



たかはし形成外科・美容外科(上田3丁目)  
院長 高橋 猛

### 紫外線と肌老化

紫外線は、地球上で生活する私たちの肌にとって“見えない敵”です。春先から秋にかけて特に強くなる紫外線は、皮膚のみならず目からも吸収され、シミやたるみの原因となります。昔は外に出て、太陽の光を浴びて遊び、夏休みにこんがり日焼けした子どもたちは、健康的と言われてきましたが、昔の常識は通用しなくなっています。

肌の老化の原因は、加齢性変化より、光老化による影響が強く、今では赤ちゃんや子どもの頃よりUVケアが必須となっています。紫外線によってメラノサイトが刺激され、過剰に生成されたメラニンが肌表面に沈着するとシミになります。また、真皮層のコラーゲンやエラスチンが破壊されることで肌の弾力が失われると、たるみが進行します。

近年では、美容医療がより身近なものとなり、侵襲の少ない治療がトレンドとなっています。その代表的なものとしてシミ治療で注目されているのは「ピコレーザー治療」です。ピコレーザーは従来のレーザーより照射時間が極めて短く、肌への負担を最小限に抑えながらメラニンを細かく分解し、シミ、そばかす、くすみなどを改善し、透明感のある肌へと導きます。照射条件を変えることでコラーゲンの再生を促し、毛穴や小じわを改善するたるみ効果にも期待ができます。

冬の時期は、紫外線の影響が少なくレーザー治療に適した時期といわれています。紫外線と上手に付き合いながら、お肌のケアも考えてみてはいかがでしょう。

【問】上下水道管理課  
止水栓を止めて、松原市のホームページに掲載している松原市指定給水装置工事事業者に修理を依頼してください。  
もし破裂したときは  
もし破裂したときは  
ご注意ください。

水道管に、布か発泡スチロールなどの保温材を巻き、その上にビニールテープを巻いて保温する。

### 凍結を防止するには

この時期、厳しい冷え込みから水道管の水が凍つて出なくなったり、破裂して水漏れが発生する恐れがあります。早めに水道管の点検を行つて、凍結などの防止に備えましょう。屋外で水道管がむき出しになつているもの、風当たりの強いところにあるもの。

### 凍結しやすい水道管

## 水道管の凍結にご注意を



## 広告募集中

広報まつばらには、広告を掲載しています。掲載のお問い合わせは、

広告代理店 合同会社IM 総合企画 (☎072-275-5449)

広告代理店 株式会社ジチタイアド (☎092-716-1401)

広告代理店 株式会社宣成社 (☎06-6222-6888)

広告代理店 株式会社ウィット (☎072-668-3275) まで。

【時】とき 【所】ところ 【内】内容 【講】講師 【対】対象 【定】定員 【￥】費用 【保】保育 【備】備考

【申】申込み 【問】問合せ 【主】主催 【後】後援 費用・対象の記載がないものは無料・誰でも可