

知っておきたい夏の健康習慣

夏に多い皮膚疾患と対策

千秋病院 皮膚科 医師 松島 樹里

高温多湿の夏は、汗が原因となる皮膚トラブルが起こりやすく、肌を露出する機会が増えることで、紫外線、虫刺されなど外部からの刺激を肌に受けやすくなります。菌の繁殖も活発になるため、皮膚の感染症も多くみられます。夏に多い皮膚疾患について、対策も含めてご紹介します。



この疾患です。首の周りや脇の下、肘・膝の裏、ベルトや下着の締め付けのある部分など、汗をかきやすく、蒸れやすい部位にできやすいです。

皮膚の表面近くの汗管が詰まると透明の小さな水疱ができますが、かゆみなどの症状はほとんどありません。一方、皮膚の深いところで詰まると

あせも

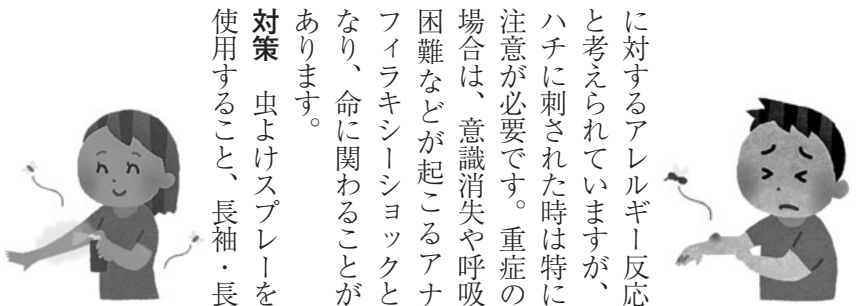
あせもとは、大量の発汗に伴って、汗を排泄する汗管が詰まることで起

虫刺され

炎症を起こして赤い皮疹が現れ、かゆみや痛みを伴うことがあります。
対策 吸水性・通気性のよい肌着を着用し、汗をかいたらシャワーや濡れタオルで拭き取って肌を清潔に保ちます。エアコンや除湿機を活用して湿度調整もしましょう。

夏になり、外出する機会が増えると、蚊、ブヨ、ハチ、ムカデ、毛虫などの虫に刺される機会が多くなります。刺された部分が赤く腫れあがり、かゆみや痛みなどの症状が現れます。

皮膚に注入された物質

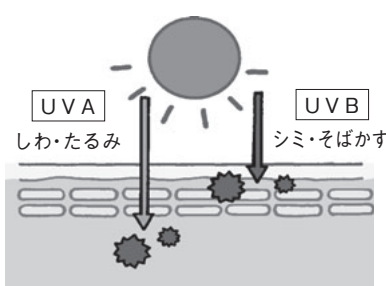


ズボンの着用で肌を露出しないことが大切です。

日焼け

日焼けには2段階あり、紫外線を浴びた直後から皮膚が赤くなる「サンバーン」と、数日後に黒くなる「サンタン」です。紫外線のうち地上に届くものに、UVAとUVBがあります。

UVBは中波長の紫外線で表皮にダメージを与



え、サンバーンの主な原因と考えられており、シミや皮膚がんの原因となることもあります。UVAは波長が長く、真皮までダメージを与え、しわやたるみの原因になると考えられています。

対策 日傘や帽子などを着用し、日焼け止めは2〜3時間おきに塗り直すのが理想的。日焼けした場合は保冷剤などで冷やし、ほてりが治まったら、乾燥を防ぐために保湿剤を塗ると効果的です。

症状が改善しない場合は早めに皮膚科を受診しましょう。



こすもす病棟

ひだまり喫茶再開しました

長らくコロナ禍で休止していた「ひだまり喫茶」を6月より再開しました。感染対策を徹底しながらの開催でしたが、コスモス病棟患者さんの約半数にご参加いただき、交流や気分転換の場としてにぎわいを見せました。

メニューはコーヒー、ココア、レモンティーをご用意し、温冷のご希望にも対応しています。今後も1回のペースで継続予定です。また、季節ごとのイベントとして、運動会や書き初めなども企画しています。

入院生活に少しでも楽しみや笑顔を届けられるよう、今後も取り組んでいきます。どうぞご期待ください。

作業療法士 三輪 拓実
看護師 楠瀬 みゆき



ときどきわくわく まちたんけん

小学2年生が病院探検

6月5日、千秋南小学校2年生11名が、学校の授業「ときどきわくわくまちたんけん」で、千秋病院を訪れました。クイズ、手術室探検など、子どもたちに病院の仕事や道具を楽しく知ってもらった。この体験を通じて、子どもたちにも医療の仕事の大切さ、病院で働く人たちの様子が伝わったと思います。

地域の皆さんに親しみやすい病院を目指して、こうした活動を続けていきます。

師長室 沢田 美名

外来 看護師 松原 史江

熱中症と冷房病について

夏になると気温や湿度の上昇により、私たちの健康にさまざまな影響が出てきます。特に注意が必要なのが「熱中症」と「冷房病(クーラー病)」です。これらは原因が異

熱中症

熱中症は高温多湿の環境で体温調節機能がうまく働かなくなり、体に熱がこもること

で発症します。症状には、めまい、立ちくらみ、筋肉のけいれん、吐き

気、頭痛などがあり、重症になると

冷房病(クーラー病)

冷房病(クーラー病)は、冷房の効いた室内に長時間いることで自律神経のバランスが崩れ、体温調節がうまくいかなくなり、重症になると

自律神経は体温や血流、内臓の働きなどを調整していますが、急激な温度変化や冷えて働きが乱れると、頭痛、肩こり、腰痛、倦怠感、手足の冷え、胃腸の不調(下痢・便秘)、生理不順など多様な症状が出ます。

特に女性に多いとされ、冷え性や疲労、睡眠不足、ストレスなどが原因で自律神経が弱っていると発症しやすくなります。

予防には、冷房の設定温度を下げすぎないこと、直接風に当たらない、長時間冷えた室内にいな



熱中症対策に！

友の会の会員なら
友の会事務所を利用できます

班会や会議以外にも、熱中症対策として、ひとりでも会員同士集まって使ってもOKです。お気軽にご利用ください。
【ご利用前には必ずご連絡ください】
友の会事務局 ☎0586-76-8312

