

福祉

安全

保険・年金

健康

上下水道

税

まちづくり

教育

環境

その他

子育て

イベント・講座

スポーツ

図書館

地域交流

イベントガイド



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きています。

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なり、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か。

がんドック・レディースドックのご案内

早期のがんは自覚症状のない場合が多いため、検診を毎年受けることが非常に大切だといわれています。ご自身の健康管理のためにぜひ受診しましょう！

【所】市立保健センター

【備】申し込みの時点で対象年齢に達していない場合でも、受診日に達する日程で申し込みます。

【申】【問】地域保健課

※定員になり次第締め切ります。

●がんドック

【時】2月15日(日)、3月6日(金)※いずれも午前中

【内】30～39歳は胃がん検診(バリウム造影)のみ。40歳以上は胃がん検診(バリウム造影)を必須とし、その他大腸がん、肺がん・結核検診も同時に受診可能です。

【対】受診時満30歳以上の市民

●レディースドック

【時】2月13日(金)

【内】①胃がん②大腸がん③肺がん・結核④乳がん⑤子宮頸がん検診

【対】受診時満40歳以上で西暦奇数年生まれの女性市民※①～⑤すべて受けられる人に限ります。

【¥】④のみ1,000円

【問】上下水道管理課

この時期、厳しい冷え込みから水道管の水が凍って出なくなったり、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うと、凍結などの防止に備えましょう。

もし破裂したときは

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業者に修理を依頼してください。

もし凍結したときは

自然に溶けるのを待つか、水道管をタオルなどで覆い、上からぬるま湯を徐々にかけてゆっくり溶かす。熱湯を直接かけると水道管が破裂することがありますので、くれぐれもご注意ください。

凍結を防止するには

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。

凍結しやすい水道管

屋外で水道管がむき出しになっているもの、風当たりの強いところにあるもの。

水道管の凍結にご注意を



上下水道

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。