

# 小さい秋見つけた (UV ケアも大切) 号 VOL5 5号

もうすぐ10月だというのにまだまだ暑いですね。でも確実に秋になろうとしています。今回は職員に小さな秋を感じるのとはどんなときかを書いてもらいました。ちなみに童謡「小さい秋見つけた」の作詞家のサトウハチローさんは、「♪ 目かくし鬼さん/手のなる方へ/すましたお耳に/かすかにしみた/呼んでる口笛/もずの声。♪ お部屋は北向き/曇りのガラス/うつろな目の色/溶かしたミルク/わずかなすきから/秋の風」と詠んでいます。さすがは感受性豊かな詩人ですね。さて、小院の職員は如何でしょう。

8月25日に小院で勉強会がありました。講師は三宅病院薬剤部長 中野千夏子先生で、演題は「頭頸部皮膚がんの予防～薬剤師の立場から～」でした。すぐにでも役立つ分かりやすい内容で、職員はみな真面目にしっかりと拝聴していました。講演の内容を以下に簡単に紹介します。

## ① 日焼けの種類

サンバーン(sunburn)：日焼けの数時間後から8～24時間後に出現し、2～3日後に消失する（赤くなる日焼け、紅斑）

サンタン(suntan)：数日後に現れ、数週間から数か月後に消失（黒っぽくなる日焼け、皮膚に色素が沈着したもの）

## ② 紫外線の種類

UV-A：波長が最も長い。UV-Bほどではないが、長時間浴びた場合健康への被害が懸念される。

UV-B：ほとんどは大気層（オゾンなど）で吸収されるが、一部は地表へ到着し、皮膚や眼に有害。

UV-C：波長が最も短い。大気層で吸収され、地表には到達しない。

## ③ 月別紫外線照射量

日積算でのUV-B線量(KJ/m<sup>2</sup>/日)は、地域別で沖縄>つくば>札幌の順に多く、月別では7月>8月>6月の順で多かった。5月と9月もかなりの高線量であった。

## ④ 日常生活での紫外線ばく露

## ⑤ オゾン層と紫外線

## ⑥ 紫外線とビタミンDの関係

ビタミンDは食事と紫外線により体内合成で補われる。不足すると血中のカルシウム濃度が低下し骨量低下となる。日光浴のリスクとベネフィットを考慮する必要がある。

## ⑦ 紫外線が与える健康への影響

免疫機能低下、シワ（菱形皮膚）、シミ（日光黒子）、良性腫瘍、前がん症（日光角化症）、皮膚がんなど

## ⑧ 紫外線の人体への影響

日焼けによる急性障がいと長年の紫外線ばく露による慢性障がいがある。

## ⑨ 眼への影響

急性期：紫外線角膜炎。慢性期：白内障、翼状片

## ⑩ 紫外線対策

紫外線の強い時間帯を避ける、日陰選ぶ、日傘・帽子・サングラス・日焼け止めを使用。

## ⑪ 日焼け止めの効果表示

SPF:UV-Bを防ぐ効果。皮膚の紅斑（サンバーン）を起すまでの時間

PA:UV-Aを防ぐ効果。効果の度合いを「+」の数値で4段階で示す。

## <紫外線防止剤の種類と特徴>

◆紫外線吸収剤：化合物自体が紫外線を吸収し皮膚への紫外線が届くのを防ぐ。特異的な吸収波長がある。皮膚に塗った時に白く見えない。まれにかぶれる。

◆紫外線散乱剤：粉末が紫外線を吸収、散乱することで皮膚へ紫外線が届くのを防ぐ。酸化亜鉛はUV-Aを酸化チタンはUV-Bを防ぐ。皮膚に塗った時に白く見える。



# 小さい秋見つけた



ヒガンバナを見かけると秋だなと思います。真っ赤なヒガンバナが好きです。季節の移り変わりを感じます。

まだまだ暑いですが、軒先や街路で見かける百日紅の花が、いっそう色濃く、満開に近づくと秋が来ると感じます。

やっぱり食欲の秋！お魚が好きなのでサンマがお店に並んでいるとうれしくなります。

秋は、ちょっと油断すると食に暴走しがち！スポーツの秋でもあるのでリフレッシュがてら心を奮い立ててウォーキングでも始めよう(^^);

朝夕ほんの少し涼しくなり散歩がしやすくなってきました。金木犀の甘い香りを嗅ぐと秋が来たなあと感じます。

栗の渋皮煮を作ると、秋だな～と感じます。緑色のみかんをみかけると、子供の頃に運動会で食べたのを思い出して、秋を感じます。あっ、食べ物のことばかりだ～、食欲の秋とゆうことで(笑)

秋の運動会の弁当に必ず梨が入っていたこともあり、梨が売られ始めているのを見かけると秋が近づいてきたんだなと感じます

夏に朝起きて真っ先にすることは窓を全部開けていました。開けても暑かったのに、最近は暑さを感じなくなりました。昼間はまだまだ暑いですが・・・

年中食欲旺盛ですが、秋は「食欲の秋」と言い訳が出来るので好きな時期です(^^); 季節限定のお菓子やスイーツをたくさん食べたいと思います。

秋と言えば食欲の秋です。期間限定のさつまいものスイーツや月見バーガーなどたくさん食べたいです。

甘いものが好きなので、コンビニやスーパー等に栗やイモのスイーツが出始めると、秋だな～と思います。中でも1番は、マックの「月見パイ」です。毎年楽しみにしています♪

秋になると、気温が下がり過ごしやすくなるので、よく散歩します。実家の道を散歩したりすると、紅葉だったりイチョウが見えたりするので、一気に秋だなと感じます。

旬の果物や栗やさつまいものスイーツ「期間限定」という文字に弱い私は、つい「ダイエットは明日から」と言い訳して、季節の味覚に手を伸ばしてしまう。これもまた、秋の幸せの一部だと思う。

夕方陽が落ちるのが早くなり秋を感じ始めました。まだまだ暑いですが涼しい風が吹くので、ダイエットがてらウォーキングをしたいと思います！