



市立病院だより

～患者さんに寄り添い、地域から信頼される病院になります～

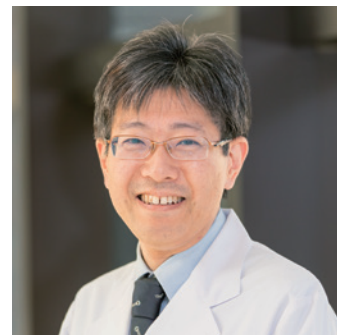
☎ 市立病院(☎ 87・1161 FAX87・5624)



紫外線とその防御

皮膚科主任部長 山本 哲久

1999年に滋賀医科大学を卒業後、同大学病院放射線科に勤務。2003年に皮膚科に転科。神戸大学医学部附属病院、愛仁会高槻病院、市立加西病院、神戸労災病院などを経て、2022年4月に当院へ着任し現在に至る。日本皮膚科学会専門医



太陽の光は、波長の長いものから、赤外線・可視光線・紫外線に分けられます。そのうち紫外線はUVA・UVB・UVCに分けられます。UVCは直接地表には届きませんが、UVAは皮膚の奥まで届いてシワやたるみの原因に、UVBの一部は日焼けやシミの原因となるなど、人体にさまざまな影響を与えます。UVA・UVBともに、日光角化症・基底細胞がん・有棘細胞がん・悪性黒色腫などの悪性腫瘍(がん)の原因にもなります。皮膚の悪性腫瘍は、早期に発見すれば治癒率は高いですが、進行すると周囲の臓器に転移し、治療の難易度が上がり、死亡リスクも増加する危険な病気です。

紫外線防御の手段としては、主に日焼け止め剤が挙げられます。日焼け止めの性能は、「PA(UVA遮断指数)」と「SPF(日焼け止め効果指数)」の2種類があります。

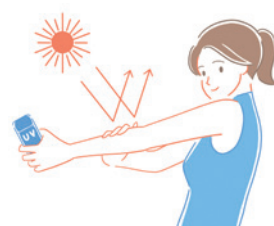
「PA」はUVAによって生じる色素沈着に対して防御効果があり、効果の度合いは「+」を1～4つ重ねて表し、数が多いほどUVAを防御してくれます。「SPF」はUVBによる日焼けの防御効果があります。効果の度合いは「1～50」の数値で表し、値が大きいほどUVBを防御してくれます。

日常生活レベルであれば、「PA++～++++」、「SPF15以上」程度の日焼け止め剤で十分ですが、晴天下でスポーツや海水浴をする時は、「PA++++」、「SPF30以上」のものや、汗や水に強いウォータープルーフ効果があるものを使用することをおすすめします。

日焼け止め剤は塗り方にも注意が必要です。顔全体または手のひら2つ分の範囲に対して、クリーム状ならばパール玉2個分、乳液ならば1円玉硬貨2枚分を1回分の目安量として、こすらず、押さえるようにして塗るのが適量です。衣類でカバーできない顔面、首の後ろ、鎖骨周り(デコルテ)、手の甲、手首などと、忘れやすい耳にも均一に塗りましょう。

紫外線量は、一年のうち5月～8月が、一日のうちでは10時～14時ごろがピークとなります。特に8月は紫外線量が多く、日焼け止め剤が光で分解されたり、汗で流れてしまうため、2～3時間おきに塗り直すことが大切です。曇りの日でも、晴れた日の60%程度の紫外線量があるため油断はできません。紫外線対策は、日傘や帽子なども効果的です。

紫外線の浴びすぎは体力低下や免疫抑制を引き起こすだけではなく、皮膚や全身に影響を及ぼすことがあります。屋外でのレジャー、スポーツなど活動する機会が多くなる季節なので、日頃から正しい知識で紫外線の防御を心掛けましょう。



エフエム宝塚(83.5MHz)「市立病院の得した気分!」

☎ 8月13日(水)10時半～11時

(再)8月15日(金)19時半～20時

病院事業運営審議会の市民委員を募集

募集人数=2人

任期=委嘱の日から2年間

¥ 報酬は規定に基づき支給

☎ 申 詳しくは市立病院HPから

☎ 市立病院

(☎87・1161 FAX87・5624)



がんサロン「セキレイ」(対面式とZoomの同時開催)

患者同士の不安や悩み、体験を話す交流の場。県がんピアサポーター養成研修の修了者とがん患者の家族が同席します。

☎ 8月20日(水)15時～15時45分

☎ がん診療支援センター(現地参加は予約不要。開始10分前までに直接会場へ)

☎ がん治療中の人と家族(当院を受診していない人も参加可能)

☎ 同センター(☎87・1161 FAX87・5624)



Zoom申し込み