

## 日焼けの対策は大丈夫ですか？

朝忙しく、睡眠時間を増やすためにスキンケアを怠ってはいませんか？  
今回はお肌のトラブルで「日焼け」を紹介したいと思います。

### 日焼けの原因

地上に届く太陽の光には、目に見える光と目に見えない光があります。目に見える光は可視光線といい、虹のように赤から紫までの色を持っています。目に見えない光に赤外線や紫外線があります。

そのなかでも日焼けの原因になるのが波長の短い紫外線になります。紫外線はUVA・UVB・UVCの三種類に分けられます。UVCはオゾン層で通過できないため日焼けの主な原因はUVA、UVBになります。



### 日焼けの種類

UVBを浴びて皮膚が赤くなっていく状態で、紫外線を浴びてから数

時間〜2日ほどこの状態が続きます。

その後、2〜7日ほどで黒く(褐色)なっていくきます。また長時間大量の紫外線を浴びた場合、赤くなるだけでなく痛み(ヒリヒリ感)を伴ったり、水ぶくれになったりすることもあります。それを防ぐのが日焼け止めになります。

### 日焼け止めの種類

紫外線を反射して日焼けを防ぐ紫外線散乱剤と紫外線を皮膚表面で吸収する紫外線吸収剤があります。

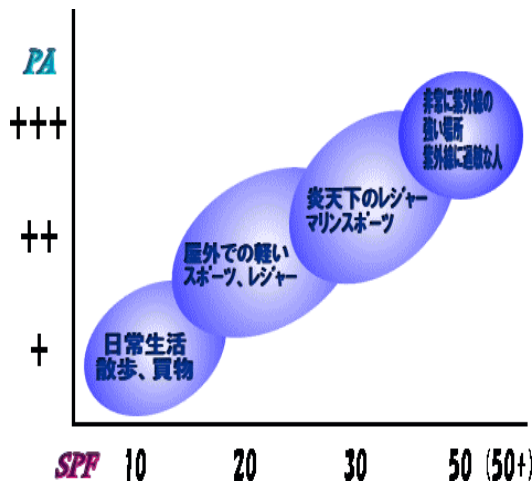


さらに強さの指標としてSPFとPAがあります。SPFはサンプロテクターファクターの略で2〜50+最大は50+までのランクに分けられUVBを防ぐ作用があります。UVBは紫外線のうち10%にも満たない僅かなものですが、繰り返しUVBを浴びると肌の老化や皮膚がんを誘発するおそれがあります。

一方PAはプロテクショングレードオブUVAの略でPA+、PA++、PA+++、PA++++の4段階に分けられ(PA++++が最大)UVAを防

ぐ作用があります。UVAは皮膚の奥深くに侵入するので、長期間浴びると肌の老化を引き起こします。

目安として、散歩や買い物等の日常生活では、SPFやPAが高いものでもなくても紫外線を浴びる量が少ないため問題ありません。しかし、山や海などの場所では紫外線量が多いためSPFやPAが高いものを選び、こまめに塗りなおして下さい。



日焼け止め選びの目安

### 日焼け止めの塗るポイント

PAとSPFは日焼け止めを1平方センチメートル当たり2mgずつ皮膚に塗ったときの値です。

1平方センチメートル当たり2mgずつの量を塗ろうとすると、肌が白っぽくなってしまいますので、日焼け止めを使うときは、もっと薄く塗ってしまうのが普通です。

日焼け止めを塗った後で汗をかいた

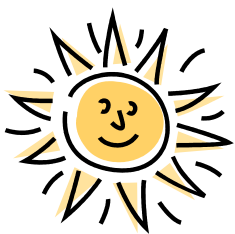
りタオルで拭いたりすると、紫外線を防止する成分が肌の上でバラバラになり、そのすき間から紫外線が肌に当たるので、日焼け止めの効果が減ってしまいます。そのため日焼け止めは、ムラなくたっぷり塗って2、3時間おきに塗り直して使うと効果的です。

### 最後に

PAやSPFが高いからいいというものではなく、肌に合わないとかぶれや肌あれを起こす可能性があります。そのため腕の内側など目立たないところに日焼け止めを塗り、2日後に赤くなったり、かゆくなったりしていないかどうか確かめてから顔などに使用し、自分の肌に合った、場所や状況に合わせた日焼け止めを選んでください。

▲東京都福祉局HP参照

(太田店 大野)



知っていますか？

# 高額療養費制度

高額療養費制度とは医療機関や薬局の窓口で支払った額が、月の初めから終わりまでの間で一定額を超えた場合に、その超えた金額を支給される制度です。

例えば脳梗塞で30日入院して手術をし、100万円の医療費が掛かったとします。

健康保険に加入している場合費用は3割負担ですので、30万円を窓口で支払うこととなります。いくら3割負担といっても、30万円を気軽に払える方はそう多くありません。このような時に、高額療養費制度を受けることが出来ます。

では高額療養費制度を用いた時、自己負担限度額はどのくらいか？ということですが、年収、年齢によって区分されています。

<70歳以上の方の場合>

所得区分	外来 (個人ごと)	1か月の負担の上限額
	現役並み所得者 (月収28万円以上などの窓口負担3割の方)	
一般	12,000円	44,400円
低所得者 (住民税非課税の方)	Ⅱ (I以外の方)	24,600円
	I (年金収入のみの方の場合、 年金受給額80万円以下など、 総所得金額がゼロの方)	8,000円

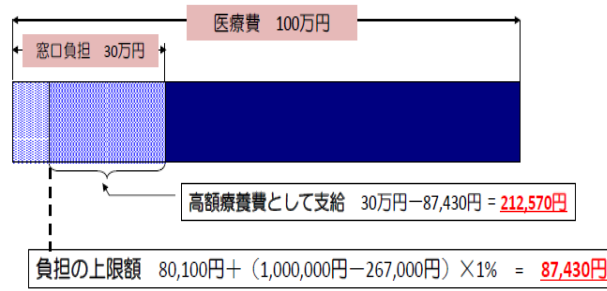
<70歳未満の方の場合>

所得区分	1か月の負担の上限額
上位所得者 (月収53万円以上の方など)	150,000円+ (医療費-500,000円) ×1%
一般	80,100円+ (医療費-267,000円) ×1%
低所得者 (住民税非課税の方)	35,400円

(注) 同一の医療機関等における自己負担(院外処方代を含みます。)では上限額を超えないときでも、同じ月の複数の医療機関等における自己負担(70歳未満の場合は2万1千円以上であることが必要です。)を合算することができます。  
この合算額が負担の上限額を超えれば、高額療養費の支給対象となります。

先ほどの脳梗塞で1ヶ月100万円の医療費が掛かった場合の例ですと、左図の計算式で自己負担限度額が87,430円、30円になりますので、この額を超えた分の212,570円が戻ってきます。

<例>  
100万円の医療費で、窓口の負担(3割)が30万円かかる場合



また、直近12ヶ月間に既に3回以上高額療養費制度を受けている場合、3回目以降の自己負担上限額は44,000円となります。

さらに、お一人の一回分の窓口負担では、高額療養費の支給対象とはならなくても、複数の受診や同じ世帯にいる他の方(同じ医療保険に加入している方に限ります。)の受診について、窓口でそれぞれお支払いになった自己負担額を1か月単位で合算することができます。

その合算額が一定額を超えたときは、超えた分が高額療養費として支給されます。

この様に高額療養費制度を利用すれば経済的負担を減らすことができます。

## ●申請方法はどのくらいなのかな？

高額療養費の申請の手続きには2つの方法があります。

### ①事後に手続きする場合

(高額療養費を支給申請する場合)  
医療機関等の窓口で医療費の自己負担分をいったん支払い、後日保険者(健康保険組合、協会けんぽ、全国健康保険協会、共済組合、国民健康保険など)に申請して、払い戻しを受ける方法です。保険者によっては、医療機関等から提出された「診療報酬明細書(レセプト)」をもとに自動的に高額療養費を払い戻すため、申請が不要なところもあります。そのような通知がない場合もありますので、保険者にご確認ください。

### ●必要書類

高額療養費の支給申請の際には、医療機関等から受け取った領収書の提出が必要ですので、大切に保管しておきましょう。詳細は、加入している保険者の窓口へお問い合わせください。また申請期限は2年以内となります。

### ②事前に手続きする場合

(限度額適用認定証を利用する場合)  
外来・入院に関わらず、事前に「限度額適用認定証」を申請すると、窓口での支払を自己負担限度額までにとどめることができます。

## ●申請窓口

ご自身が加入している保険者へ申請すると交付される認定証です。

受診時に医療機関等の窓口に表示すると、支払を自己負担限度額までにとどめることができ、高額な医療費を一旦的に立て替える必要がなくなります。

自己負担限度額を超えるか超えないかわからない場合でも、限度額適用認定証を支給申請しておくこともできますので、事前に申請しておくとうまいでしょう。

### ●必要書類

ご加入の保険者によって異なりますので、保険証に記載されている保険者にお問い合わせください。

国民健康保険の場合は、市区町村により異なりますので、お住まいの国民健康保険担当窓口でご確認ください。

### ●必要書類

領収書  
保険証  
印鑑  
振込口座のわかるもの

厚生労働省HPより (本間)

## 編集後記

新年度がスタートして、そろそろ健康診断の予定が入っている方もいるのではないのでしょうか？

毎日の生活の中で、私たちの心や体にかかるいろいろな負担は長い年月の中で少しずつ蓄積し、生活習慣病の大きな要因となっています。

健康診断はそんな生活習慣病の予防や早期発見のためには欠かせない存在です。

また健康診断の結果を受けとつたら、しっかりと結果を読み、再検査項目があった場合にはきちんと病院で検査をしてもらいましょう。

いつまでも健康で、楽しく人生を歩むための秘訣です。

(萩原)

