

みやはら耳鼻科通信

発行/ 医療法人 南輝 〒702-8034 岡山市南区福浜西町6番17号 ☎086-237-4133

初めての方でも順番予約できます！

LINEでお得なクーポン配信
朝8時から診療しています。

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
8:00-12:30	●	●	●	/	●	●	/
15:00-18:30	●	●	●	/	●	/	/

インフルエンザ予防接種をしています

予約不要！お一人3200円 3才以上のみ 朝8時から予防接種できます！

※東振協の補助金が出る方は10月の早割の適用されませんのであしからずご了承ください。

いよいよ冬ですね。

冬でもできる「美容対策」をご存知でしょうか？

医学の世界も日進月歩で、これは病気や健康だけでなく皆さんの「見た目の良さ」、言い換えれば「美」にも貢献してくれるのです。

今月のテーマは見た目に直結する「お肌や傷の手入れ」を取り上げたいと思います。まずは「お肌の手入れ」について。

「老けて見える」「若く見える」のに肌のしわやたるみは大きな要素です。

このしわやたるみの原因が「紫外線」なのです。紫外線は窓ガラスも透過して冬でも降り注いでいます。ですので、日除けになる帽子、長袖、日傘といった物理的な手段だけではなく、冬でも日焼け止めも塗ることが大切です。

また人が一生のうちに被曝する紫外線のうち幼少期のものが多くを占めると言われています。紫外線を浴びすぎると皮膚がんになったりするリスクも高まりますし美容の面からだけでなく健康面からお子様も1年を通して日焼け止めを塗ってあげてください。

そして紫外線の強さは地域によっても違います。例えば冬の鹿児島県の紫外線量と真夏の札幌の紫外線量が同じなのです。

肌の老化は紫外線が影響するもの(光老化)が8割を占めると言われています。光老化を防ぐすなわち紫外線を防ぐと言う事は1年を通して日焼け止め塗ることの重要性を物語っています。

当院のインフルエンザの予防接種のメリット！

耳鼻科の診察も一緒に受けれます。

「耳あかが気になる・・・」「鼻水が出ている・・・」

そんな方は予防接種の時に一緒に治療が受けれます！

耳や鼻やのどでお困りのことがあれば一緒に悩みを解決してしまいましょう！

このことについては日本で1番紫外線量の多い鹿児島と日本で1番紫外線量の少ない秋田では1.6倍年間の紫外線量が違うと言われています。

そのため秋田の女性は鹿児島の女性と比べてしわで8歳、しみで16歳若く見えると言われています(Hillbrand,C.G.,et al:J Dermatol Sci27 (Suppl.1):S42,2001)。この変化は予防可能です。特に女性の方は冬でも日焼け止めを塗るようにしましょう!

そしてここからは「**傷の手入れ**」についてです。

皆さん、膝を擦りむいたりしたらどうしていますか?マキロンをシュッシュしてカットバン。

実は形成外科的には全く違うのです。

今回は形成外科や皮膚科的な観点から傷や肌の手入れについてご案内!

傷は「wet dressing (ウェット ドレッシング):浸潤療法」というのがポイントです。これは「傷は乾かさず湿った状態を維持する」と言うものです。

そして傷はですね消毒せずに水道水で洗い流すだけでもOK!なぜ消毒しなくてもいいのかと言うと肌にはもともと常在細菌と言う細菌がいて、別に細菌を全て取り除く必要は無いのです。逆に傷ができて土や石などの異物が入り込んだりするとそれが原因でややこしいことになるのです。

なので傷はすぐに水道水で洗い流しながら歯ブラシみたいなもので異物を取り除き(こ

の処置は痛いですが…)そしてコンビニとかで売ってる**湿式ばんそうこう**のキズパワーパット (ジョンソン エンド ジョンソン)を貼り付ける。

もしお子さんで痛がるようであれば、とりあえず水道水で洗い流してキズパワーパットを張りその日なり次の日なり早めに形成外科か皮膚科を受診する。

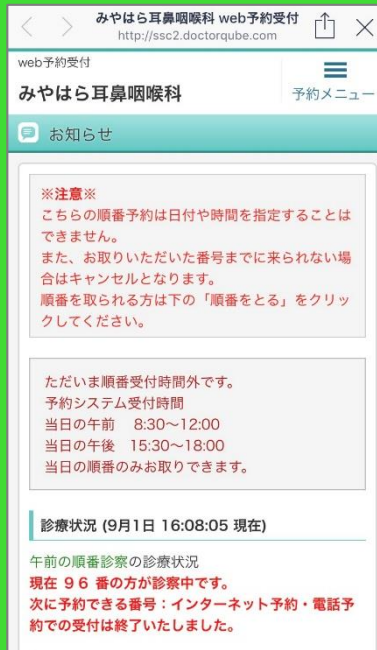
「乾燥させない」と言う意味でもカットバンでなくキズパワーパットが良いです。

ただしキズがきれいになるには、形成外科や皮膚科を受診することがポイントです。

特に顔面の傷は日焼け対策なども含めケアをするとより見栄えが良くなります。かさぶたになってほったらかし、はやめましょう。

なお、この内容については赤磐皮膚科形成外科 高橋 義雄院長より情報提供をいただきました。

LINEで診療の順番予約が取れるようになりました!



とっても便利ですよ~

QRコードを読むだけの簡単登録はこちらから

