

<http://www.pharma-care.co.jp>

# あじさいだより

2007年 2月

発行責任 あじさい薬局  
あじさいだより編集委員会

## 紫外線のおはなし

### 紫外線てなに？

太陽の光にはいろんな光線が含まれていて、その中に紫外線や赤外線、可視光線があります。さらに紫外線は、波長によって A 波(UVA)、B 波(UVB)、C 波(UVC)の 3 種類に分けられ、それぞれが異なった働きをします。



### 紫外線は体に良いの？悪いの？

答えは両方です！

ビタミンDを働かせるといったような体に良い作用もあれば長時間浴びることで皮膚の細胞を壊し、シミやしわなどをつくるといった体に悪い作用をあたえることもあります。

### 冬の紫外線と曇り空は要注意！

夏は太陽の日差しが強いので紫外線が多いのはみなさんも実感できると思います。

しかし、意外と知られていないのは冬と曇り空の紫外線です。

うす曇りの時では晴れた日の 80% の紫外線があるといわれています。そして冬に注意するのは新雪による地面からの反射です。

反射率	
新雪	80%
砂浜	10~25%
アスファルト	10%
水面	10~20%
草地・土	10%以下

通常、冬の紫外線は夏の半分以下ですが、油断は禁物です！積雪による紫外線の反射率は大きく、新雪では約80%が反射されます。雪面からの反射を合わせると、空から降ってくる紫外線の約2倍の量を浴びることになります。冬は紫外線量が少ないからといって、対策を忘れないで下さい。



インフルエンザの季節です。

予防のために、外出後の手洗いとうがいを習慣にしましょう。

# 十勝の冬はまだ続く...

❄️ 凍結した冬道の歩行は転倒しないように気を付けましょう！

## 肝心なのはやっぱり足元！

- サイドファスナーで着脱簡単
- 撥水加工だから雪解けの季節に最適
- スパイク付きもあります  
(Wファスナーブーツのみ)
- 左右サイズ違いも発注可能

右：スパイク付きWファスナーブーツ (¥12,750)  
左：ケアメイト (¥6,520)

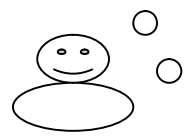


## そして、転ばぬ先の杖



- 杖にアイスピックを付ければ、雪道でもしっかりと杖が使えます
- 取り付けも配達もスタッフが無料で行います

右：クラウンポイント (¥1,410)  
左：シングルポイント (¥1,220)



## お問い合わせは介護ショップあじさいへ

住所：帯広市西9条南12丁目3-5 (あじさい薬局本店西側)

TEL：0155-28-6646 FAX：0155-28-6647

<http://www.pharma-care.co.jp>

営業時間 8：45～17：00 \*土日・祝日はお休みです

### がんばろう！夕張福祉除雪募金への協力をお願い

雪深い夕張で、高齢者・障害者・低所得者への福祉除雪を実施するための募金活動です。みなさんから寄せられた募金で、現地の社会福祉協議会に作業を委託し、高齢者を中心に除雪に困っている住民の方々への福祉除雪を行います。

薬局窓口に募金箱を設置しています。ご協力よろしくお願いたします。