



あじさいだより

2013年 6月

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

発行責任 あじさい薬局
あじさいだより編集委員会

紫外線について

■紫外線（UV : Ultra Violet）とは？

地上に届く太陽光のうち、波長が短く、エネルギーの高い光を指し、太陽光の約6%です。紫外線のうち、99%が波長の長いUVA波、1%が波長の短いUVB波と呼ばれています。

皮膚や目に有害で、シワ、シミ、皮膚癌、白内障、角膜炎などの原因になるので、紫外線を多くあびないようにしましょう。

■紫外線はいつが多いの？

太陽の高さとオゾン層、雲などの影響を受けて変化します。
1年のうちでは6・7月、1日のうちでは正午が最も多くなります。



■紫外線対策は？

外出時は帽子や日傘、長そでの洋服などで直射日光を避け、顔や手の甲には日焼け止めを塗りましょう。目を守るためには紫外線カット効果のあるメガネを選びましょう。

■日焼け止めの使い方・選び方

日焼け止めは、汗で落ちやすいため2～3時間おきくらいに塗り直すことが勧められます。一度に使う量のめやすは、顔の場合、クリームタイプは真珠2つ分、液体タイプは1円玉2つ分です。日焼け止めのタイプは使用目的によって使い分けましょう。

通常の外出や屋外の軽いスポーツの場合
SPF: 20～30
PA【++】

炎天下のスポーツ、海水浴の場合
SPF: 40～50
PA【+++】

※SPF(サン・プロテクションファクター)値 : UVB波を防ぐ目安。たとえばSPF25は何も対策をしない時と比べて1/25になることを表します。

※PA(プロテクション・グレート・オブ・UVA)値 : UVA波を防ぐ目安。

【+】 (効果がある)	【++】 (効果がかなりある)	【+++】 (効果が非常にある)	【++++】 (効果が極めて高い)
----------------	--------------------	---------------------	----------------------

■薬による皮膚炎にも注意！

湿布や塗り薬の中には、紫外線により皮膚炎を起こしやすいものがあります。
(モーステープ、エパテッククリームなど。詳しくは薬剤師にお尋ね下さい。)

特に夏の間は、湿布などを使うところを、長袖、ズボン、サポーターなどで、おおうようにしましょう。湿布をはがした後も4週間くらい、皮膚に薬が残っているので注意が必要です。

毎日の生活に運動を取り入れましょう

1. 動脈硬化を進ませないために運動が大切です。

内臓に脂肪がたまると高脂血症、高血圧、高血糖が重なって動脈硬化が進みやすいことがわかってきました。内臓脂肪は、皮下脂肪(胴周り、尻、太ももなど)より、つきやすいがとれやすく、運動の効果が早く現れます。

内臓の脂肪を減らすには**有酸素運動**が最適です。有酸素運動とは、酸素を使って脂肪を燃焼させる運動で、ウォーキングや水泳、エアロビクスなどがこれにあたります。

1日10~20分、週2回以上を目標に日常生活に運動を取り入れましょう。掃除、洗濯物のとりこみなど、家事も運動です。買い物に行く時はできるだけ歩く、店の中でも長く歩くなど、毎日の生活の中で無理のないようにして運動を続けていきましょう。

【足は第2の心臓】

血液は心臓から最も遠い足の先まで送られ、再び心臓に送り返されます。歩くことで、ふくらはぎが刺激され、筋肉がポンプの働きをします。(足裏や足指をもんで刺激することは血の流れをスムーズにします)

【オビロビ】

帯広市が作成した「オビロビ」は「おびひろエアロビクス」の略称で、エアロビクスとは有酸素運動のことです。各種健康講座で実施しているほか、体操の動画掲載や、DVD・ビデオの貸出が行なわれています。



2. 元気に暮らしていくためには、筋肉の力をつけることが大切です。

筋肉が減ると腰痛になりやすく、つまずいたり、転びやすくなります。直立姿勢を維持したり、太ももを引き上げる時に使う「大腰筋」をきたえることで、ふらつきや転倒を予防することができます。

屋外で運動が出来ない場合は、家の中で足踏みをしましょう。太ももを高く上げ、腕を大きくふると、運動強度が上がり、下っ腹や太ももの引き締めにも効果があります。テレビを見るときも、コマーシャルになったら足踏み運動をするなど、意識的に体を動かすとよいですね。

足腰が痛い人はイスにすわったままで足踏みや、足あげをしてみましょう。(下図参考)

イスに座ってのサーキットトレーニング



何才からでも筋力を増やすことができます。手遅れということはありません！