

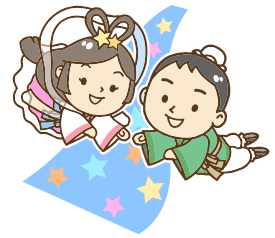
# 忠類診療所 院内新聞 令和6年7月号

## 「今日も 健康 に ありがとう」

〒089-1709

中川郡幕別町忠類幸町11番地1 忠類診療所

TEL 01558-8-2053



### 今月のお知らせ

こんにちは。7月になると、急に気温が上がり、全国でも熱中症に関する話題が多くなると思います。そこで、昨年夏のような、災害級の酷暑になる

ことを想定して、先日6月16日、忠類診療所 健康講座「夏の体調管理について 今のうちから備えたい 熱中症対策」をふれあいセンター福寿にて行いました。ありがたいことに21名の方が参加され、「良い話を聞いた」などのご感想をいただきました。

私が行った話のポイントは、第一に「異常な暑さで室内にいても命の危険を伴う時には、住民の方々が声を掛け合って、ぜひ、健康状態を確認していただきたい」ということです。一人暮らしの高齢者をご近所でいらっしゃる状況であれば、ちょっとしたおせっかいなのですが、町内会などで声を掛け合っていたいただきたいのです。第二に、体調が良くない時、救急車を呼ぶかどうかは、「意識がはっきりしているか、水分を自力でとることができるか」です。熱中症と脳卒中との鑑別は非常に難しいことがありますので、何かおかしいな、と思ったら、迷わずに（恥ずかしいと思わずに）救急車を呼んでいただきたいです。

私たちの多くは昨年のような異常な暑さを体験したことがなく、また、これまで熱中症になったことのない方がほとんどなので、「自分は熱中症にならない」という過信がある人が多いように思えます。しかし、昨今の異常気象は、誰が熱中症になってもおかしくない状況になっていることをご理解していただきたいです。二日酔いや睡眠不足、朝食抜きなどは熱中症になりやすい要素となり得ますので、この時期は体調管理に十分な注意が必要です。この夏が皆様にとって安全な夏になるよう、願ってやみません。何か気になる症状がありましたら、早めに診療所にご相談いただければ、誠に幸いです。

所長 潮田 英明

### いきいき 健康情報

### 夏のお肌を守る！「日焼け止め」の効果的な使い方

今回は「日焼け止めクリーム」の効果的な使い方についてご紹介させていただきます。



#### 日焼け止めクリームを使い分けていますか？

日焼け止めは「外出時間」「場所」「行動内容」によって使い分けるのが理想とされています。例えば、洗濯物を干す時や近所のお買い物程度なら「PA+～PA++」「SPF20未満」くらいのもので十分だと考えられています。一方で、長時間の外出、海・山でのレジャーの際は「PA+++以上」「SPF30以上」の日焼け止めがオススメです。



#### 日焼け止めの塗り方

日焼け止めは、PA や SPF の高いものを一回塗るよりも、**ゆめで弱いものをこまめに塗っている**ほうが、効果的で肌にも負担が少ないそうです。特に汗をかく場所に長時間いるときは、こまめに塗り直した方がよいそうです。



#### 塗るときのポイント

- 顔全体に塗るときは、頬骨あたりを厚めに塗りましょう。
- SPF 値の低い日焼け止めの上に、パウダーファンデーションを塗ると効果がアップします。
- 日焼け止めを毎日使う人や肌が弱い人は、吸収剤不使用（ノンケミカルと表示されている）のものを選びましょう。