

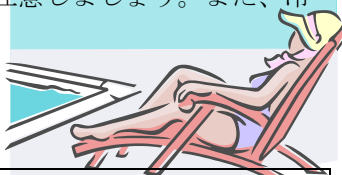
たんぽぽ通信

Vol. 49 2013年8月10日発行 薬局事業部

日焼けとやけど

やけどをした場合には、できるだけ早く流水（水道水）などで冷やすことが重要です。軽度の熱傷であれば、冷やすことで熱が皮膚の深いところに伝わりにくくなり症状の悪化を防ぐことができます（10分以上冷やす）。流水で冷やす際には、水圧が強いと水疱（水ぶくれ）が破れることがあるので注意しましょう。また、冷やしすぎもよくないので氷は使わないようにします。

熱傷の深さの目安



深さ	熱傷の状態	対応
I度	皮膚が赤くなり、ひりひり痛んだり、腫れたりする。患部は乾いている。（日焼け含む）	市販薬によるセルフメディケーションで対応可能。
II度	水ぶくれができて強く痛む。患部は湿っている。	医療機関に行き受診する。
III度	患部が黒色や白色になって固くなり、あまり痛みは感じない。	必ず医療機関に行き受診する。

特に熱傷の広さが対表面積の10%以上の場合には直ちに医療機関を受診する必要があります。大人の場合、掌が対表面積の約1%となります。市販薬では、被覆作用のある酸化亜鉛や紫紺を含む漢方製剤・オリーブ油・殺菌消毒剤等があります。



薬局からのお話 第49話

日焼け止めの使い方



日焼け（日光過敏症）は軽度の熱傷の状態、強い太陽光を浴びてから4～8時間後に皮膚が赤くなるサンバーンと、その後皮膚が剥けて黒褐色になるサンタンの2つの状態があります。患部を冷水で濡らしたタオルなどで冷やし、脱水状態にならないように水分補給をします。その際、補給する水は電解質を含むスポーツドリンクなどが良いでしょう。また、肌が白い人は日焼けを起しやすいため、10時から16時は最も紫外線が強い時間帯の為、日光に当たる時間を少なくし、衣類により物理的に紫外線を避け、日焼け止めを使用すると良いでしょう。

スキンタイプ / 外出時間	*1時間以内	*1～3時間	*3時間以上
赤くなりやすく黒くならない	SPF10・PA+	SPF30・PA+++	SPF50・PA+++
ほどほどに赤くなり黒くなる	SPF10・PA+	SPF20・PA++	SPF30・PA+++
赤くならないが黒くなりやすい	SPF5・PA+	SPF10・PA+	SPF20・PA++

SPF:サンバーン防御力（UVBの照射線量にサンバーンは依存する）

PA:UVA防御力を示す指標（紫外線は皮膚を老化させ、しわやシミの原因になる）

たんぽぽ通信からのお知らせ

ご質問、ご意見などございましたらお近くのエムトゥエムの調剤薬局にご相談ください。皆様のお越しを心よりお待ちしております。

