

アイネットの健康食品をご愛飲いただき、ありがとうございます。
春から夏へと移ろう爽やかな季節がやってきました。皆さま、健やかな毎日をお送りでしょうか。
いつまでも健康にお過ごしいただくことを願い、今月も健康情報をお届けします。

五月晴れの日は屋外で過ごしたくなりますが、気にかけていただきたいのが紫外線です。この紫外線対策にはぜひ真剣に取り組んでください。五月の日差しはあまり強く感じませんが、実は夏に近い紫外線量になっています。かつては小麦色の肌が健康の象徴でしたが、今は日焼けをしないことが健康維持の重要な要素。今回は紫外線対策をご紹介しますのでお役に立ててください。

紫外線による光老化

歳をとると日光を浴びる顔や手の甲は色が濃くゴワゴワした感じになり、シミやシワが多くなってきます。ところが、日光を浴びない太ももの内側などは細かいシワはあるものの、色は白く柔らかで、深いシワやシミはありません。この日光を浴びる部分に起きているのが紫外線による光老化です。

光老化は、長い年月をかけて紫外線によるダメージを受け続けた皮膚の慢性的な傷害で、加齢によって起こる老化に上乘せする形で起こる老化なのです。この光老化以外にも紫外線は皮膚病や皮膚がん、白内障などの眼の病気、免疫力の低下などさまざまな病気や健康被害の原因になります。薄曇りの日でも紫外線の80%が地表に届いていますので、紫外線が日に日に強くなるこれからの季節は曇りの日も紫外線対策を行うようにしましょう。



紫外線を防いで、健康と若々しさをキープ!

紫外線による健康への影響や光老化は、何年、何十年にもわたって浴び続けてきた紫外線の蓄積によって現れます。紫外線対策の基本は、日光を浴びないように努めることです。

■肌の紫外線対策

光老化で色の濃いゴワゴワでシワシワの肌にならないために、太陽光線をさえぎることを常に心がけましょう。日焼けは論外です。

〈対策〉

- ・つばの広い帽子や日傘、薄手の手袋を使用する
- ・洋服は長袖や襟付きのものを着る
- ・服や帽子の色は紫外線を通しにくい黒など濃いものを選ぶ
- ・肌が乾燥していると紫外線のダメージを受けやすくなるので、ローションなどを塗っておく

〈日焼け止めを上手に使う〉

衣類で覆えない顔や手などに塗る日焼け止め（UVケア商品）には、「SPF」「PA」といった表示があります。

SPFは皮膚表面の細胞にダメージを与える紫外線B波の防止効果を表す数値で、「SPF50」が上限値です。PAは皮膚の奥にじわじわとダメージを与える紫外線A波の防止効果の目安で、効果の度合いを「+」の数で表示し、「PA+++」が最高値です。

選択する際の目安は、

- ・短時間の日常の外出：「SPF10」・「PA++」
- ・晴天時の屋外活動：「SPF20」・「PA+++」
- ・炎天下の屋外活動：「SPF30以上」・「PA+++」



■眼の紫外線対策

眼の病気の中で最も多いといわれている白内障の原因の一つが紫外線の影響です。紫外線は直射日光だけでなく地面や建物などの反射からも眼に入りますから、特に高齢の方は日差しの強い日の外出はしっかり対策をしてください。

〈対策〉

- ・紫外線防止効果が示されているサングラスやメガネをかける（紫外線防止表示のメガネは、紫外線を90%カットします）
- ・サングラスやメガネは大きなものを使い、サングラスと顔の隙間から紫外線が入らないようにする（色の濃いサングラスをかけると瞳孔が開くので、隙間から入る紫外線には特に注意してください）

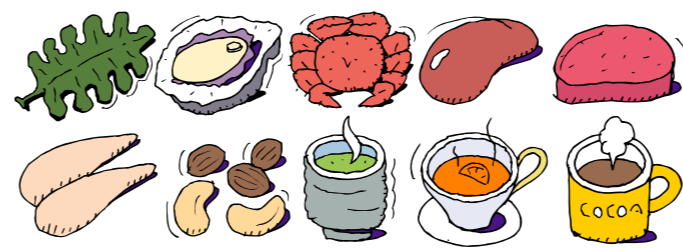


■体の中から紫外線対策

良質のたんぱく質やミネラル、ビタミンなどをしっかり摂ることは、紫外線対策でも有効です。特に皮膚の細胞の生まれ変わりを促す亜鉛やビタミンEが不足しないようにしましょう。亜鉛は多くの日焼け止めや美白化粧品に含まれているミネラルなので、紫外線対策の栄養素として特におすすめです。

〈亜鉛を多く含む食材〉

ワカメや昆布などの海藻類、牡蠣など貝類、カニ、レバー、牛豚の赤身、鶏のささみ、ナッツ類、豆類などに多く含まれています。飲み物でしたら、緑茶、紅茶、玄米茶、ココアなどがおすすめです。



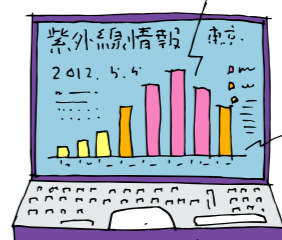
〈ビタミンEを多く含む食材〉

アーモンド、ピーナツなどのナッツ類、オリーブオイルなどの植物油、うなぎ、ごま、のり、アボカド、カボチャなどに多く含まれています。



■紫外線情報をチェック

春になると天気予報で紫外線情報が報じられます。また、インターネット（気象庁のサイトなど）でも地域別の毎日の紫外線情報を見ることができます。



曇っていても紫外線が強いときがありますから、こうした情報をチェックして、外出時は長袖のシャツや帽子を着用することや、紫外線の強いお昼前後の外出を避けるなどの対処をしてください。

■紫外線の良い働き

紫外線には悪い作用だけでなく、骨の形成に必要なビタミンDを作るという良い働きもあります。そのため、かつては「日光にあたると丈夫になる」といわれ、日焼けを推奨するという誤解が生まれました。ビタミンDは食材からも補給できますが、日光をあびて体内でつくられるビタミンDの方が体の中で使われやすいので、骨粗しょう症の予防という点からは日光浴はおすすめです。とはいえ、日焼けするほどの日光浴ではなく、晴れた日なら屋外の日陰で30分程度過ごすだけで、食事から得られるビタミンDと合わせれば十分です。



■荻原章史
胃・大腸の内視鏡検査も行う「おぎはら内科クリニック」院長。
長年の臨床経験から、医師と患者のコミュニケーションを重視した医療を目指す。
http://www.ogihara-cl.jp

アレルギーについて

私たちの体には、細菌やウイルスなどの病原菌が入ったとき、それらを除いて体を守る「免疫」という働きがあります。ところが、この免疫が特定の食品や花粉、金属などに過剰に反応してしまい、かゆみ、はれ、せき、鼻水、鼻づまりといった症状が出る場合があります。これを「アレルギー反応」と呼んでいます。

■アレルギーは医療機関で調べましょう

アレルギーの情報はいろいろありますが、正しく理解されていないことが多く、誤解されていることが多いようです。アレルギーと思える症状が出たときは、医師に相談してください。その際、食物アレルギーなら「いつ、何を食べて、どのくらい時間がたって、どのような症状が、どのくらい続いたか」を医師に伝えましょう。

■周囲の理解が大切です

アレルギー反応には、呼吸困難や血圧低下、失神といったショック状態を伴う場合があります。まれに命を失いかねません。その怖さはアレルギー経験者やその家族でなければわかりにくいものですから、周囲の方々がアレルギーに対する正しい知識を持ち、理解することがとても大切です。ショック状態を伴うアレルギー反応が出た場合は、最寄りの医療機関に急行するか、救急車を呼ぶなど、迅速な対応をしてください。

紫外線対策のビタミンCがたっぷり。じゃがいもを千切りにして水にさらし、キッチンペーパーなどで水分を拭き取って、油で炒めます。ほぐしたタラコを加えて炒めあわせて器に盛り、三つ葉をあしらいます。味付けはタラコの塩分だけで十分ですが、お好みで調整してください。

●健康メニュー●
じゃがいも
タラコ炒め

