



社会医療法人春回会 井上病院
日本皮膚科学会 専門医
東 美智子 先生 監修

夏の皮膚トラブルについて

汗疹(あせも)について

夏本番を迎え、連日の猛暑で汗をかく機会が増えています。「あせも」は汗が皮膚の中に貯まることで起こる炎症です。特に首回り、肘の内側、膝の裏側など、汗がたまりやすい部分に発生しやすくなります。

【あせもの予防法】

- ・こまめに汗を拭き取る
- ・通気性の良い衣服を着用する
- ・エアコンを適切に使用して室温を調整する
- ・入浴後はしっかりと水分をふき取る



【あせもができてしまったら】

- ・患部を清潔に保つ
- ・掻かないように注意をする
- ・症状がひどい場合は早めに皮膚科を受診する

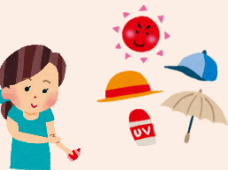


日焼けについて

紫外線は肌の老化を促進し、シミやしわの原因となります。また、過度の日焼けは皮膚がんのリスクも高めます。

【効果的な日焼け対策】

- 日焼け止めを正しく使用する
- ・出かける15～20分前に塗る
- ・汗をかいたら塗り直す



服装でしっかりブロック

- ・UVカット加工の衣類やアームカバー、つばの広い帽子・日傘、UVカット眼鏡を活用する

曇りの日も紫外線量は晴天の 6～7 割あります

虫さされについて

夏は蚊やブヨ、ダニなどによる虫刺されが増える季節です。掻き壊すと「とびひ」になることもあるため適切な対処が必要です。

【虫刺され予防】

- ・虫よけスプレーの使用
- ・野外活動時には長袖や長ズボンの着用をする

熱帯夜でも快適に眠るために

睡眠環境を整える

【室温調整のポイント】

- ・就寝1時間前から26～28度に設定する
- ・扇風機との併用で体感温度を下げる



【寝具の工夫】

- ・通気性の良い素材を選ぶ
- ・冷感パッド、冷感枕カバーの活用
- ・シーツはこまめに洗濯して清潔にする



就寝前の過ごし方

【お風呂の入り方】

- ・お湯の温度はぬるめにする



熱すぎると交感神経が刺激されて

目が冴えてしまいます。ぬるめのお湯で 10～15 分ほど入ることで、深部体温がゆるやかに下がり、寝つきやすくなります。

- ・入浴のタイミングは 寝る1～2時間前

入浴直後は体温が上がって眠りにくくなるので、汗が引いて体温が下がり始める頃に就寝するのがベスト

【飲食の注意】

- ・アルコール→一時的に眠くなりますが、睡眠が浅くなり、夜中に目が覚めやすくなります
- ・カフェイン(コーヒー、緑茶、エナジードリンクなど)→覚醒作用があり、寝つきを悪くします。少なくとも就寝3～4時間前までに控えましょう。

【熱中症予防も忘れずに】

夏の就寝中は、気づかないうちに汗をかいて脱水になったり、室内が高温・高湿になることで熱中症のリスクが高まります。

- ・就寝前にコップ1杯の水分補給

- ・枕元に水を用意する

- ・朝起きたらすぐに水分補給をする



〒850-0045

長崎県長崎市宝町 6 番 12 号

TEL 0570-09-1014

<https://inoue.shunkaikai-group.jp>



井上病院

社会医療法人 春回会

外来担当医師予定表

2025年8月

診療科		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
内科 総合内科	午前	井上健一郎			大塚理佳子		
		原田直樹 総合内科					
	午後		賀来 俊 禁煙・総合内科	橋本法修 総合内科	賀来 俊 禁煙・総合内科	山口 修平 総合内科	
神経内科	午前			一瀬克浩 神経内科	富田逸郎 神経内科	佐藤 悠 神経内科	
消化器内科	午前	東 俊太郎 炎症性腸疾患	大仁田 賢	桑原 愛	植原亮平	福田大毅	交代制
	午後		東 俊太郎 炎症性腸疾患	東 俊太郎 炎症性腸疾患		石田智士 肝臓内科	
呼吸器内科	午前	高木理博	吉嶺裕之 呼吸器内科・睡眠	吉嶺裕之 呼吸器内科・睡眠		田中健之 呼吸器内科・SAS	交代制 SAS
			高木理博 (第2・4週目)		高木理博		吉嶺裕之 睡眠 (第2・4週目)
			小野晋太郎 呼吸器内科・睡眠				
	午後	山下嘉郎 (第1・3週目)	小野晋太郎 呼吸器内科・睡眠	山下嘉郎 呼吸器内科・禁煙・SAS	吉嶺裕之 呼吸器内科・睡眠	田山達之 睡眠・SAS	
				道津洋介		井上知晃	
循環器内科	午前		山近史郎	山近史郎	富地洋一	河野佑介	赤司良平
							瀬戸信二 (第1・3週目)
	午後	瀬戸信二		山近史郎			
腎臓内科	午前			坂井正裕		坂井正裕	
	午後	平 鴻	平 鴻	坂井正裕 CKD/PD	坂井正裕 CKD/PD	坂井正裕	
糖尿病内科	午前	泉野清宏	泉野清宏	泉野清宏	泉野清宏		泉野清宏
	午後	泉野清宏		泉野清宏	磯本恵理子		
膠原病内科	午前		古藤世梨奈				
外科	午前	鹿島清隆 消化器外科	渋谷亜矢子 消化器外科 ヘルニア外来	肥田泰慈 消化器外科	渋谷亜矢子 消化器外科 ヘルニア外来	濱崎景子 消化器外科	肥田泰慈 鹿島清隆 (交代制)
	午後	谷口大輔 胸部外科		松本桂太郎 胸部外科			
整形外科	午前	川口耕平	川口耕平	川口耕平	川口耕平	川口耕平	川口耕平 (第1・3週目)
脳神経外科	午前	上之郷眞木雄	上之郷眞木雄	上之郷眞木雄 物忘れ外来	上之郷眞木雄	上之郷眞木雄	上之郷眞木雄 (第2・4週目)
皮膚科	午前			東 美智子			
	午後	東 美智子	東 美智子		東 美智子		
眼科	午前	北岡 隆 林田裕彦 築城英子 草野真央	北岡 隆 林田裕彦 築城英子 草野真央	北岡 隆 林田裕彦 築城英子	北岡 隆 林田裕彦 築城英子 (第2・4)	北岡 隆 林田裕彦 草野真央	北岡 隆 林田裕彦 (交代制)
	午後	北岡 隆 林田裕彦	林田裕彦 築城英子	草野真央	北岡 隆 林田裕彦	北岡 隆 林田裕彦	
新患外来 (本館)	午前	池田恵理子 増田 真吾 (交代制)	原田直樹	大塚理佳子	井上知晃	橋本法修	大学医師 (交代制)

* 外来は原則予約制となっております。



社会医療法人春回会 井上病院

〒850-0045 長崎市宝町6-12

☎0570-091-014

AM 9:00 ~ 12:00

PM 14:00 ~ 17:00