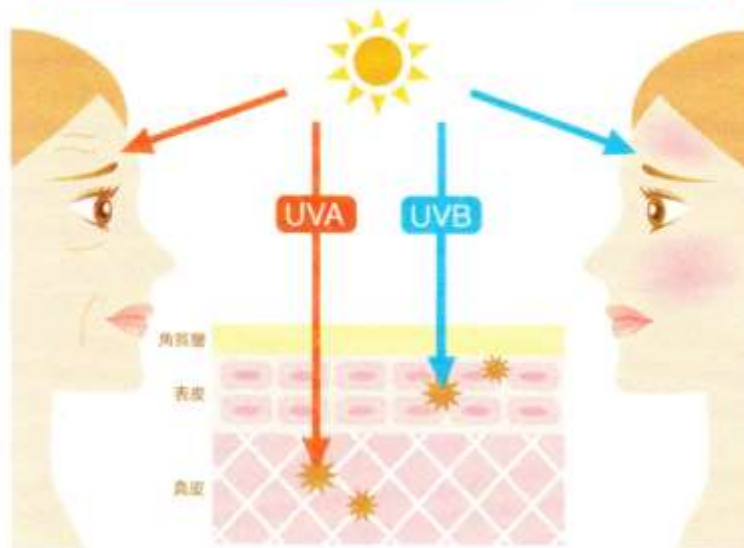


紫外線のしくみ

UV-A と UV-B 肌への浸透力の違い



★紫外線には2つの種類があります
レジャー紫外線 UV-B
 海水浴やスキー、ゴルフなどのアウトドアスポーツやレジャーシーンの日焼けの主な原因となります。肌の表面に急激に作用して赤みや炎症を引き起こしたり、シミやそばかす、乾燥の原因にもなります。
生活紫外線 UV-A
 シミやそばかすだけでなく、シワなどの原因にもなります。肌の内側の深い部分にダメージを与えるのが特徴です。曇りや霧・窓ガラスも通過して肌に届くため、日常生活で知らず知らずのうちに浴び続けるうちに、肌へのダメージが少しずつ蓄積されてしまいます。

紫外線による肌トラブル



紫外線から肌を守るには？

紫外線対策として最も有効なのは、紫外線を「防ぐ」こと。紫外線から肌を守るための外出時のポイントは？

◆紫外線が多い時間帯に注意

紫外線は、お昼前後の午前10時から午後2時の間が1日の中で最も量が多く、この4時間で1日の紫外線量の半分以上を占めているといわれています。特に夏場のこの時間帯には、肌にもっとも有害といわれているB波が降りそそいでいますので、注意しましょう。

◆日焼け止めを塗る

たとえ日焼けが起きるほどの日差しがなくても紫外線は降りそそいでいますので、日焼け止めは塗るようにしましょう。服などから外に露出している部分はムラなく塗ったほうがよいです。また、プールや海など長時間外出する場合は、汗や皮脂で日焼け止めも落ちてしまいますので、3時間おきぐらいを目安にこまめに塗りなおすのがよいでしょう。

◆日傘、長袖などの着用

日傘は大きめのもので、からだをしっかりと隠してくれるものがよいでしょう。長袖の着用も紫外線カットに有効です。暑い夏に長袖の着用は気がすすまないという方もいらっしゃるかもしれませんが、生地が薄めで通気性がよいものを選ぶとよいでしょう。

◆帽子、サングラスの着用

紫外線は、皮膚だけでなく目からも吸収されます。帽子で約20%、サングラスの着用で約90%、目への紫外線をカットすることができるといわれています。まぶしさだけでなく紫外線防止の面からもこれらを着用することをおすすめします。

☆☆交通事故のおケガの治療は自賠責で無料☆☆

当院なら自賠責保険で・・・

①治療費は0円。ES-530や超音波も無料。

②病院との併用も可

③他院からの転院も可

お近くにお困りの方がいらっしゃいませんか？

早期回復のために誠心誠意ご対応致します。

ご紹介もよろしくお願い申し上げます

敏感肌は、バリア機能が低下した状態なので、紫外線の影響をダイレクトに受けやすくなっています。赤みやほてり、肌荒れ、中には少しの紫外線に反応してかゆみや湿疹がでやすい方もいます。シミやそばかすも気になる悩みですが、その他の思わぬ肌トラブルにも十分注意が必要です。
 こまめな紫外線対策は、シミ・そばかすを増やさないだけでなく、デリケートな肌をトラブルからも守ってくれます。炎症がある場合は皮膚科医への相談をおすすめします。

孝 心 新 聞 2020 5月号

患者の皆様と我々スタッフが互いに協力して感染予防に努め、新型コロナウイルス感染拡大を防ぐため、以下の点をご注意の上、ご来院いただきますようお願い致します。

- ①風邪の症状（咳やくしゃみ）や発熱のある方。
- ②強いだるさや息苦しさがある方。
- ③咳、痰、胸部不快感のある方。
- ④同居家族や身近な人に感染が疑われる方がいる方。

また、当院においても下記の通り感染予防に努めて参ります。

- ①入口への手指消毒設置と徹底指導
- ②スリッパ、ベッドを毎回消毒
- ③手すりやドアノブ、スイッチ、トイレの清掃・消毒の徹底
- ④スタッフの体調確認（本人とその家族も含める）
- ⑤マスクの着用や手洗い・消毒の徹底

以上、『通院は健康維持のため不要不急には当たらない』とされております。皆様とともに感染予防に努めながら、社会のお役に立ちたいと考えております。

緊急用に LINE 公式アカウントや facebook を活用したいと思います。急なお知らせや連絡方法として**休診日や時間外にも連絡が取れます**ので、友達登録にご協力ください。



今月のスタッフのつぶやき

接骨院 孝心

検索

このような状況の中で、接骨院や鍼灸院は医療にかかわる業種と指定されケガの手当や鍼灸マッサージの施術行為は地域医療として認められました。専門家の見解では通院を控えると健康が維持できず、かえって感染リスクが高まるとして、継続するよう勧められています。皆さんと私たちが互いに協力して感染予防に努めながら健康を維持しましょう！（院長）



マスクや消毒を探したり食料品をそろえたりで、かえって買い物に行く頻度が高いように感じます。感染リスクを考えると、私たちのような予約制で換気や消毒の行き届いた施設より、他業種の店舗の方が心配です。客の立場だけでなく、お店のスタッフの方々のことも気遣って一人一人が『感染しない・させない』ようにお互いに協力するのが大事ですね。（鈴木真由美）



テレビも新聞も、コロナ関連のニュースであふれていて、先行きが見えないというのは本当に不安ですね。私の周りでも、何となくスッキリしないとかどこか不調であるとか、悪夢にうなされる、などという話をよく耳にします。私は、一時期はまっていた韓国ドラマに再びはまっています。気分を変えたいときには最高です。（松山）



むちうち症（交通事故）、首や肩腰・膝の痛み、スポーツ障害、ねんざ、打撲、肉はなれ、肩コリなどお気軽にご相談ください。

接骨院 孝心

検索

NPO法人 東洋医学推進協会
接骨院 孝心
マッサージ・はり・きゅう院併設
TEL 053 (451) 4523
交通事故（自賠責）・健康保険

〒432-8023
浜松市中区鶴江1-37-17

