

【カフェ まつぼっくりのリッチコーヒー】

**ダルゴナゼリー**とはほろ苦いコーヒーゼリーにくるみ、選べる牛乳、豆乳、アーモンドミルクを入れ、ビター&シュガーなコーヒーホイップをのせたドリンクです！  
ちょっとリッチな、自分へのご褒美にいかがですか！？



## 今週の **花** 言葉

紫陽花 (青)	無情
バラ (赤)	愛情
撫子	無邪気

## 松田院長からあなたへ 耳より情報

### ■「椎間板ヘルニア」の多くは自然に縮小する？

腰痛の原因は様々ですが、骨や軟骨の変性による腰痛の代表格として、皆さんもご存じなのが腰部椎間板ヘルニア（以下、**椎間板ヘルニア**）だと思います。腰椎は、「椎骨」という骨が連なっていますが、椎骨をつないでいるのが、「椎間板」と呼ばれる軟骨です。腰を曲げ伸ばしするときに、クッションの役割を果たして動きをスムーズにしています。

### ■椎間板ヘルニアとは？

椎間板を覆っている「線維輪」の一部が膨らんだり、線維輪の裂け目から「髄核」という椎間板の中身が飛び出す状態を椎間板ヘルニアといいます。「ヘルニア」とは、ラテン語で「はみ出した状態」といった意味で、まさに**椎間板がはみ出した状態**なのです。

### ■椎間板ヘルニアの症状

ヘルニアが、神経を圧迫したり、炎症を引き起こしたりすると、腰や足の痛みやしびれが生じます。症状が悪化すると、下肢の筋力障害や膀胱・直腸障害などが生じるケースもあり注意が必要です。一方で、ヘルニアがあっても、腰痛になるとは限りません。腰痛がない青年・壮年の画像検査では76%の人にヘルニアが見つかったという調査もあります。

### ■椎間板ヘルニアの多くが自然に縮小？

椎間板ヘルニアの治療は現在、薬などで痛みを抑えながら、治癒を待つ保存療法が第1選択です。なぜなら、炎症細胞の一種である「マクロファージ」や分解酵素によって、ヘルニアが分解され縮小することがわかっているからです。ヘルニアの**70~90%は、3~6カ月以内に自然に縮小**することが確かめられています。

### ★院長よりメッセージ

ヘルニアだからといって諦める必要はありません。まずは薬やリハビリなどで炎症を抑えながら治療していきましょう。多くの方が軽快していきますのでご安心くださいね♪

# 紫外線対策してますか？

1年間の中で一番紫外線が強いと言われている5月、みなさん紫外線対策をされていますか？

紫外線には種類があり、A波、B波、C波とあります。

地上に届く紫外線は波長の長いA波、B波です。C波はオゾン層までしか届きません。

一般的に耳にするのがUV-A、UV-Bですね。

UV-Aはお肌の真皮層まで届きコラーゲンやエラスチンを破壊するためシワやたるみの原因になります。

UV-Bはお肌の表皮に届き炎症を起こしシミ、そばかす、乾燥の原因になります。

紫外線からお肌を守る為には日焼け止めを塗るのがおすすめです。

## 日焼け止めに表示されている、SPFやPAの意味は？

**SPF(Sun Protection Factor)** サンプロテクションファクターの略で【紫外線防御指数】とも言います。UV-Bを防ぐ時間の長さになります。

SPF 1 = 20分の紫外線ケアになりますので SPF 20 だと 400分(6時間40分)効果があるということになります。

\*SPF 30=600分 10時間    \*SPF 50=1000分 16時間

**PA(Protection Grade of UVA)** プロテクショングレードオブUVAの略でUV-Aを防ぐ効果を表す数値です。

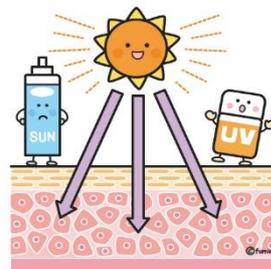
PAは+の数で表示されています。

PA+ … UVA防止効果がある

PA++ … UVA防止効果がかなりある

PA+++ … UVA防止効果が非常にある

ということになります。



SPF50PA+++などの数値の高い日焼け止めを選びがちですが、数値の高いものほどお肌への負担や刺激が強くなりますので、数値の低いものでこまめに塗りなおす方がお肌には優しいようです。

数年後のお肌のために毎日のケアにプラスして紫外線対策もしてみてくださいね♪

