



# July 福あーる新聞

No.33 7月 文月号  
**早良事務所**  
 〒811-1101 福岡市早良区重留2丁目  
 19-5-1アニイ 重留B101  
 TEL 092-872-8090  
**太宰府事務所**  
 〒818-0105 太宰府市都府楼南4丁目  
 13-16 都府楼南4丁目信家A-1  
 TEL 092-555-7680

こんにちは、福あーるです。7月になりました。7月は和風月名で文月。名前の由来は、稲の穂が実る月(穂含月:ほふみづき)が説だと言われています。昔の人は、田んぼの穂が膨らむのを見て、季節の巡りを感じていたのでしょうか。梅雨も明け夏本番ですが、連日猛暑が続いています。熱中症や脱水に注意しましょう！  
 さて今回は、この時期に特に気をつけたい紫外線予防に関する情報をまとめてみました。参考になりますと幸いです！

## 紫外線による影響を防ごう

紫外線を浴びすぎると、短期的、長期的に様々な健康への悪影響があります。短期的な影響であれば、日焼け、皮膚の乾燥や、かゆみ、紫外線角膜炎など。長期的にはシミ・そばかす・肝斑、シワやたるみ、皮膚がんの原因になります。健康への悪影響予防のためには、紫外線の浴びすぎを防止することが重要です。



## 紫外線対策のいろいろ

### ① 紫外線の強い時間帯を避ける

紫外線の強い時間帯は午前10時から午後2時ごろがピークです。太陽が最も高い位置にあるため地表に届く紫外線の量が最大になります。曇っていても紫外線は約6から8割届くので油断禁物。特に紫外線が強い11時から13時の外出は短時間にとどめるのがお勧めです。

### ② 衣服で覆う

体を覆う部分の多い衣服の方が首や腕、肩を紫外線から守ってくれます。ただし、通気性や吸収性が悪いと、暑い時期には熱中症の心配があるため、屋外で心地よく着ていただけるものを選びましょう。日傘や帽子も活用しましょう。

### ③ 日焼け止めを上手に使う

日焼け止めのSPFやPAは紫外線防止効果の目安を表しています。SPFはUVB(紫外線B波)から肌を守る効果を表す数値です。UVBは日焼けや肌の炎症の原因になります。SPF1で約20分間UVBを防げます。PAはUVA(紫外線A波)から肌を守る効果を表します。UVAはシワ・たるみ・シミなど「肌老化」の主な原因になります。表示は「+」の数で表します。

### 使用シーンに合わせた日焼け止めの選び方(SPFとPA)



### 看護師よりコメント

私たちが訪問に行く際には、UVカット機能のあるラッシュガードなどを活用して紫外線対策を行っています。帽子や日傘、日焼け止めを上手に使って肌を守りましょう！  
 訪問のご依頼やお問い合わせ、お待ちしております😊



## 福あーる デイサービスセンター早良 7/1 OPEN!

運動とは別に個別リハビリもあり、  
 リハビリに力を入れています！  
 明るく笑顔が絶えない環境で楽しい交流の場を提供します！



【住所】福岡市早良区荒江3-15-21  
 【電話番号】092-235-2074

管理者: まつもと

