

心・体・暮らしに寄り添う クリニック ちくさヒルズ通信 NO.5

お肌トラブルの大敵 紫外線

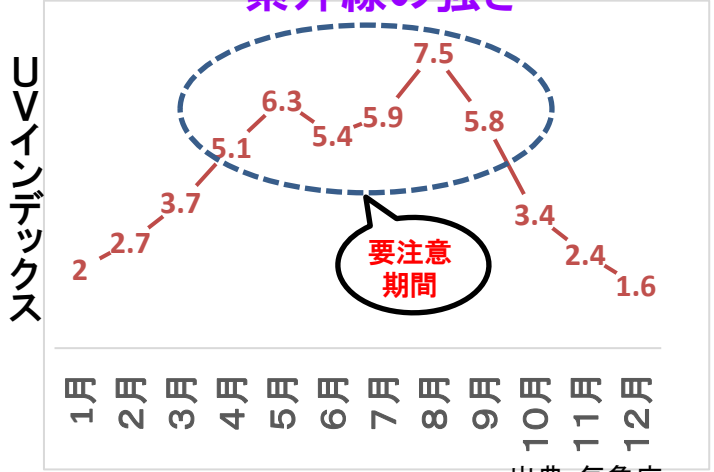
2021年7月号

皮膚で悪玉の活性酸素が大量発生します

紫外線の種類と特徴

| | |
|-------------|--------------------------|
| UV-A | 地表に届く波長が長く、肌奥まで届き悪さをする |
| UV-B | 地表に届く波長は短く、肌の表面で悪さをする |
| UV-C | 人工的に光を与えることで殺菌や清浄作用が高く安全 |

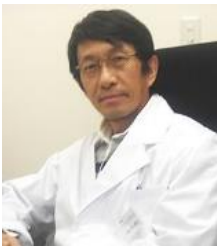
紫外線の強さ



出典：気象庁

紫外線を浴びると皮膚で活性酸素が大量に発生し、皮膚の細胞を攻撃することでシミやしわといった肌のトラブルが起きます。もともと皮膚は大きく3層に分かれていて、外側から表皮、真皮、皮下組織となっています。肌のトラブルが起こるのは表皮と真皮で起こります。表皮は通常一か月弱で新陳代謝を繰り返していますが、UV-Bが原因で発生した活性酸素によって表皮の細胞が攻撃されてシミの原因となるメラニン色素の生成が促進され、その色素が表皮に沈着してシミとなってしまいます。

片や、真皮はコラーゲンなどの弾力成分で形成されており、UV-Aが原因で発生した活性酸素によって細胞が攻撃されると、コラーゲンなどが生成されにくくなり、しわやたるみが起きますのです。紫外線は、晴れの日ばかりではなく、曇り空でも降り注いでいます。また紫外線は反射するので、外出時は注意をしてください。屋内でも紫外線は入ってきますから注意してお肌を守りましょう。



当クリニック
林衆治院長

当クリニックでは患者様と話し合い、PRP療法、幹細胞治療の中から最適な治療法を選択し肌の再生医療を実施しています。
詳しくはお尋ねください。



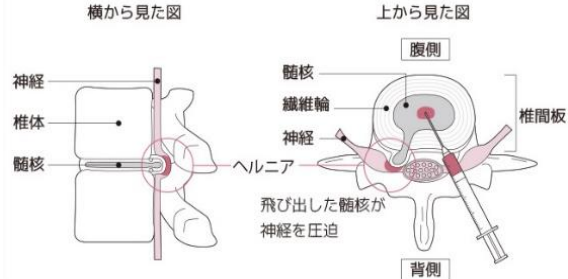
前号(4号)をお読みになった患者様からいろいろなお問合せをいただきました。
 その中から岩田先生には特に患者様にお伝えしたいことをフォーカスしてインタビューにお答えいただきました。
 その内容をレポートいたします。

当クリニック整形外科医師
 岩田 久先生

記者:硬膜外仙骨ブロックとはどのような治療法ですか

岩田先生:

脳から背骨の中を縦につながって通っている神経の束を脊髄(せきずい)といいます。この脊髄を包でいる膜を硬膜(こうまく)と言うのですが、硬膜の外側の空間は硬膜外腔(こうまくがいくう)と呼ばれ、ここには脊髄から枝分かれして、手足へと向かう馬尾(ばび)や神経根(しんけいこん)などの神経の枝(脊髄神経せきずいしんけい)が存在しています。**硬膜外腔に注射によって神経を麻酔する薬(局所麻酔薬)を注入すると、脊髄神経に麻酔がかかり、痛みの感覚を脳に伝達する神経の動きが遮断されます。(この神経の動きを遮断することをブロックといいます)。**



Q記者:単なる痛み止めの注射で、一時的な効果しかないのでしょうか?

岩田先生

いいえ、それは硬膜外腔に注入された局所麻酔薬は、痛みの間隔を脳に伝える感覚神経に生じた異常な興奮状態を沈め、一時的に痛みの間隔を緩和させるだけではないのです。血管の太さを細く変化させる自律神経(じりつしんけい)も局所麻酔薬によって麻酔されるため、血管が太く拡張するようになり、血液の流れが良くなります。**血液の流れが良くなると痛みの刺激を生じる物質(発痛物質はつつぶつつ)が洗い流されますので、持続していた痛みの緩和が期待できるのです。**また、運動神経に生じた異常な興奮状態も鎮まって、筋肉の緊張が和らぐため、筋肉由来の痛みを緩和させる効果もあるのです。

記者:岩田先生、最後にこのような症状で悩んでおられる多くの患者さんへ一言お願いします。



私も長年の研究、臨床経験を積み重ね多くの脊椎椎間板障害や脊柱管狭窄症に悩む患者さんと接してまいりました。そのような患者さんにはステロイド、キシロカインの硬膜外仙骨ブロック注射を多数保険適用の範囲で治療をしてまいりました。

中には思った通りの効果が薄いケースもありましたが、目下そうしたケースの患者さんには**PRPの硬膜外仙骨注射あるいは椎間板注射を行ってよくなった著効例が多く出ています。**

当院でも8月下旬ごろより腰椎関連疾患へのPRP治療を開始する予定です。

激しい痛みを伴う急性型であっても、時間の経過とともに症状は軽くなっていきますが、**慢性化する前に受診されることをお勧めします。一度相談に来てください。**

健康の知恵袋



これから暑い季節になってきますが、夏はどうしても冷たい食べ物や飲み物を欲しが季節です。摂りすぎると胃腸が冷えて食べ物の消化・吸収力が低下して食欲不振につながり、体のエネルギーが不足して夏バテになってしまうことも。血液の巡りをよくすることに心がけましょう。

広報紙 「クリニックちくさヒルズ通信」
 発行 医療法人財団榎扇会 クリニックちくさヒルズ
 〒464-0858 名古屋市千種区千種2-24-2
 千種タワーヒルズ1F
 ご意見はこちらまで info@clinic-chikusahills.com
 編集・発行 医療法人財団榎扇会 クリニックちくさヒルズ
 編集委員会(原稿責任者 川島和信)
 発行日 毎月10日

