ヘルスアップ　ニュース

６月号〔Vol.95〕　フジカワ調剤薬局

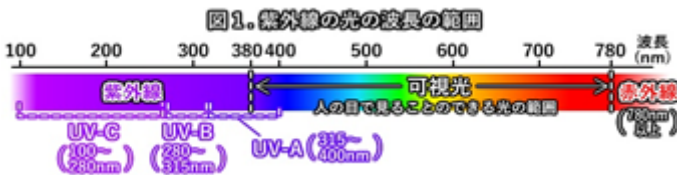
６月号　令和４年６月１日
発行所　フジカワ調剤薬局
東みよし町昼間９２３－１
電話 79-2014　FAX 79-2868

『元氣創造』　“ 健康でイキイキ・わくわく明るい人に ”

―健康歳時記―

“ 紫外線の対策！！ ”

◆紫外線とは？



紫外線とは太陽から地表に届く日光に含まれる成分の中で、最も波長の短いもののことを言います。太陽の光（日光）は、人の目に見える光（可視光）、目には見えない光（赤外線や紫外線）など、さまざまな光の波長を含んでいます。

紫外線は可視光よりも波長が短く、地表から約 10 ～ 50km 上空の成層圏にあるオゾン層を通過する際にそのほとんどは吸収され、地表に届くのはその一部のみとなります。

紫外線は波長の長いほうから UV-A、UV-B、UV-C と区別されています。

● UV-A（紫外線 A 波）：そのほとんどがオゾン層を通過し、地表に到達。
● UV-B（紫外線 B 波）：大部分がオゾン層に吸収されるものの、一部が通過。
● UV-C（紫外線 C 波）：オゾン層によって吸収されるため地表に届くことはない。

一般的に紫外線とは、この UV-A と UV-B の事を指し、地表に届いているこれら２種類の紫外線のうち、UV-A は約 90% の割合を占め、残りが UV-B となります。

UV-A は、光の波長が長いため、肌の奥深くにまで届く特性があります。また、曇り空や窓ガラスも透過できるため、室内にいても日光が当たる場所では注意が必要です。

UV-B は、UV-A よりもエネルギー量が大きいため、肌への悪影響が大きい特性・傾向があります。

UV-C は、日常的な紫外線に関する影響はないものですが、その殺菌・除菌効果は紫外線の中でも特に強力なため、人工的に UV-C を発生させウイルスや細菌などを殺菌・除菌する紫外線殺菌ランプ（ライト）として研究、利用がされています。

◆紫外線の体への影響

紫外線には、ビタミンＤを合成し骨を強化する作用や細菌やウイルスを殺菌する作用がありますが、一定量以上紫外線を浴びることによって起こる様々な健康被害も指摘されています。

【紫外線の悪い影響】

『急性傷害』日焼けや炎症症状など比較的早く現れる症状。

①日焼け（* サンタンと * サンバーン）　②紫外線角膜炎（雪目）　③免疫機能低下

『慢性傷害』長年にわたって紫外線に当たった結果として現れる症状。

①皮膚のシミやしわ、たるみなど（光老化）　②良性腫瘍　③皮膚がん
④白内障、翼状片

（* サンタン；紫外線が当たった数日後に肌が黒っぽくなり、数週間以上続く日焼けのこと）

（* サンバーン；紫外線が当たった数時間後から肌が赤くヒリヒリとした炎症が起る状態のこと）

◆紫外線対策・予防

①紫外線の強い時間帯は外出を避ける。　②外出時は日陰を選んで歩くのも有効的。③日傘をさす、帽子をかぶる。　④衣服やストールなどで覆う。
⑤サングラスをかける。　⑥日やけ止めはシチュエーションに合わせて使い分ける。

＊有効栄養素を多く含まれる食品を積極的に摂りましょう！

ビタミンＣ（ブロッコリー・イチゴ）ビタミンＥ（アーモンド・アボカド）
β - カロテン（人参・ほうれん草）ビタミンＢ２（レバー・うなぎ）
亜鉛（牡蛎・赤身肉）セレン（マグロ・イワシ）L- システイン（ニンニク・ごま）

＊当薬局の栄養士による健康レシピ＊

『ピーマンと豚肉のキムチ巻き』

ピーマンに含まれる豊富なビタミンＣは風邪の予防や疲労回復に効果的です。

【材料（2 人分）】

ピーマン；3 個　ピザ用チーズ；50 g　白菜キムチ；50 g
豚バラ肉 (スライス)；6 枚　ごま油；小さじ 2
Ⓐ（醤油；大さじ 3　酒；大さじ 2　みりん；大さじ 2　砂糖；小さじ 1）

【作り方】

①ピーマンは縦半分に切り、ヘタと種を取り除く
②キムチとチーズをピーマンに詰め、豚バラ肉で巻く
③フライパンにごま油を熱し、②の巻き終わりを下にして並べ中火で焼く
④全体の色が変わったら蓋をし、弱火で 5 分程蒸し焼きにする
⑤混ぜ合わせたⒶを回し入れ全体に絡める
⑥器に盛り、タレをかけて完成

初夏へのつぶやき（今年はどんな色から？）

木々の緑が日ごとに色を深めていく昨今、田んぼに張られた水が綺麗な青空を映す頃となってきました。

皆様お変わりなくお元気でお過ごしでしょうか？

今年は５月４日に沖縄で梅雨入りが発表され過去 10 年間で最も早い梅雨入りとなったそうです。そのせいか、私たちの地域でも先日の気温は 32℃（真夏日）とあっていよいよ本格的な夏到来でしょうか。もうそこに、梅雨前線も近づいてきているようですが、店の前の花壇にも少しずつ色づき始めた紫陽花が、今まさに花開こうとしています。

紫陽花の花言葉「七変化」「移り気」と言われるように、毎年薄紅色やさわやかな青色など、育った土肥によって色を変える姿は本当に神秘的に感じずにはいられません。さあ今年はどんな色になって私達の目を楽しませてくれるのでしょうか。

由紀子

＊６月のイベント情報＊

『スプリングセール』

期間　６月 13 日（月）～ 15 日（水）
5,000 円以上お買い上げの方に
“ カラービッグジャンプ傘 ”
プレゼント！！

『わくわくフェア』

期間　６月１日～７月 31 日
対象商品を 2,500 円以上お買い上げの方に豪華景品が当たる！
＊レオピンシリーズ・エナックＷ購入者の方に
ＤＭハガキが届きますので、ご持参下さい。

《栄養士による栄養相談　開催》

ひとりひとりの生活スタイルに応じて食事のアドバイスを行います。
月曜日～金曜日　10：00 ～ 16：00
＊参加無料、要予約制　お気軽にご相談下さい

藪かげに赤のまんまの花咲きて
朝朝露の深くなりゆく
堀江市清　遺歌集より

≪キヨーレオピン・ネオの価格変更のお知らせ≫

令和４年６月よりキヨーレオピン・ネオが一部成分変更とリニューアルに伴い価格の変更になります。在庫のある限りは、現在の価格にて販売いたします。
無くなり次第、新価格となりますので、ご了承くださいませ。