

wata ame

【わたあめ】

国立病院機構宇都宮病院
皮膚・排泄ケア認定看護師

通信

ご自由におもちください



夏の
日差しと日焼くも
忘れたい...

【12星座の美意識や魅力の考察】

【コトリと編集後記】

しし座の女性（ひと）

《わたあめ》の表紙について①

写真：宇都宮病院北館6階リハビリ棟にて撮影

忘れない・・・、夏の日差しと 日焼けどめ

いよいよ夏本番です。毎日聞いていた雨音は、ふと気が付くとジ——ッ、という虫の声に変わりました。晴れたらやろうと先延ばしにしていた除草作業、日の出とともに起床しても、結構な暑さでこたえます。屋内・屋外とも作業するとき、水分と休憩をこまめにとってくださいね。

夏の思い出と言えば、日焼け止めを塗るという習慣が無い子供のころ・・・夏休みになると、鼻の頭や頬、肩や腕など日に焼けて真っ赤になっているのをよく見かけました。

実は、日焼けはヤケドと同じ状態なのです。赤くなり皮がむけるヤケドは、繰り返すと皮膚がんの発生率が上がります！一方、数日後に黒くなる日焼けは皮膚の深いところまで到達し、シミやたるみの原因になります。そもそも日焼け後のケアよりも、「予防」が大切だったのです。



*写真 宇都宮病院北館6階リハビリ棟デッキ

若い頃、無知だった為に傷を負った皮膚は、表面の傷を修復し、立ち直ったように見えても、癒えない傷となり、シミ・しわとして顔に刻まれていたのですね・・・。

子供のうちから日焼け止めを塗るということは、今は常識になりました。日焼け止めは時間で効果が薄れるといえます。汗で流れてしまうことも考えると、何度か塗り直す必要があります。また、日傘や帽子を使用して出かければ、熱中症予防にも効果がありそうですね。

【 コトリと編集後記 】

《わたあめ》の表紙について①

《わたあめ》を手にとってくださり、ありがとうございます。皆様の暮らしにちょっと役立つ「情報」と、私たち国立病院機構宇都宮病院の「隠れた魅力」もお届けしています。

創刊号の表紙の写真は、敷地内に咲いていた「カシワバアジサイ」です。今号の表紙は、リハビリ棟のデッキに実った「ひょうたん」です。ひょうたんは工芸品に加工されたりしますが、当院のビックリひょうたんは、どんな姿になるのでしょうか？



皮膚・排泄ケア認定看護師
土田 桂子

参考文献

- ① 梅林芳弘、あらゆる診療科で役立つ皮膚科の薬症状からの治療パターン P57-P58
- ② 内藤亜由美、阿部正敏、病態・予防・対応がすべてわかる！スキントラブルケアパーフェクトガイド P85-P88



12星座の美意識や魅力の考察

しし座の女性(ひと)

しし座の女性は、意思表示が明確で堂々としている人が多いといわれます。

私の知っているしし座の方は、男女とも余裕のある雰囲気をもと、パツと目を引く明るい方でした。女性の方なら、ミスユニバースのピカピカマンが（不思議と）お似合いだと思います。男性の方は、高校時代の知人なのですが、卒業後はある限界で「魔王」と呼ばれていたとか、いないとか。一体何をしていたらそう呼ばれるようになるのでしょうか…。

そんなカリスマ的なオーラがあるしし座さんは、みんなの憧れの的なのです。