たかたクリニック通信

2025 年 7 月号

発行元
医療法人社団ゆたか会　たかたクリニック
電話：0799-30-2272　FAX：0799-30-2232
住所：〒656-1313　兵庫県洲本市五色町鮎原西 1-1

7 月になりました。梅雨も 6 月下旬に明けて、本格的な猛暑が到来しています。
毎日暑い日が続きますが、今月も水分補給をしっかりして熱中症などにかからないように注意して健康に過ごしていきましょう！！

健康コラム　意外と怖い紫外線について

夏になると気になってくるのが「**紫外線**」です。日本の紫外線量は年々増加しており、紫外線を浴びすぎると肌の日焼けだけではなく、シワ、シミ、白内障、皮膚がん、老化など健康に様々な悪影響を及ぼします。特に紫外線量が多いのが 6 月～8 月です。今からでも間に合う紫外線対策を行っていきましょう。

肌に影響のある紫外線は２種類

「紫外線」とは地球に降り注ぐ太陽光の１つで、波長の長さによって【UV-A】【UV-B】【UV-C】に分けることができます。このうち大気圏などを潜り抜け地上まで届くのは【UV-A】と【UV-B】の２つです。

【UV-A】：雲や窓ガラスを透過して肌の奥まで到達します。**生活紫外線**とも呼ばれ、シミ以外にしみやたるみの原因となります。

【UV-B】：屋外での日焼けの主な原因となります。**レジャー紫外線**とも呼ばれ、シミ以外にそばかす、乾燥の原因となります。

紫外線は「メラニン」を増やす

紫外線は過剰に浴びると、肌の深部にあるメラノサイトという色素細胞が活性化し、メラニン色素が合成されます。このメラニン色素が皮膚に沈着し、ほくろやシミだけでなく皮膚がん等につながるおそれがあります。

実は、紫外線は健康に良い影響もある！

紫外線には、私たちの健康に対して有益な面もあります。それは、適度に浴びることで皮膚で「**ビタミン D**」が合成されることです。ビタミン D はカルシウムの吸収を促進し、筋肉や免疫の維持にも関与する重要な栄養素で、不足すると骨折リスクが増加すると報告されています。ビタミン D を多く含む食品には、魚やきのこ類があります。ビタミン D が不足しないように適度な日光浴に加え、食事からの摂取を心がけましょう。

参考：https://www.furu-cho.co.jp/wp/wp-content/uploads/2020/07/

紫外線の浴び過ぎを予防する３つの対策

紫外線は適度に浴びることで健康に良い影響もありますが、過度に浴びると悪影響を及ぼすため、適切な対策が必要です。環境省が示す「紫外線環境保健マニュアル 2020」に基づき、紫外線の浴び過ぎを防ぐ 3 つの対策を紹介します。

1.　紫外線の強い時間帯を避ける

紫外線が強い季節は 4 月～9 月、時間帯は午前 10 時～午後 2 時と示されています。紫外線の影響が少なくなるように、季節や時刻を考えて屋外での活動を行うようにしましょう。

2.　日差しを避ける

日差しが強い日は、日陰を歩き、帽子や日傘を使うことで、紫外線の影響を軽減できます。また長袖シャツを着ることや、紫外線をカットするサングラスやメガネを掛けることも効果的です。

3.　日焼け止めをする

肌が露出しているところには、日焼け止めを塗ることが効果的です。洗濯物を干す等、外の家事をするときにはそれほど強くない日焼け止めで十分です。紫外線の強い時期に長時間外に出るときは、効果の高いものを使用し、プールや海など水に入る場合には耐久性の高い物を使いましょう。塗った日焼け止めは衣類に触れたり、汗を拭いたりすることで落ちてしまうため、重ね塗りをしたり、2～3 時間おきに塗り直すことが推奨されています。

紫外線を身体の内側から守る３つの栄養素

ビタミン A

ビタミン A は網膜細胞を保護したり、目の働きを正常に保つ働きがあります。

ビタミン C

ビタミン C は抗酸化作用のほか、コラーゲンの合成を助ける働きがあります。

ビタミン E

ビタミン E は強い抗酸化作用のほか、血行を促進し美容や健康維持に役立ちます。

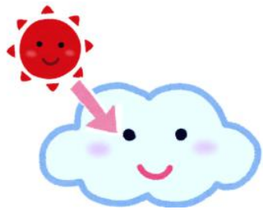
【まとめ】

紫外線の悪影響を最小限に抑えるために必要な対策を取ることが重要です。
上記の３つの対策と内側からのケアを意識して、紫外線から肌と健康を守る週間を身に付けていきましょう。

参考：https://is-food-health-labo.com/health-column/shigaisen/

紫外線クイズ

クイズを通して、紫外線について詳しく理解を深めましょう。
「はい」または「いいえ」でお答えくださいね！



Q1：くもりや雨の日は日焼けしない？

くもりや雨の日でも紫外線は降り注いでいます。快晴の日の紫外線量を 100％とすると、くもりの日は「約 65％」、雨の日は「約 20％」の紫外線が降り注いでいます。
答えは・・・「いいえ」です。

Q2：室内にいれば紫外線の影響は受けない？

室内にいても、紫外線の影響は受けてしまいます。特に紫外線の中でも紫外線 A 波(UV-A)は、**窓ガラスを透過する性質**があるので要注意が必要です。
答えは・・・「いいえ」です。

Q3：山の上は紫外線が多く降り注ぐ？

1000m 高くなるにつれて紫外線量は約 10％ずつ増加すると言われています。そのためレジャーで山に行くときはしっかりと紫外線対策を心がけるようにしてください。そして意外と忘れがちなのが、飛行機機内での紫外線対策です。出来るだけ窓から離れた席を選ぶと良いでしょう。座席に座るときは日焼け止めを塗るのを忘れずに！
答えは・・・「はい」です。

Q4：紫外線が肌に与える影響は「シミ」だけ？

紫外線は「シミ」だけではなく**「しわ」や「たるみ」**の原因ともなります。外見の問題だけでなく、紫外線を浴びすぎると**「皮膚がん」**の原因にもなると言われています。美しい肌と健康を守るためにも、紫外線対策を行うことはとても重要です。
答えは・・・「いいえ」です。

Q5：紫外線量は年々増加している？

気象庁の観測によると、日本国内の紫外線量は年々増加傾向にあるそうです。詳しい原因は解明されていませんが、これからも気を抜かずに紫外線対策を行うことが大切です。答えは・・・「はい」です。

皆さん、クイズはいかがでしたか？
目に見えない紫外線対策をしっかりして、この暑い夏を乗り切りましょう！！

参考：https://maison.kose.co.jp/article/drphil/g/g-phil-beauty-column-20200519/

季節の話　～七夕の歌「たなばたさま」～

毎年七夕の時期になると耳にする「笹の葉サラサラ～」という七夕の歌をご存知でしょうか？今回は七夕の歌「**たなばたさま**」の歌詞の意味について紹介したいと思います。
七夕を代表する定番の歌「たなばたさま」ですが、古くからある七夕の行事に対し、1941 年（昭和 16 年）に文部省発行の「うたのほん 下」に掲載された歌になります。

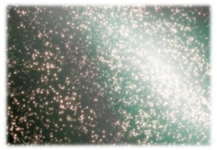
「**たなばたさま**」

・作詞：権藤はなよ　・補作詞：林柳波　・作曲：下総皖一

ささの葉　さらさら　のきばにゆれる
お星さま　きらきら　きんぎんすなご

ごしきの　たんざく　わたしが書いた
お星さま　きらきら　そらから見てる

「**のきば**」の意味
のきばとは、「軒端」と書き、文字通り軒の端っこという意味で屋根の端、ひさしのことを指します。ここでは**庭に飾った笹の葉が風に揺られる様子を縁側から眺めている**という情景を思い浮かべることが出来ます。



「**きんぎんすなご**」の意味
きんぎんすなごとは、**星ぼしが光輝いている様子**を表している歌詞です。
すなごは金箔や銀箔を細かい粉にしたもので、蒔絵や色紙の装飾に使われています。

「**ごしきのたんざく**」の意味
5 色の短冊という意味で「**青、赤、黄、白、黒（紫）**」のことを指します。
元々、七夕の由来となる中国の「乞巧奠」という行事で、裁縫の上達を願う女性が針に 5 色の糸を通したものを飾る風習があり、この 5 色は中国の陰陽五行思想に由来します。

七夕の歌が聞こえてきたら、ぜひこの情景を思い浮かべてみてくださいね！！

参考：七夕の歌「たなばたさま」の歌詞全文＆歌詞の意味の解説 － 明日のネタ帳

七夕の花～★に見える花～

キキョウ

ペンタス

ブルースター

可愛い星の形ようなお花があります。
ぜひ皆様も見つけてみてくださいね

次回のクリニック通信もお楽しみに！

参考：https://www.i879.com/hanablog/gift/2020/06/24/8937/
たかたクリニック HP：https://takata-clinic.com/