」の人は、メラニン生成の活発な人。比較的紫外線による肌トラブルが少ない人が多いです。しかし、「黒くなるタイプ」の人でも、大量の紫外線を浴びると痛みや水ぶくれなどの症状が現れた時は、後述の処置を参考にしてください。

注意が必要なのは「赤くなるタイプ」の人。「赤くなるタイプ」は色白と言われる人に多く、日焼けというより軽度のやけど状態で、「日光皮膚炎」と呼ばれます。日焼けで自覚症状が出た時は、火傷と同様、できるだけ冷やすことが重要です。可能であれば、弱めの水量で30分程水のシャワーを浴びると効果的です。その後も濡らしたタオルや保冷剤でできるだけ冷やしましょう。強すぎるシャワーや温かいシャワーは禁物です。また、保湿が必要となってきますが、ワセリンなど油分の多いものは肌の熱を閉じ込めてしまうので、刺激が少なく油分も少ない乳液やクリームを利用しましょう。

処置が遅れた、あるいは処置をしたにもかかわらず、水ぶくれやブツブツした水疱ができてしまった場合は皮膚科に受診してください。ステロイド系の軟膏やクリームによって改善できるはずですが。

アクセスマップ



一般財団法人 近江愛隣園 今津病院

〒520-1605

滋賀県高島市今津町南新保87番地1

TEL:0740-22-2238・FAX:0740-22-5125

HP: <http://www.oumiairinen.org>

● 外来診療部門

	月	火	水	木	金	土 午前のみ
内科	安藤 (消化器内科)	大野 (初診受付11:00まで)	藤野 (腎臓内科)	平井 (午後は急患のみ)	佐々木 (循環器内科)	交替
整形外科※3 リハビリテーション科	岸本	岸本	瀬本	岸本	瀬本	瀬本 (小児側弯専門外来) 第2・4 岸本
専門外来	皮膚科※2 藤本 泌尿器科 午前のみ 完全予約制 岩城 循環器内科※5 午後のみ 完全予約制 佐々木			皮膚科 高橋	泌尿器科 10:00より診察 午後は完全予約制 岩城 呼吸器内科※1 禁煙外来 ※1 10:00~12:00 第1・2・3・5 島田	

※ 予約もお受けしています。電話でも受付できます。※前日まで (☎0740-22-2238)

※1 呼吸器内科・禁煙外来は各月第1・2・3・5金曜日AM10:00~12:00 7月1日は休診

※2 皮膚科 毎週月曜日は14:30まで

※3 整形外科 1(金)午後休診 2(土)休診

● 人工透析のご案内

1部(月~土)	8:30~
2部(月~土)	14:30~
3部(月・水・金)	17:00~

■ ベッド数 25台

※ 送迎についてはご相談下さい。

※ 臨時透析受付いたします。

透析センター直通電話番号 0740-22-2341

● 無料保健・福祉相談(予約制)のご案内

今月の相談日 21日(木)

相談時間 10:00~11:00

テーマ

『社会保障制度の情報と利用について』
22-5126(地域連携室直通)

● 糖尿病及び生活習慣病教室のご案内

毎月第1水曜日13:30~14:30

糖尿病・生活習慣病についての
知識や治療法に関する教室を開きます。
ご希望の方は、受付又は
外来看護師、担当医にお尋ねください。

● 受付時間・診察時間

	受付時間	診療時間
午前	8:30~12:00	9:20~
午後	13:30~15:30	13:30~

■ 休診日:日曜日・祝祭日 土曜日の午後は休診

訪問診療・訪問看護も行っております。

お気軽にご相談ください。

緊急時はお問い合わせください。24時間体制です。

● 訪問リハビリテーションのご案内

◆実施日 月~金(年末年始・祝祭日除く)

◆実施時間 9:00 ~ 17:00

◆完全予約制 詳しくはお問い合わせください。

当院は敷地内
全面禁煙です

