

施設長からのお話し

『日焼けと紫外線』

夏の日差しが強く感じられるこの頃、皆様いかがお過ごしでしょうか。

今回は「日焼け」（正式には「日光皮膚炎」）、そして「日焼け」を起こす「紫外線UV」のお話しです。

紫外線は太陽光線の1つで、波長順にUVA>UVB>UVCと3段階にわかれ、そのうち地表に到達するUVはUVA、UVBの2種類です。

はじめにUVBが「日焼け」の時に、皮膚に与える影響を説明致します。

◎サンバーン（SB）現象

日光浴12～24時間後までにほぼ全員の皮膚に発赤が見られる火傷の一種で、ほとんどの場合、7日間程度で落屑化（白っぽくなった皮膚がむける）で、下から褐色または黒色調の皮膚が出てきます。この落屑物は、太陽光線を浴びた30分後からでき始めるSB細胞が死滅したもので、UVBに対して紫外線の癌化など皮膚障害を未然に防ぐ生体の自己防御とされています。

また、ほかの皮膚症状としては、炎症、水ぶくれ、乾燥肌、角質肥厚といった「肌年齢の

低下」が知られており、注意すべき皮膚以外の症状として、結膜炎、白内障などの目の症状があります。

一方、UVAの「日焼け」の主な症状は「サンタン」というSB現象後の色素沈着を伴った皮膚新生が1番ですが、日焼けの通常過程で病的なものではありません。

ほかの皮膚症状は、時にUVAと協力して、コラーゲンの破壊、シミ、シワが出てくることで「肌のハリ低下」につながるようです。



最後に「日焼け（紫外線）対策」についてご説明致します。

☆紫外線の強い時間帯をなるべく避けて外出

（10時～14時で1日の紫外線総量の55%～60%）

☆遮蔽物（日陰）、日傘、つばの広い帽子、サングラスの着用

☆日焼け止めクリームの使用（SPFがUVAをPAがUVBをカット）

UVを完璧にカットするためにあまり高規格の日焼け止め化粧品を使うと、かえって肌を痛めます。買い物程度の外出では低～中規格品の使用で十分です。状況に応じた日焼け対策で、夏の陽光を楽しみましょう。

日焼け対策!



コアバイさんの
店内で一休み☆



公園の噴水を眺め
のんびりと月

お買い物ツアー

お祭りでは、御神輿
の前でも記念撮影を
しましたよ！



美唄春祭り

6月8日～9日はお買い物、10日～12日は美唄春祭りに行ってきました。雨が多い美唄のお祭りですが、雨にもあたらず、天候に恵まれました。お買い物の帰りには公園に、お祭りの帰りには郷土資料館にも寄り、外出を満喫していただきました。

ぞうきん 寄贈！！

6月17日に、通所をご利用されている方に作っていただいたぞうきんを美唄市の小学校に100枚ずつ寄贈させていただきました。



知っていますか？ 振り替え利用！

通所では、通院やご家庭の用事、体調不良等でお休みとなった場合に、お休みした分を振り替えて他の曜日にご利用いただけます。

入浴やリハビリの回数を維持することで楽しく元気に過ごしましょう！

詳しくは通所職員まで

介護保険証について

入所者の方の介護保険証の更新は施設で代行申請させていただいており、新しい介護保険証は施設に郵送される予定となっております。

認定調査の立会い希望のご家族や施設に介護保険証が送られることに関して不都合がございましたら、お早めにご連絡下さい。

