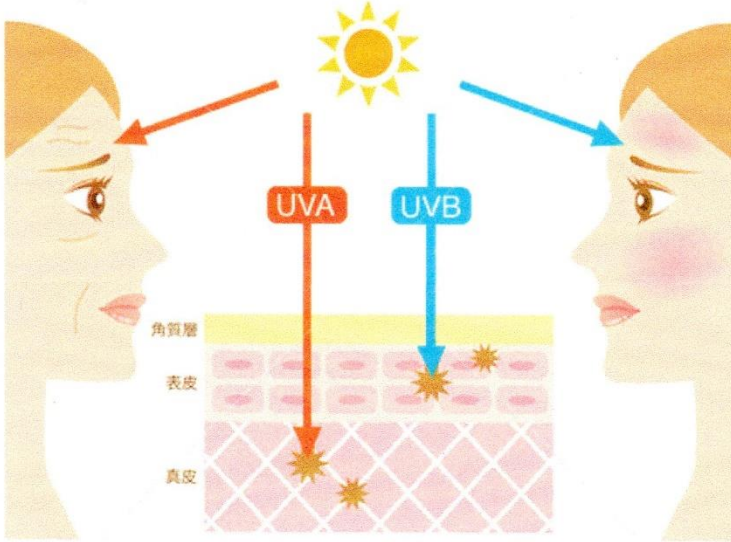


紫外線のしくみ

UV-A と UV-B 肌への浸透力の違い



紫外線による肌トラブル



★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。

★ご紹介のお願い・・・・・・・・

お近くに「腰や肩・膝の痛みなど」や「交通事故のお怪我」でお困りの方がいらっしゃいましたらご紹介をよろしくお願いいたします。整形外科と併用やリラクゼーション目的もOKです。

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 2024 5月号

☆☆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。

LINE 友だち追加

をお願いします！

休診日にも連絡が

取れます。

LINE 友だち追加



ホームページ



院長ブログ



今月のスタッフのつぶやき

接骨院 孝心

検索

皆様にお知らせがございます。昨今の材料費や光熱費の値上げに伴いまして、施術内容の維持やスタッフの賃金の引き上げ（昨年10月に実施）のため、料金の改定を予定しております。施術コースにより100円～200円程度を予定しております。今後ともスタッフ一同、技術の向上に勤めて参りますので諸事情を御賢察の上、ご理解を賜りますようお願い申し上げます。

(院長)



続けていたウォーキングですが、最近さぼり気味です。しばらく行かなかった期間があった後、なんとなく面倒に感じるようになりました。雨が多かったり、花粉が飛んでいたり、家事で忙しかったり…。なにかと理由をつけてしまうので、これをきっかけにまた再開したいと思います。

(真由美)



先日の大雨が降った翌日、マンション共用部の照明が丸一日つかないことがありました。駐車場や廊下、階段もすべて真っ暗だったので、視界が悪くて家に入るまで必死でした。改めて普段は電気に助けられていると感じました。まだ大きな災害を経験したことはありませんが、何年も前から置きっぱなしになっていた防災グッズの見直しを少しずつ始めています。

(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、肉ばなれ、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

