



シリーズ：休日・夜間に救急受診 その前に...Vol.7

夏場の日焼けへの対策について

はじめに

5月から8月は紫外線量が多くなります。1日のうちでは10時から14時が最大となり、曇り空でも50%以上は透過しますので、油断はできません。強い紫外線を浴びると局所の熱感やヒリヒリ感を伴って赤くなり、腫れて、水ぶくれが生じることがあります。一時的に免疫力を低下させ単純ヘルペスの誘因にもなります。長い期間浴び続けると、しみ、しわなどの皮膚老化が促進され、さらには皮膚癌を誘発することもあり注意が必要です。わざわざ色を黒くするために紫外線を浴びることは、皮膚に余分な障害を与えることとなります。紫外線を浴びないとビタミンDが合成されないのでは？と心配になるかもしれませんが、普段の生活での日光浴と食物からの摂取で、まず不足になることはありません。

予防と対策

最も大切なことは遮光対策です。いわゆる「日焼け」とは、紫外線により皮膚が赤くなるサンバーン

(やけど)と、その後に黒くなるサンタン(メラニンの増加)を言います。「色白の人」は特にUVケアが必要です。小麦色の肌を求めて海岸で体を焼くことはせず、不必要な日光浴は避けるべきです。日傘やつばのある帽子、長袖、長ズボン着用に加えて、日焼け止め(サンスクリーン剤)を塗りましょう。サンスクリーン剤は汗や水で流れ落ちるので、しっかりと多めに塗り、こまめに(3時間おきに)塗りなおすのがよいとされています。顔だけでなく、うなじや手の甲にも塗りましょう。

自宅での応急処置

サンバーンを起こした場合は、炎症の拡大を食い止めるため早めに冷却をしてください。水分・電解質を十分補給して休養することも大切です。水疱ができて無理につぶさないようにしましょう。病院に行けば特別な治療があるというわけではなく、痛みに応じて痛み止めの薬を処方したり、ステロイドの外用をする程度で、基本的には炎症がおさまるまで、ある程度の我慢が必要です。1週間ほど経つと皮膚が剥がれ落ちます。

市立長浜病院皮膚科
岸田 昌之 先生

「狭心症の新しい検査」



市立長浜病院
循環器科
濱谷 朋和 先生

階段を上る、重い物を持つなど、運動をした時に胸が圧迫されたり、締め付けられたりする事はありませんか？狭心症という病気かもしれません。心臓に血液を送る血管(冠動脈)が動脈硬化で細くなり、心臓の血液不足のために胸が苦しく

なる病気です。

以前は狭心症の精密検査に心臓カテーテル検査(手足の動脈に細い管を入れて心臓を調べる検査)が必要でした。しかし、検査入院が必要であり、血管に管を入れるので少し大変な面がありました。現在は心臓CT検査による精密検査が可能です。造影剤を点滴し、CT撮影するだけです。外来で行う事ができ、心臓カテーテル検査よりも手軽です。

心臓CT検査は数年前から普及してきました。初めて見た時は心臓の精密な画像に我々も驚きましたし、カテーテル検査よりも患者さんに負担をかけずに狭心症検査が行える事が嬉しくもありました。

気になる症状がございましたら、ぜひ循環器科外来を受診してください。

お知らせ

介護予防地域づくりを目指して 「介護予防サポーター養成講座」

受講生募集

市では、元気で活動的な高齢者を過ごしていただくために、「介護予防活動」を推進しています。
運動機能向上・低栄養予防・口腔機能向上についての知識や技術を学び、市で実施する介護予防事業などに協力していただける人を養成する講座を開催します。

【対象者】長浜市内在住で
*高齢者の「介護予防」に関心があり、身近な地域の集まりなどで支援や活動をしていただける人
*講座の全課程に出席できる人

【日程】

日 時	内 容	場 所
①8月4日(火)	高齢者に起こりやすい病気について(医師の講義)	市民交流センター
②8月11日(火)	身体機能評価の意義	市民交流センター
③9月10日(木)	体力測定の方法	六荘公民館
④9月17日(木)	運動機能低下予防体操の意義と効果	六荘公民館
⑤10月8日(木)	口腔機能向上・低栄養予防	市民交流センター
⑥10月13日(火)	調理実習	市民交流センター

※時間は、①～⑤が13時30分～15時30分。⑥が9時30分～13時

【定員】30人(先着順)
【受講料】無料
【締切り】7月27日(月)
【申込方法】電話で、高齢福祉介護課いきいき長寿グループ(☎7789)へ。



平成20年度の養成講座の様子

受付を開始します！ しようがいのある人を対象に訪問理美容サービス

在宅で生活されているしようがいのある人に、自宅訪問による理美容サービスを実施します。自己負担はありません。
【対象】平成21年1月1日から6月30日までのうち3か月以上在宅生活をされていた、所得税が非課税世帯の人で、次のいずれかの条件に該当する人
①平成21年7月1日現在、身体障害者手帳(肢体不自由)1、2級か療育手帳程度の交付を受けている65歳以上の入
②平成21年7月1日現在、身体障害者手帳(肢体不自由、視覚)1、2級か療育手帳程度、

精神障害者保健福祉手帳1級の交付を受けている人で、しようがいのある人のみの世帯またはそのしようがいのある人と同居している人すべてが65歳以上の世帯の人
【受付期間】7月1日(水)～31日(金) 申請に必要なもの
交付を受けている手帳、印鑑

■受付窓口・お問合せ先
福祉課しようがい福祉グループ (☎6518)
浅井支所市民福祉課 (☎74352)
びわ支所市民福祉課 (☎725253)

紙おむつ等購入費助成と理美容サービス

寝たきり等の高齢者のみなさんに気持ちよく過ごしていただくように、紙おむつ・おむつかバーの購入費の助成券(2万7千円分を年2回)の交付と自宅訪問での理美容サービスを実施します。
【対象】平成21年1月1日から6月30日までのうち3か月以上在宅で生活されていた所得税非課税世帯の人で、次の①から③のいずれかに該当する人。
①平成21年1月1日時点で介護

保険法による要介護4または5の認定を受けている人。※紙おむつ購入費助成は要介護3の人も対象
②特別障害者手当受給者
③福祉手当受給者
【受付期間】7月1日(水)～31日(金)
■受付窓口・お問合せ先
高齢福祉介護課(☎7789)
浅井支所市民福祉課(☎74352)
びわ支所市民福祉課(☎725253)