



蒸し暑くなりましたが、皆さん体調はいかがですか？体がついていかずに何となく不調の方もいらっしゃるのではないのでしょうか？また暑さと共に日差しも強くなりました。外出される際は暑さ対策・日焼け対策をしっかりとってお出掛け下さい。そして水野医院に来院される時も気を付けてお越しくださいね。

☆医院内にウォーターサーバーがあります。

遠慮なくお飲みください☆

👉 今月より区民健診が始まります

7・8 月は予約数が比較的少なくスムーズなご案内がしやすいシーズンです。

ご予約を希望される方は受付窓口またはお電話にて承ります。

実施期間：2025 年 6 月 2 日（月）
～ 2026 年 1 月 30 日（金）



👉 まとめ買いがお得です

当院で販売中の一部サプリがまとめ買いでお値引きできるようになりました。

ご家族、ご友人とシェアもおすすめです。

料金の詳細は受付にておたずねください。



イベントのお知らせ

🧘 体操教室

フレイル予防のストレッチ・体操を行います！

🧑‍🎮 レクリエーション教室

皆さんで楽しめる会を企画中！

詳細は受付までお声がけください♪

★会費はいずれも 500 円です。

★参加申し込み、上記日程に関するお問い合わせはお電話もしくは受付で承ります。



休診のご案内

午後休診

7 月 31 日(木)

夏季休診

8 月 12(火) ～ 8 月 15 日(金)

【スタッフ紹介】

事務の野口さやかです。こちらには 5 年前から勤務しています。

趣味は社交ダンス(まだ 3 年ほどですが…)と最近では子供の影響でプロ野球も好きです。

みなさんのご趣味、好きなこと、是非教えてください♪(それ以外でもお声がけいただけると嬉しいです)

患者さんとの関わりを大切に、みなさんにとって立ち寄りやすく、安心しておかかりいただける診療所にしていきたいと思っています。

どうぞよろしくお願いいたします♪

日焼けについて



ジメジメと蒸し暑い日が続き、洋服も薄着になってきました。同時に日焼け対策も強化する時期ではないでしょうか？日焼けについて再確認をしていただき、万全の状態で楽しい夏を迎えましょう。

日焼けとは紫外線によって皮膚が火傷を起こし(赤くなる)その後メラニンが増加する(黒くなる)ことを言います。紫外線とは地上に届く太陽光の一部で人の目には見えない光で強いエネルギーを持ち物質に化学的な変化を起こします。日焼けに関係するのは紫外線の中で UVA と UVB です。

UVA・・・皮膚の奥の方まで届いて皮膚のハリや弾力を保つコラーゲンなどを破壊するためしわやたるみの原因になります。

UVB・・・皮膚の表面に強く作用して、数時間で皮膚を赤くする(サンバーン)・数日後に皮膚を黒くする(サンタン)・炎症やシミの原因になります。

【スキントypes(紫外線に対する反応)】

- I: すぐに赤くなり黒くならない
- II: すぐに赤くなりわずかに黒くなる
- III: 赤くなった後にいつも黒くなる
- IV: あまり赤くならずすぐ黒くなる
- V: めったに赤くならず非常に黒くなる
- VI: 決して赤くならず非常に黒くなる

あなたは
どのタイプ？

■紫外線量の変化

季節: 1年を通じて降り注いでいますが紫外線量は夏が多く冬は少ないです。

時間: 朝 9 時頃より急増し 10~14 時がピークです。

天気: 晴れた日の紫外線が 100 とすると曇りの日は 65%、雨の日は 20%です。



■紫外線から皮膚を守る方法

- ・日焼け止めを塗る
- ・サングラスをかけて目の保護をする
- ・UV カットの日傘をさす

※地面から反射した照り返しにも紫外線は含まれているので、日焼け止めをしっかりと塗ることが基本になります。



■日焼け止めについて

- ・紫外線吸収剤: 皮膚の表面で紫外線と化学反応を起こして、紫外線が直接皮膚に届くのを防いでいます。(メキシカ酸エチル、メキシカ酸エチル、ジメチル PABA エチル、セブチルメキシカベンゾイルメタン等)★有機化合物=ケミカルが配合されているので皮膚が弱い人は注意が必要。
- ・紫外線散乱剤: 皮膚で紫外線を細かい粉末状の成分で乱反射させて直接皮膚に紫外線が届くのを物理的に防いでいます。(酸化亜鉛、酸化チタン)★「ノンケミカル」表記でアレルギーを起こしにくい。



SPF・・・皮膚が赤くなる UVB 防止効果を表す。2~50 で数字が大きくなるほど効果が高い。

PA・・・皮膚が黒くなる UVA 防止効果を表す。(+)~(++++)、+が多いほど効果が高い。

効果的な日焼け対策で夏の皮膚トラブル0！ 新しいシミしわを防いで、若々しさを目指しましょう！

【診療時間について】

月~金: 9:00~12:00

15:30~18:00

土日祝: 休診

※診療時間 15 分前に自動ドアを開けます。

※昼休み時間に自動ドアが開いていることがありますが検査等のみの時間で診察は行っていません。

※午前午後共に終わりの 1 時間は発熱感染症外来を行っています。発熱以外の診察も行いますが完全な空間分離が出来ないことをご了承の上ご受診ください。

 **MIZUNO CLINIC**
水野 医院