

幸福で豊かな生活は、健康な毎日から

はっぴい・らいふ

(一財)九州健康総合センター
北九州市八幡東区平野 1-11-1
電話(代)093-672-6050
http://www.kyuken.or.jp
編集 機関紙編集委員会
発行人 田部公宏

意外と怖い『紫外線の害』

これからの季節に気になるのが紫外線。4～9月の間に浴びる紫外線の量は1年間のおよそ70～80%といわれています。紫外線は人体に必要なものではありませんが、浴びすぎると健康を害する恐れがあります。



医師 角館亜弓

●紫外線とは？

紫外線は、太陽光の中で最も波長の短いもの(400nm以下)を指します。

ヒトは紫外線を浴びることによって、皮膚でビタミンDを産生することができます。ビタミンDは腸からのカルシウム吸収に必要な物質で、これが不足すると食事でカルシウムを摂っていても十分吸収されなくなり、骨の強度が低下してしまいます。人は必要なビタミンDの半分以上を紫外線に依存しています。

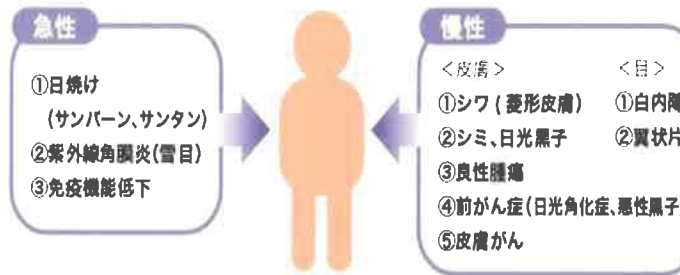
しかし、紫外線を浴びすぎると、皮膚や眼などを害する恐れがあります。

●紫外線の有害性

人体への影響は、すぐにみられる急性傷害と長期間あたり続けて現れる慢性傷害に分けられます。

急性傷害の中で、最もよく知られているのは日焼けです。赤み、水ぶくれをサンバーンといい、数日後に起こる色素沈着をサンタンと呼びます。紫外線角膜炎(雪目)は雪面などの紫外線反射が強い場所で起きる急性の角膜炎です。その他、口唇ヘルペスの発症など免疫機能低下による症状があります。

慢性傷害としては、皮膚のシミやしわ、ときには良性腫瘍(脂漏性角化症)や悪性腫瘍(皮膚がん)が現れます。皮膚はメラニン色素の産生によってダメージを防御しますが、これが追いつかなくなると、がんの原因となります。眼では白内障や翼状片がみられます。



(出典) 環境省紫外線環境保健マニュアル 2015

●紫外線対策

子供は大人より影響を受けやすいため、より注意が必要です。

- ① 紫外線の強い時間帯(太陽が最も高くなる時)を避ける。
- ② 日陰を利用する。
- ③ 衣服、日傘、帽子、サングラスなどで調整する。

- ④ サンスクリーン(日焼け止め)を使う。日常生活ではSPF15～20、PA++、海や山ではSPF20以上、PA++～++++を目安にして下さい。数時間おきに塗りなおすと効果的です。

サンスクリーン剤の上手な塗り方

説明書にある使用量をしっかり塗りましょう

顔に使用する場合

クリーム状(パール粒×2) 液状(1円硬貨大×2)

腕や脚など広範囲に使用する場合

容器から直接、直接を塗くようにつけてから、手のひらでせんと塗くように均一にムラなく伸ばす。

(出典) 環境省紫外線環境保健マニュアル 2015
また、気象庁がUVインデックスの観測値や予測情報などを提供しています。紫外線対策に役立てましょう(気象庁HP <http://www.jma.go.jp/jp/uv/>)。

UVインデックスと紫外線対策

1~2 : 弱い	い	…安心して戶外で過ごせる。
3~5 : 中程度	い	日中はできるだけ日陰を利用。…できるだけ長袖シャツ、日焼け止めクリーム、帽子を利用。
6~7 : 強い	い	
8~10 : 非常に強い	い	日中の外出はできるだけ控える。…かならず長袖シャツ、日焼け止めクリーム、帽子を利用。
11+ : 極度に強い	い	

(環境省「紫外線環境保健マニュアル2006」より/WHO:Global solar UV index-A practical guide-2002)

●職業性の紫外線

溶接・溶断など人工の紫外線に曝される業務に従事する人を対象に、定期的に健康診断を実施するよう行政より通達されています。詳しくは当センターにお尋ねください。

参考資料 環境省：紫外線環境保健マニュアル 2015

心身のリラクゼーションをしよう

筋弛緩法

ストレス状態のときは、無意識のうちに筋肉が緊張状態になっています。筋弛緩法は、意識的に筋肉に力を入れて、その後ゆるめることを繰り返すことで、リラックスしていく方法です。

【やり方】

両肩
両肩をグッと上げ、耳まで近づけて緊張させて、ストンと力を抜きます。

顔
目と口をギュッとつぶって、奥歯を噛みしめて、ストンと力を抜きます。

足
足全体にギュッと力を入れて緊張させ、ストンと力を抜きます。

上半身
上半身にギュッと力を入れて緊張させ、ストンと力を抜きます。

自律訓練法

目を閉じて体に注意を向けながら言葉をくり返すことで、少しずつ身体の緊張をほぐし、心もリラックスさせていく方法です。さりげなく身体に注意を向けて、力が抜ける感覚を味わいましょう。昼休み、寝る前など、短時間でも継続して行うと効果的です。

【やり方】

1. 落ち着ける場所で、椅子に座るか横になり、力を抜きやすい楽な姿勢をとります。
2. 目を閉じて、2～3回深呼吸して力を抜きます。
3. 以下のような言葉を繰り返し、自己暗示を与えていきます。
「気持ちが落ち着いている…」
「右手があたたかい…」
「左手があたたかい…」
4. あたたかくて落ち着ける場所を思い浮かべます。温泉でぼかぼか、ひなたぼっこでほっこりなど…。
5. 「あたたかさ」の感覚がわかってきたら、腕→肩→背中→お腹→足など注意を少しずつ全身に広げていき、感覚を味わいます。身体全体があたたかくなり、心も身体もリラックス状態になります。
6. 消去動作をして終わります。両肘をゆっくり曲げ伸ばし、大きく背伸びします。※からだに力を戻して、頭をスッキリさせるために必要な動作です。忘れずに行ってください。就寝時は消去動作をせず、そのまま眠っても構いません。

簡単健康レシピ 梅が枝もち



1個あたり70キロカロリー
カルシウムを多く含む
“豆腐”を使ったオヤツ
<材料(10個分)>
白玉粉 100g
絹ごし豆腐 150g
あんこ 100g

<作り方>

- ① 白玉粉と絹ごし豆腐(水切り不要)をボウルに入れて混ぜる。まとまってきたら、耳たぶくらいの硬さになるまでこねる。
- ② あんこは10等分しておく。
- ③ ①を10等分にし、手のひらで軽く伸ばし、②のあんこを1個のせて包み、平たく形を整える。
- ④ ③をホットプレートまたはテフロン加工のフライパンで油を引かずに両面焼く。

新胸部検診車導入



平成29年2月に、一般財団法人日本宝くじ協会が行う平成28年度公益法人助成事業の決定を受けて、新しく胸部検診車を導入しました。この検診車はマイクロバスサイズで大型車では行きにくい場所での検診が可能となりました。リフトも装着しておりますので、体の不自由な方でも乗り降りが容易になっております。

編集後記
学生の頃、紫外線のことは、あまり気にしていなくて、真っ黒に日焼けしていました。お陰で、今シミに悩まされています。(汗)これからの季節、日焼け止めクリームの種類も使用用途によって活用したいですね。 A・T

一般財団法人九州健康総合センター

〒805-0062北九州市八幡東区平野1-11-1
TEL 093-672-6210 (健診予約)
ホームページ <http://www.kyuken.or.jp>

