



《井上病院伝言板》

井上病院伝言板

～第338号 2026年7月～



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

夏本番!今すぐ始める日焼け対策

皮膚科医が教える!!日焼け止めの選び方と塗り方

シーン別 日焼け止めの選び方

パッケージの数値(SPF/PA)は、高ければ良いというわけではなく、「その日の活動」に合わせて選びましょう。

通勤・買い物 	SFP20/PA++程度 伸びの良いジェルやエッセンスタイプ
屋外でのレジャー 	SFP30 以上/PA+++程度 汗に強いウォータープルーフタイプ
炎天下での活動 	SFP50+/PA++++ 最強クラスの防御力を。敏感肌の方は紫外線吸収剤フリー(ノンケミカル)と記載がある物を選ぶと肌への刺激が抑えられます。

効果を最大限に引き出す「塗り方」のコツ

せっかく日焼け止めを塗っても、量が少なかったり塗りムラがあると、効果は半減してしまいます。

たっぷり	顔の場合、クリーム状ならパール粒 2 個分、液状なら 1 円玉 2 枚分が適量。 「少し多いかな?」と感じるくらいが、本来の防御性を発揮できる量です。
ムラなく	おでこ・鼻の頭・両頬・顎の 5 点に分けてのせ、指全体を使って優しく広げます。
重ね塗り	一度全体に伸ばした後、もう一度同じ量を重ね塗りすると、塗りムラが防げて効果がぐんと高まります。
うっかり	首の後ろ、耳、髪の生え際、足の甲は塗り忘れが多いのでうっかりポイントをチェックしましょう!

最大のポイントは「塗り直し」

汗や摩擦でどうしても落ちてしまうので、2～3 時間おきに塗り直すのが理想的です。メイクの上からであれば、スプレータイプやパウダータイプの日焼け止めを活用すると手軽にリセットできます。

日焼け止めは、帰宅後にしっかり洗い流すまでがワンセット。

肌に成分が残ると肌荒れの原因になるため、石鹸やクレンジングで丁寧に落としましょう。

うっかり日焼けの救急処置

ついうっかり日焼けをした時は、早めのケアが肝心です。日焼けは軽度の「やけど」と同じ状態ですので、まずはしっかり冷やして炎症を抑えることが大切です。

すぐに冷やす 	火照った部分を流水や濡れタオルで冷やして、皮膚の温度を下げる。氷や保冷材は清潔なタオルやガーゼに包んで使用してください。
たっぷり保湿 	日焼けした肌は水分が奪われ、非常に乾燥しています。炎症が落ち着いたら、アルコールフリーの化粧水で水分を補給し、水分が逃げないように、最後に乳液やクリームで蓋をします。
水分とビタミンの補給 	脱水を防ぐため、水やスポーツドリンクをしっかり飲みましょう。 肌の回復を助けるビタミン C やビタミン E を積極的に摂るのがおすすめ

*広範囲に水ぶくれができたり、ひどい痛みや熱っぽさがある、頭痛、吐き気、悪寒を感じる場合は、病院を受診しましょう。

日傘の選び方のポイント

一番のポイントは、光をどう防ぐかです。

色 	表面の色より内側の色が決め手。 地面からの照り返しが顔に当たるのを防ぐため、内側は光を吸収する黒がベスト。機能性が高い「遮光傘」であれば表面の色は好みで選んでも大丈夫。
素材	リネンやコットンは見た目が涼し気で上品ですが、UV カット力は低めなので、ポリエステルやナイロンの遮光コーティングが施されている物がお勧めです。



これから本格的な暑さがやってきますが、日焼け対策やこまめな水分補給を心がけ、健やかにお過ごしください。

もし、お肌のトラブルや体調に不安を感じた際は、お気軽に当院へご相談ください。

井上病院
社会医療法人 春回会

〒850-0045
長崎県長崎市宝町 6 番 12 号
TEL 0570-09-1014

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



外来担当医師予定表

2026年7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 聡 内科	橋本法修 総合内科		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	濱崎俊輔	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		大山 格 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
			土井誠志 (第1・3週目) 高木理博 (第1・3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) 吉嶺裕之 (第2・4週目) 睡眠障害	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		土井誠志	
循環器内科	午前		山近史郎	山近史郎	瀬戸 裕	吉田 智	赤司良平
							瀬戸信二 (第1・3週目) 山近史郎 (第2・4週目) 健診二次精査
	午後	山近史郎 瀬戸信二		山近史郎		山近史郎	
腎臓内科	午前			坂井正裕		坂井正裕	
	午後	山下由恵	山下由恵	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		道辻 徹				
外科	午前	鹿島清隆 消化器外科	渋谷亜矢子 ヘルニア外来 消化器外科	大野田 貴 消化器外科	渋谷亜矢子 ヘルニア外来 消化器外科	濱崎景子 消化器外科	大野田 貴 鹿島清隆 (交代制)
	午後	中司交明 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	林田裕彦 築城英子 草野真央 伊藤理佐	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 伊藤理佐	北岡 隆 林田裕彦 築城英子 草野真央 伊藤理佐 (第2・4)	北岡 隆 林田裕彦 草野真央 伊藤理佐	北岡 隆 林田裕彦 (交代制)
	午後	北岡 隆 林田裕彦 伊藤理佐	林田裕彦 築城英子	草野真央 伊藤理佐	北岡 隆 林田裕彦 伊藤理佐	北岡 隆 林田裕彦 伊藤理佐	
新患外来 (本館)	午前	池田恵理子 増田 真吾 (交代制)	瀬戸 裕	大塚理佳子	山口修平	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。

AM 9:00 ~ 12:00

PM 14:00 ~ 17:00

 社会医療法人春回会 井上病院

〒850-0045 長崎市宝町6-12

☎095-844-1281