

ぶどう通信

第 297 号

令和 7 年 9 月 1 日

何とか 8 月は超えました。9 月は涼しく…などと甘い考えは持っていないませんが、少しでも過ごしやすいなると良いですね。

実は最近、外出時に日焼け止めを塗るようになりました…って、今さらですよ（笑）。訪問診療を始めから 25 年以上。つまり、25 回以上の夏を外で経験してきましたが、「男が日焼け止めなんて」とずっと思っていました。25 年前、海に行くときに塗っている人はいましたが、男性で日常的に日焼け止めを塗っている人はいなかったと思います。でも今や、男性が日傘をさすのも当たり前の時代。UV で肌が老化するな

んて聞くと、これは予防しなければと思い始めてみました。とは言え、すでにすっかり日焼けした後の先月から使い始めたので、効果のほどはよくわかりません。すでに肌は十分老化していますし。



そして、これも知らなかったことですが、日焼け止めて塗ったらちやんと落とさないといけないらしいんです。しかも、普通の洗顔じゃ不十分で、クレンジング剤を使うのがいいとか。えっ、クレンジング剤って男性も使うの？と驚いて、YouTube で「メンズ スキンケア」で調べてみたら、あるわあるわ、男性美容系のチャンネルがたくさん。その中ではクレンジング剤だけでなく、

化粧水や乳液の使い方なども解説されています。

昔は「男は日焼けしてなんぼ！焼けた後にはシーブリーズ！」なんて言ってたのに。それも昭和の遺産でしたか。

名医

先日、ある雑誌の取材で「名医の条件とは？」という質問を受けました。皆さんも一度は目にしたことがある「名医はこう選べ！」といった見出し特集。その一環としての取材でしたが、改めて「名医」と言われると、正直なところ少し戸惑います。多くの方が思い浮かべる名医のイメージは、ブラックジャックやドクター X のような、他の医師にはでき