

鴨池コミュニティ 公益財団法人 慈愛会

じあいコミュニティ 掲示板

健康・福祉・文化・学び ✕ みとめあい、かわりあい、ささえあう町 鴨池 ～地域の人々と一心団結するさともいけ～

令和4年6月 鴨池校区コミュニティ協議会と(公財)慈愛会は包括連携協定を締結しました。

公益財団法人 慈愛会 今村総合病院

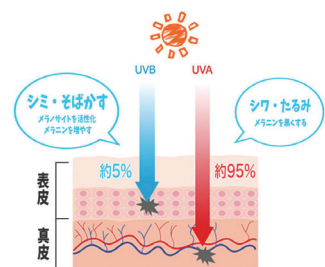
今村総合病院HPはコチラ▶

8月の紫外線対策 日焼け止めは「塗り直し」が大切です

8月は日差しが強く、紫外線対策が欠かせない季節です。買い物や散歩、通勤・通学など、短時間の外出でも肌は紫外線を浴びています。日焼け止めは、朝に一度塗るだけでは汗などで落ちてしまうことがあります。効果を保つためには、**2～3時間ごとの塗り直し**がおすすめです。汗をかけた後や手洗い・消毒の後、手の甲や腕にも忘れずに塗り直しましょう。

UVBとUVAの違い「SPF」と「PA」って？

紫外線は、波長の長さによってUVA、UVB、UVCの3つに分けられます。UVCはオゾン層に吸収されるため、地表には届きません。私たちの肌に悪影響をもたらすのはUVAとUVBの2つです。



「SPF」とは、短時間で肌に赤みや炎症を起こさせ、黒化につながりやすくなる**UVB**を防ぐ効果指数のこと。

SPF→UVBによる炎症を防ぐ指数

SPF50 約2.5倍
SPF40 約2倍
SPF30 約1.5倍
SPF20 約1.2倍

「PA」とは一時的な黒化を引き起こし、長時間かけて肌の弾力を失わせる**UVA**を防ぐ効果を現す目安のこと。

PA→UVAダメージを防ぐ目安

PA++++ 最も効果あり
PA+++ かなり効果あり
PA++ 効果あり
PA+ 効果あり
PA 効果あり
PA- 効果あり
PA- 効果あり
PA- 効果あり

日焼け止めの効果をキープさせるコツ！

★Point★ しっかり保湿した肌に塗る

- ①2-3時間ごとに塗り直す。(特に屋外・発汗時)
- ②手洗い・消毒後は手の甲・腕の露出部位へ再塗布を徹底する。
- ③塗り残しがないようにする。(特に手や手の甲、ひざ・ひざの裏、体の側面)

シーン別 日焼け止めの選び方

日常生活で

→保湿成分配合のものでスキンケアも同時に！

SPF:20-30程度
PA:++～++++程度

(例)花王
▶キュレル潤浸保湿UVエッセンス

屋外で

→日常生活よりは高い防御力を！

SPF:30-50程度
PA:+++～++++程度

(例)花王
▶NIVEA UVウォータージェル

海やプールで

→強力なウォータープルーフ機能付きがオススメ！

SPF:50+
PA:++++

(例)アネッサ
▶パーフェクトUVスキンケアミルク

スポーツで

→ウォータープルーフ、フリクションプルーフ機能付きがオススメ！

SPF:50+
PA:++++

(例)ALLIE
▶クロノビューティージェルUV EX

日焼け止めのタイプ別の特徴

タイプ	特徴
ジェルタイプ	のびがよく、さらっとしているのが特徴。透明なものが多く、さっぱりとみずみずしい使用感でべたつきが気になる方でも使いやすい。商品によっては敏感肌の刺激となりやすい成分が配合されている場合がある。
スプレータイプ	手を汚すことなくスプレーでシュッと簡単に吹きつけることができる。髪にも使用できる商品もあり、スポーツやレジャー時の塗り直しにも便利。周囲に飛び散るため十分に塗布できない、塗りムラがでやすいデメリットがある。
ローションタイプ	のびがよく肌に塗布しやすい。液状のものが多く男性や子どもでも違和感が少なく気軽に使える。他のタイプに比べ落ちやすく、SPF・PA値が低いものが多いため、屋外でのスポーツやレジャーには不向き。
ミルク(乳液)タイプ	みずみずしくしっとりしており、比較的簡単に落とせるのが特徴。肌に優しくのびやすいタイプで、敏感肌でも使いやすい。成分によってはクレンジングが必要。
クリームタイプ	粘度があり保湿力も高く、しっかり塗布でき化粧下地として使える商品も多い。耐水性のものもあり、高い遮光効果を期待できる。のびが悪いためムラがでやすく、また落ちにくいのでクレンジングが必要。
パウダータイプ	化粧のあとに乗せる粉のタイプで肌に優しく敏感肌の方でも使いやすい。化粧崩れを防ぎ、化粧直しもしやすい。
スティックタイプ	直接肌に塗布するので密着性が高く、手も汚れない。テクスチャーが固めで耐水性が高いが、伸びにくいので小鼻や目元などは塗りにくい。

寄稿：今村総合病院薬剤部 医薬品情報管理室

第10回 公益財団法人 慈愛会 今村総合病院 医療にまつわる

絵画コンクール

作品募集

今村総合病院では、地域子どもたちに医療や病院を身近に感じてもらう機会として、「第10回 今村総合病院 医療にまつわる絵画コンクール」を開催します。対象は鹿児島市・垂水市の小中学生です。後援として鴨池校区コミュニティ協議会にもご参加いただき、「鴨池校区コミュニティ賞」も設けています。審査員長には鹿児島県美術協会会長 兼 二科会理事をつとめる祝迫正豊氏をお招きします。病院で働く人、いのちを支える医療・健康への願いなど、自由な発想の作品をお待ちしています。応募方法など詳しくは、二次元コードより当院ホームページをご確認ください。

鴨池校区 危険箇所マップ

鴨池校区青少年健全育成委員会 令和8年5月

※コースの色分けは鴨池小学校の通学路になります。

※ 〰〰〰 部分は崖や河川などの地形的に危険な箇所になります。

※ 〇 子ども110番の家・セーフティステーション等

ピンクコース
1・2・3・6・7・13区・西区・北区・石塚米店・かえる薬局

黄色コース
6・7区・東区・真砂児童館・サンハイツ・イーハトーブカフェ

青コース
労住・第2サンハイツ 東急方面

赤コース
北区・南区・東区

緑コース
南区・第3ハイツ・ハイム・シーサイドサンシティ・ガーデンハウス・テラスサンサン・センチュリー・フェスティオやなぎの保育園・三和児童館

「鹿児島県警犯罪・交通事故マップ」(子ども110番情報)

※各通学路に記載の番号は危険箇所を表しています。詳しくはQRコードからご覧ください。