



須恵町では、町民のみならずの健康的な暮らしを願って、食からの健康づくりや住民検診など、各種保健事業を行なっています。その一環として、情報発信を行なっています。

今月のテーマ「紫外線」

夏の皮膚トラブル

夏は何かと皮膚にトラブルが起ることが多い季節です。夏季に起こりやすい身近な事例を紹介しましょう。

紫外線によるトラブル

春から夏にかけては紫外線が強くなり、日焼けをします。例えば海水浴に行った後に皮膚が真っ赤になり水ぶくれができることがあります。これも紫外線によるものです。紫外線を防ぐ方法としてサンスクリーン

自分に合った健康づくり、はじめませんか？

健康には気を付けないと、思いながらも、「忙しい！」と自分のことは後回し。「何をやっても効果が出ない」ということはありませんか？

忙しく仕事をしながらも、ちょっとした工夫と心がけて健診結果が改善し、メタボリックシンドロームから脱出されたAさん（50代男性）の実話をご紹介します。

～ Aさんの「脱メタボ！」物語 ～

これまで一生懸命仕事をしてきたAさんですが、食事は不規則、ドカ食い、運動不足など健康的な生活とはあまり言えませんでした。ところが一昨年の健診でメタボリックシンド

ロームと診断され、保健指導を受けることになりました。「自覚症状が少し出てきています。すぐに生活習慣の改善が必要です。まず半年間頑張りましょう」と保健師は言いました。

そこで、生活習慣を次のように見直し、改善しました。

Aさんの3つの主な目標

- ・お酒は毎日のまない。
- ・お酒をのむ時はビール2缶（350ml×2）で終わる。
- ・食事は1日3回規則的にとる。

《特定健診結果》1年後に全て基準値にまで改善!!

項目	保健指導基準値	H20年9月	H21年9月
体重	—	69 kg	60.4 kg
BMI	18.5～24.9	26.5	23.2
腹囲	～85cm未満	88 cm	79.5 cm
脂質	AST (GOT)	～30IU/l	39
	ALT (GPT)	～30IU/l	64
	γ-GT (γ-GTP)	～50IU/l	51
血糖	血糖	～99mg/dl	106
	HbA1c	～5.1%	5.4

体重
-8.6kg!

腹囲
-8.5cm!

1年後にはなんと!

痩せた事で、周りの反応がよいと喜ばれています。同時に、ご自身の意志で禁煙にも成功されました!!

保健師の目から見てとても若々しく、健康的に痩せられていて、今でもストレスなく自分に合った健康的な生活を続けていらっしゃいます。

保健師からのコメント

須恵町に健康福祉課の保健師は、現在4人います。Aさんの結果は、健診の後の保健指導を担当させて頂いている私達にとっても大きな励みになり、本人の努力次第で、血液データが大きく改善するという事に、保健師一同とても勉強になりました。生活習慣病で治療中でも、体調が良く健康でも、特定健診の受診は必要です。私達もお役に立てるよう努力しますので、1年に1度定期的に受診しましょう!!

とびひと毛虫による皮膚炎

とびひも夏に多いのが特徴です。とびひは皮膚に細菌が付いて生じる皮膚病で、発症しやすい年齢は乳幼児から学童期の子どもで、水疱やびらん（ただれ）ができる場合と分厚いかさぶたができる場合があります。それぞれ原因となる細菌は異なりますが、いずれの場合も水疱が破れ、中の液が飛び散り拡大していきます。かゆみや痛みを伴う場合もあります。治療は抗生剤入りの軟膏を塗るこ

剤（日焼け止め）がよく使用されています。サンスクリーン剤にはSPFという表示がされていますが、これは赤くなるのをどれくらい防いでくれるのかを示しています。例えばSPF30であれば、UVB（※1）を10時間防止する効果があることを示しています。SPFの値が高くなるほど強力に紫外線を防いでくれると思われていますが、紫外線の遮断率はほとんど変わりません。実際にはSPF30くらいで十分で、むしろ汗などでサンスクリーン剤が取れた場合に塗り直すことの方が重要です。また、塗る量が少なく効果が弱まるので、使用量にも注意が必要です。

とびひは中心となりますが、消毒液を使用する必要はなく、シャワーで皮膚をよく洗うようにしてください。湿疹や虫刺されなどの症状があれば早めに治療してとびひを予防することが大切です。毛虫による皮膚炎は6月と9月を中心に多く見られます。ほとんどがチャドクガという毛虫の毒針毛（※2）が皮膚に当たることによって生じます。赤い小さなぶつぶつが多発し非常にかゆくなります。毛虫が直接皮膚に付着しなくても、毒針毛の付いた衣服を着脱したときに皮膚に当たり、虫に触れたという自覚のないまま発症することが多いのが特徴です。激しいかゆみに悩まされることになり、早く皮膚科を受診し、適切な治療を受けるようにしてください。

※1：紫外線の一つ。たくさん浴びると炎症を起こし、皮膚がんの原因にもなる。
※2：長い毛の合間にあり、肉眼では粉のように見える短い毛。

来月のテーマ「熱中症」

水分補給の重要性

問合せ先

健康福祉課
☎932・1151
(内線153・154)

平成22年度 住民検診（集団検診）は 9月9日（木）～19日（日）です!!

お申込書を6月下旬に各ご家庭に配布しました!!
返信用封筒で、申込書を提出していただくこととなりますので、内容や申し込み期限を確認のうえ、お手続きください。
また、まだ申込書が届いてない場合は、役場健康福祉課へご連絡ください。
実施場所：役場 保健センター

申込み締め切り：7月31日（土）※当日消印有効