

## 夏の皮膚トラブル

今年の夏は、山や海など戸外で思いっきり遊ぶ計画を立てている人は多いことでしょう。しかし、気をつけないと思わぬ皮膚トラブルに見舞われることが、対処の仕方や予防法について知っておくと安心です。

### 海や山へ行くときはいつもと違う日焼け止めを使用

夏の強い日差しを浴びると、肌が赤くなることがあります。いわゆる「日焼け」と呼ばれるもので、医学用語で「日光皮膚炎」といいます。強い紫外線により皮膚が炎症を起こし、やけどになった状態を指します。通常、紫外線を浴びた数時間後から皮膚が赤くなります。ひどい場合は水ぶくれができたり、頭痛や発熱などの症状が出たりすることもあります。

日焼けで顔が赤くなりほてるときは、濡れタオルや冷水で患部を冷やします。それでもなお熱感やヒリヒリ感が続いたり、症状が悪化したりする場合は、医療機関を受診しましょう。

日焼け対策として有効なのは、帽子や長袖などで肌を隠すことと、日焼け止めを塗ることです。日焼け止めは、日常生活ではSPFが10~30、PAは++で十分ですが、海や山など紫外線の強い地域ではSPF40~50+、PAは++++がおすすめです。また、こまめに塗り直すことも大切なポイントです。

### 湿布薬を使ったところが紫外線で赤くなる！

紫外線が原因で起こる皮膚炎として最近注目されているのが「光接触皮膚炎」です。皮膚についた化学物質と紫外線が化学反応してかぶれが生じるもので、原因物質として医療用湿布薬の成分が知られています。

光接触皮膚炎でも、皮膚が赤くなったり、腫れたり、水ぶくれができたりなど、日焼けのような症状が現れます。こうした症状が出たときは、すぐに湿布薬の使用を中止し、皮膚に湿布薬の成分が残っている少なくとも4週間は、症状の出た部位を紫外線に当てないようにします。

治療では、ステロイド軟膏などが用いられます。症状が治まったあと、しばらくの間は衣服などで覆い、肌に直接紫外線が当たらないようにします。

### ハチに刺されると命に危険が及ぶことも

キャンプやハイキングに行く際に注意しなければならないのが虫刺されです。中でもハチに刺されると、体質によってはアナフィラキシーショックと呼ばれる非常に強いアレルギー反応が起こり、場合によっては命に関わる可能性があります。

ハチに刺されたときは、刺された傷口を水でよく洗い流します。針が残っている場合はピンセットなどで抜き、抗ヒスタミン軟膏やステロイド軟膏を塗り、保冷剤などで冷やします。息苦しさやめまい、血圧低下、嘔吐などの症状が現れた場合は、すぐに医療機関を受診してください。ハチは黒っぽいものに反応して攻撃する習性があるので、白や明るい色の長袖、長ズボンなどで皮膚を覆いましょう。

なお、夏の皮膚トラブルについてわからないことがあるときは薬剤師に気軽におたずねください。



イラストレーション：堺直子

# みんなで防災

特集

寝ているときに地震が起きたら

## 夏の皮膚トラブル...4 保冷機能付きエコバッグを100名様にプレゼント...4

水道が止まったら



家具が転倒して下敷きになる危険が。阪神・淡路大震災（1995年）では、住宅の全半壊を免れた家の約6割の部屋で家具が転倒しました。家具の下敷きになると命の危険にさらされます。

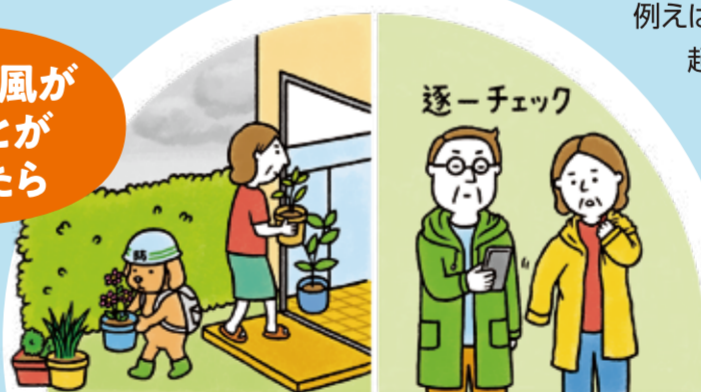
## こんなときどうなる？

飲み水はもちろん、トイレやお風呂などの生活用水も使えなくなります。災害時には断水が3日から時には数週間にも及ぶことがあります。水は一人あたり最低でも1日3ℓ必要です。1週間分は備えましょう。

## 想像して準備しよう

災害が起こったときのことを具体的に想像すれば、どんな備えをしたらよいかわかります。例えば、こんなことが起こったら...

大雨や台風が来ることがわかったら



家の周りの物が倒れたり、飛ばされたりします。心配な物は屋内にしまうなどの対策を。浸水の恐れがある地域の場合は、気象庁や自治体などから出される情報に注意し、必要に応じて早めに避難しましょう。

被災時に健康に過ごすための備え

### ▶非常時にも役立つお薬手帳

医療機関や薬局が被災してカルテや薬の記録などの情報が失われることがあります。そうしたときお薬手帳があれば、いつもの医療機関でなくても、スムーズかつ適切にお薬を出してもらえます。

## 災害時に知っておきたい心理「正常性バイアス」

地震や台風などの災害時に陥りやすい心理が「たいたしたことじゃない」と思い込む「正常性バイアス」です。特に人生経験の豊富な高齢者にこの心理が強く現れます。災害時に逃げ遅れてしまう原因です。迷わず避難するなど、安全を確保しましょう。



電気・ガスが止まったら



照明がつかず、夜は真っ暗。エアコンが使えず、夏は熱中症の危険も。また、コンロなどが使えないため温かい料理が作れません。東日本大震災（2011年）では、9割程度復旧するまでに電気は6日、ガスは34日を要しています。

外出中に地震が起きたら



家族の安否が気になります。災害用伝言ダイヤルを利用する、遠くの親戚に各自が電話するなど、安否確認の方法を決めておきましょう。自宅に帰れない場合、どこに集合するか決めておくとういでしょう。

### ▶持病の薬や常備薬も備える

高血圧や糖尿病、心臓病といった持病の薬が足りなくなると、場合によっては命に関わることも。1週間分程度の薬を常に手元に残しておくとういでしょう。頭痛薬や風邪薬などの常備薬も用意。



イラストレーション：平井きり

クスリンです。



ご意見をお寄せください

## 読者アンケート

回答方法

ハガキ、QRコード（またはURLからアクセス）いずれかの方法でお一人さま1回限りとさせていただきます。

ハガキ

① Lifeを受け取った薬局の名称と所在地（例：●●薬局 ●●店 ●●市）

② 健康に関する質問です。あなたは、体の「酸化」や「糖化」について知っていますか？（A.どちらも知っている B.「酸化」のみ知っている C.「糖化」のみ知っている D.どちらも知らない）

③ 薬局へのご意見・ご要望

④ Lifeへのご意見・ご要望

⑤ 郵便番号・住所 ⑥ 氏名 ⑦ 性別 ⑧ 年齢

⑨ 電話番号 ⑩ 欲しい色の番号

※記入漏れや間違いがあるとプレゼントをお送りできない場合があります。

QRコード QRコードを読み取るか、<https://form.run/@Life202307>にアクセスしてご回答ください。ご利用端末が対応していない場合はハガキでご回答ください。

○上記以外の方法での応募は受け付けておりません。

※あて先（切ってハガキに貼ることができます）

〒150-0001

東京都渋谷区神宮前5-47-11

クラスAネットワーク Life7月号係

より良い紙面作りと、薬局のサービス向上のためにぜひご協力ください。

締め切りは、8月5日（当日消印有効）です。

アンケートにご協力いただいた方の中から抽選で100名様に下記の商品をプレゼントいたします。

欲しい色の番号（①または②）を明記してください。

MOTTERU\*

①ネイビー ②グレー



保冷機能が付いたエコバッグ

保冷機能があり、夏の買い物にもぴったりのエコバッグをプレゼント。内側にアルミシートが付いていて、物を入れるときも自立して入れやすく、使わないときはコンパクトに畳めます。

MOTTERU クルリトクーラーマルシェバッグ  
本体：約480×390×200mm  
持ち手：約40×390mm 2,178円（税込）  
トレードワークス ☎0120-937-289

○商品については、上記にお問い合わせください。

※プレゼントの当選発表は発送をもってかえさせていただきます。ご回答いただいた方の個人情報（株）クラスAネットワークにて厳重に管理し、プレゼント以外の目的で使用することはありません。お寄せいただいたご意見・ご要望等は、今後の紙面作り（Webサイトを含む）及び薬局サービス向上に活用させていただきます。※プレゼント商品は薬局で取り扱っていない場合もあります。

### お知らせ

健康情報をWebでも

Lifeの姉妹サイト「class A ヘルシーライフクラブ」では、Lifeのバックナンバーをはじめ、旬の健康情報を配信しています。ぜひご覧ください。

Healthy Life Club  
<https://www.healthylifeclub.net/>

〈健康脳クイズの答え〉

答えは、「オニユリ」でした。

リ	エン	シ	オ
ヨ	イ	ニ	ソ
ウ	キ	ア	ヘ
カ	ク	シ	カイ
ソ	シ	イ	
オ	ヤ	ビ	ヒ

次号予告 8月号は「夏の食事」を特集します。どうぞ楽しみに。

元気応援薬局 class A

薬剤師にご相談ください

お薬から健康生活までトータルで応援します。

処方箋のご用がなくてもお気軽におこしください。

