

保健センター だより

- 弓削保健センター
TEL 77-3700
- 岩城保健センター
TEL 74-0755
- 生名保健センター
TEL 74-0911
- 魚島保健福祉センター
TEL 74-1120

紫外線対策 していますか？

そろそろ梅雨も明け、本格的に暑い季節となります。この時期に注意したいものは熱中症や食中毒、紫外線などさまざまあります。そこで今回は紫外線をテーマにしたいと思います。



紫外線は4月～9月にかけて強く、その中でも7月～8月が最も紫外線が強いので、注意が必要です。日焼けは健康的だというイメージもありますが、紫外線は健康への悪影響が様々ありますので、紫外線の浴びすぎを防止することが重要です。

紫外線ってなに？

紫外線は太陽光に含まれていて、紫外線を浴びると日焼けをすることはご存知だと思います。詳しくわけ

ると、波長によってA波・B波・C波にわけられます。その中でC波はオゾン層で完全にさえぎられるので地表には届きません。B波はほとんどオゾン層で吸収されますが、一部は地表に届きます。B波は特に身体への悪影響が強く、オゾン層の変化に影響され増加していることが問題になっています。A波はB波ほど有害ではありませんが、長時間浴びた場合は健康への影響も考えられます。

紫外線の性質

季節や時刻、天候などにより紫外線量は異なります。正午前後（正確には太陽が最も高くなる時）が最も紫外線が強くなります。薄い雲では80%以上を透過します。曇りの日でも紫外線対策は必要です。

健康への影響



- ＜急性＞
- ・日焼け・雪目・免疫低下
- ＜慢性＞
- ・シワ・シミ・老人斑・良性腫瘍・皮膚がん・白内障

今からできる紫外線対策

- ①紫外線の強い時間帯を避ける。
可能であれば、正午前後を避けて外出しましょう。
- ②日陰を利用する。
外出時には、長時間日向で過ごすことは避け、日陰を利用しまし

よう。ただ、日陰であっても、完全に紫外線をさえぎることはできないのでご注意ください。

③日傘を使う、帽子をかぶる。
紫外線カット効果のある日傘や、つばの広い帽子を選ぶと効果的です。



④衣服で覆う。

体を覆う部分が多い衣服のほうがいい色のもが紫外線防止に適しています。

⑤サングラスをかける。



紫外線から目を守るのに有効です。紫外線カットレンズやある程度大きいレンズのサングラスを選ぶと良いでしょう。

⑥日焼け止めクリームを上手に使う。
衣服で覆うことができないところは日焼け止めクリームを使うと効果的です。

日焼け止めクリーム

○選び方のコツ

日焼け止めクリームの効果は、SPFとPAで表示されています。SPFはB波を防ぐ指標で数字が大きくなるほど効果が大きく、PAはA波を防ぐ指標でPA+、PA++、PA+++で表されます。日常生活ではS

PF20・PA+ほどで良いでしょう。いつ、何をするときに使用するのかによって日焼け止めクリームを選ぶようにしましょう。

○使用方法

戸外に出る前に念入りに塗りましょう。



外出が長時間になる場合は、手や衣服に触れたり汗をかくことによって落ちてしまうので、2・3時間おきに塗り直し（重ね塗り）することをお勧めします。

小児救急医療電話相談

夜間に突然、子供さんの具合が悪くなった時「どうしよう…」と困ったことはないですか。

看護師や医師などが家庭での応急対処の方法などについてアドバイスします。

■相談日時 土・日、祝日及び年末年始の19:00～23:00

■電話番号

短縮ダイヤル ☎8000

(携帯電話・固定電話プッシュ回線のみ)

ダイヤル回線は

☎089-913-2777

《問合せ先》県庁保健福祉課
☎089-91212383

地域包括支援センターだより

地域包括支援センターは、地域で暮らす高齢の皆さんを、介護、福祉、健康、医療などさまざまな面から総合的に支えるための総合窓口です。皆さんがいつでも健やかに住みなれた地域で生活していけるよう、地域包括支援センターを積極的にご利用ください。

★上島町地域包括支援センター TEL 77-3698
★生名サブセンター TEL 74-0921
★岩城サブセンター TEL 74-0755
★魚島窓口 TEL 74-1120

もうすぐ

暑い夏がやってくる

だんだんと暑くなってきました。本格的な夏の到来に向けて脱水予防のお話をしたいと思います。



なぜ高齢者は脱水をおこしやすいの？

加齢と共に身体機能が低下し、脱水をおこしやすいです。脱水になる原因として次のようなものがあげられます。

- ①体内の水分量が少ない
- ②腎機能の低下
- ③各種調整機能の低下

④口渇感の自覚が乏しい
(感覚機能の低下)

こんな方は要注意!!

加齢と共に感覚機能の低下が起きている人が、それに加えて、糖尿病や高血圧など何らかの疾患で利尿剤を服用している人、便秘がちで下剤を使用している人などは、ほかの方よりも水分が体外に排出されやすいので、注意が必要です。

脱水の予防法は？

成人の場合、1日に2〜2.5リットルの水分を摂取する必要があります。しかし、これらを全て飲み物から補うのではなく食事などからも取るようにすることが大切です。これからの時期はいつも以上に意識して水分補給をしてください。

暑いからといって、冷たい飲み物や食べ物ばかり取っていると夏ばてにつながることもあります。またビールなどのアルコールは、逆に脱水を助長しやすくなります。バランスの取れた規則正しい生活を送るよう心がけましょう。

早期発見のポイント&お家でできる脱水チェック

元気がない・ボーッとしているなど、いつもと違うところがあれば次のようなポイントをチェックしてみ

てください。

◆皮膚◆

- ・冷感がある(冷たい)
- ・皮膚緊張の低下がある(弾力がない)

◆口腔内(口の中)◆

- ・口唇が乾燥している

- ・亀裂がある(ひび割れている)

- ・舌が乾燥している・亀裂がある

- ・口の中の粘膜が乾燥している

- ・唾液が粘調である(ねばっこい)

◆消化器系◆

- ・最近、嘔吐や下痢をした(おおむね2〜3日以内程度)

◆全身状態・その他◆

- ・元気がない
- ・食欲がない
- ・発熱している

(水分量が減ると汗をかけなくなり、熱が体内にこもってきます)

- ・うわごとを言う

幻覚(幻聴・幻視)がある



これらにあてはまる場合、または、いつもと様子が違っておかしいと感じたときは、少しずつ水分を摂取させましょう。しばらくしても改善しない場合は早めに受診しましょう。

第58回

社会を明るくする運動

防ごう犯罪と非行 助けよう立ち直り

安全で安心して暮らすことができる地域社会、子どもが健やかに育つ地域社会の実現は、すべての人の願いです。

犯罪や非行のない地域社会の実現のためには、犯罪の取り締まりを強化したり、罪を犯した人を処罰することも重要ですが、日ごろから犯罪や非行がおきにくい地域社会づくりの活動が必要です。

上島町でも7月の強調月間には、ポスターの掲示、街頭キャンペーン、ミニ集会、広報映画放送など各種の活動を行います。町民の方々のご助力を宜しくお願い致します。

上島町保護司会



社会を明るくする運動
シンボルマーク