Medical Advice

長門総合病院看護科

日焼け予防とスキンケア
～紫外線から肌を守り、健康に夏を過ごしましょう～

夏になると外出する機会が増え、日差しも強くなります。日焼けは「肌が黒くなるだけ」と思われがちですが、実は紫外線によって肌がダメージを受けている状態です。紫外線を浴び続けると、シミやしわ、たるみの原因となるだけでなく、皮膚がんの発症リスクを高めることも知られています。そのため、子どもから高齢者まで、年齢を問わず紫外線対策を行うことが大切です。

日本では紫外線は一年中降り注いでいます。環境省の観測では、紫外線量は3月頃から増え始め、5～8月に最も強くなり、7月から8月にピークを迎えます。一方、12月から1月は年間で最も少ない時期ですが、夏の約20～30％程度の紫外線が降り注いでいます。つまり、冬でも紫外線はゼロではなく、一年を通して対策を続けることが大切です。また、曇りの日でも晴天時の約60～80％、薄曇りでは90％以上の紫外線が地表に届くことがあるため、天気だけで判断せず対策を行いましょう。

日焼け予防の基本は、日焼け止めを正しく使用することです。日焼け止めには「SPF」と「PA」という表示があります。SPFは紫外線B波（UVB）を防ぐ効果、PAは紫外線A波（UVA）を防ぐ効果を示しています。日常生活ではSPF20～30・PA++～+++程度、屋外でのスポーツやレジャーではSPF50・PA++++程度を目安に選ぶとよいでしょう。また、一度塗れば安心ではなく、汗や水、タオルで拭くことで落ちてしまいます。2～3時間ごとを目安に塗り直すと効果を維持できます。

帽子や日傘、UVカット機能のある衣類を活用することも有効です。つばの広い帽子は顔や首の日焼け予防に役立ちます。また、紫外線が最も強い午前10時から午後2時頃は、できるだけ日陰を利用したり、長時間の屋外活動を避けたりすることも効果的です。

もし日焼けをしてしまった場合は、まず冷たいタオルなどで肌を十分に冷やしましょう。日焼けは軽いやけどと同じ状態です。その後、化粧水や保湿剤でしっかり保湿し、肌の乾燥を防ぐことが大切です。水ぶくれや強い痛み、発熱などがある場合は、早めに皮膚科を受診してください。

紫外線対策は、体の内側からのケアも重要です。こまめな水分補給を行い、ビタミンCやビタミンE、β-カロテンを含む野菜や果物を積極的に取り入れましょう。また、十分な睡眠は肌の修復を助けます。

紫外線は「夏だけのもの」ではなく、一年中私たちの肌に影響を与えています。毎日の小さな積み重ねが、将来のシミやしわ、皮膚の病気を防ぐことにつながります。季節を問わず紫外線対策とスキンケアを習慣にし、健康で美しい肌を守りましょう。

※参考：環境省「紫外線環境保健マニュアル2020」

JA法律無料相談会 ～お気軽にご相談ください～

法律に関する疑問・質問に弁護士が、わかりやすくお答えします。当日は十分なご相談ができますように事前予約とさせていただきます。

日時　9月2日（水）午前10時～正午
場所　ＪＡ山口県 深川支所　TEL 22-8870

JA年金無料相談会

※次回開催は9月16日(休)を予定していますが変更になる場合もあります。

年金に関する疑問・質問に社会保険労務士が、わかりやすくお答えします。当日は十分なご相談ができますように事前予約とさせていただきます。

日時　8月5日(水)、19日(水)、9月2日(水) 正午～午後5時
場所　ＪＡ山口県 深川支所　TEL 22-8872

畜産情報　6月の子牛市場

2026年6月5日

品種		性	入場頭数	高値（円）	安値（円）	平均価格（円）	平均体重（Kg）	キロ単価（円）
黒毛和種	長門	メス	19	817,300	554,400	689,063	280	2,462
		ヌキ	29	959,200	452,100	759,190	300	2,533
	山口県全体	メス	117	1,115,400	284,900	712,534	285	2,503
		ヌキ	138	1,041,700	438,900	795,858	305	2,614

米作りライン

LINE公式アカウント 友達募集中!
～病害虫情報やお知らせを配信!～

8月 女性部 行事予定

7日、9日、10日　クラフト（全体）

6/13 渋木ほたる祭りに出店

6/14 向津具ダブルマラソンボランティア参加

女性部 深川支部

6/4 サツマイモ苗植え

6/17 ゴミゼロ運動

女性部 宇津賀支部

6/8 ゴキブリダンゴ作り・家の光活用