

2005年7月号(第37号)

発行人：曾山 信彦

兵庫県淡路市志筑1391-9

Tel: 0799-62-5566

http://www.h6.dion.ne.jp/~soyama

ふれあい曾山医院

■SPF・PAは日焼けの仕方、状況で選ぶ

・紫外線には、A波(UVA)とB波(UVB)があります。

UVA	皮膚の深くまで到達し皮膚を黒くして、しわ、たるみの元になり、遺伝子を傷付けます。
UVB	皮膚を赤く日焼けさせ、シミ、そばかすの元になり、皮膚癌を誘発します。

日焼け止め (サンスクリーン剤)	弱	強
PA(A 紫外線対策)は+(又は++)程度で良い。	+	— +++
SPF(B 紫外線対策)10~20程度でよい。30以上はかぶれやすい	10	— 30

〔手の甲や顔(鼻、頬)など日焼けしやすい場所に少量ずつポンポンと重ね塗りをするとよいでしょう。〕

洗濯を干す程度から、晴れた日中長時間戸外にいる場合など用途目的に合わせて使い分けたり、併用することも好ましい。

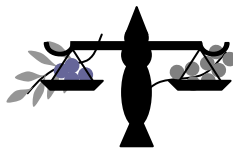
日光・紫外線の害

日光に当たりすぎると、血液がドロドロになり、皮膚が老化し、しわ、乾燥、シミ、皮膚癌や白内障の原因となります。皮膚癌は他の癌に比べてそれほど多い病気ではないのですが、70歳を過ぎて急増します。紫外線II放射線の一部という認識を持って、赤ちゃん、子供の頃から十分な紫外線対策をしていきましょう。

年間が一番紫外線の多い月は8月ですが、5月〜9月までは要注意です。地球温暖化によるオゾン層の破壊が進み、紫外線の害も急増してきています。紫外線は雲を通過するの曇りの日でも安心できません。曇りの日でも快晴の日の60%、雨の日でも40%の紫外線量があります。日陰でも紫外線の半分近くは地面の反射で入ってくる。

漢方入門 ⑬

おしっこが近い、トイレが間に合わずにお漏らしをしてしまうと



いった排尿の悩みを最近では「過活動膀胱(OAB)」と呼んでおります。過活動膀胱には脳血管障害などによるものや加齢、前立腺肥大による尿意切迫感や頻尿が含まれます。

これらは原因が違いますが、一日中尿意切迫感に悩まされるという点で共通しており、膀胱の排尿筋が緊張して尿がたまっていないのに尿意を感じてしまうことで起ります。つまり膀胱が十分に尿を貯めることができない蓄尿障害の一種として分類されます。

漢方では牛車腎気丸(ゴシャジンキガン)や八味地黄丸(ハチミジオウガン)などが過活動膀胱の治療によく使われます。これらの漢方薬には西洋薬の抗コリン薬に似た作用があるといわれていますが、それ以外に尿路を弛緩させて排尿しやすくする作用や、膀胱からの刺激を脳に伝える神経の興奮をおさえて尿意をおさめる作用など様々な作用があり、高齢者にも使いやすい漢方薬として知られています。

お困りの患者様がいらっしやいましたらお気軽にご相談ください。

るので油断してはいけません。年をとると徐々に『メラニン形成細胞』という紫外線の透過を防ぐ細胞が減ってきます。将来に禍根を残さない様に今からでも自分で防御していきましょう。(看護師 緒方美香)

■日光の害を防ぐための工夫

1. 10:00~14:00はできるだけ戸外には出ない。
2. 黒い色の衣類が一番紫外線をカットする。紫外線カット率は黒96%、赤と青87%、黄色76%、白67%である。
3. つばの広い帽子を深く被る。つばは7.5cm以上で全体に廻っているもの。
4. 日傘を使う。傘は高くささないで顔の近くに低くさし、横からの紫外線の侵入を防ぐ。傘の色は栗色が良い。
5. サングラスは紫外線吸収能力のあるものがよい。色の黒いものは瞳孔が開くので余計に紫外線が目に入る。薄めが良い→白内障や黄斑変性症を防ぐ。
6. 日焼け止めに塗る。SPFは15~20→顔、首筋、手の甲、腕など。但し、目の周囲に塗ると紫外線が反射して目に入る。
7. 夏でも長袖のシャツを着る。ポリエステルが一番紫外線をカットする。
8. 手袋をする。
9. 足にも注意。
10. 窓から室内に入る紫外線を防止する。→カーテン

今回の題字は、読者の方にお書きいただきました。