

紫外線ときくと、夏のイメージが強いですが、実は5月から急激に増えはじめます。今回は紫外線とその対策についてお話しします。



## お悩み相談室

～48歳 男性会社員～

ずっと禁煙していましたが、先日の飲み会で1本だけならいいかと思って吸ったらまた毎日吸うようになってしまいました。また禁煙したいのですが・・・うまくいく方法はありますか？



**禁煙は何度失敗してもOK！**

**だんだん上手に**

**禁煙できるようになります**



一度禁煙に成功されたのですね！その時に感じた身体の変化はありましたか？禁煙を始めて代表的な変化が「血圧が下がった」「息苦しくなくなった」「食べ物が美味しくなった」などです。そのような良い変化を思い出して、再度挑戦してみましよう！

また、ご自身での禁煙が難しそうな場合は、禁煙外来を活用するのもおすすめです。禁煙外来は、条件に当てはまれば保険が適用され、約1か月分のタバコ代（20,000円程度）で禁煙治療が受けられます。ニコチンパッチや経口禁煙補助薬で治療を行うため、比較的楽に禁煙できると言われています。

5月31日は世界禁煙デーです。これを機に再挑戦してみませんか？応援しています！



●日本禁煙学会ホームページ

<http://www.nosmoke55.jp/nicotine/clinic.html>  
(保険が使える医療機関の検索もできます)

### \* 紫外線対策 \*

(環境省「紫外線保健指導マニュアル」より)

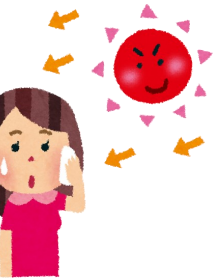
- ①紫外線の強い時間帯を避けて外出しましょう  
10～16時頃までは1日の中でも紫外線が強くなります。
- ②日陰を利用しましょう  
日中も日陰を利用することで、紫外線を防ぐことができます。
- ③日傘を使い、帽子をかぶりましょう  
最近「UVカット」と表示されているものがたくさん出ていますので、これらのグッズを活用しましょう。
- ④袖や襟のついた衣服で覆いましょう  
皮膚に到達するのを防ぐために、衣服はしっかりした編み目のものを選びましょう。
- ⑤サングラスをかけましょう  
サングラスやUVカットのメガネを使うことで、目に入る紫外線を9割ほどカットできます。
- ⑥日焼け止めを上手に使いましょう  
日焼け止めの1回量は、顔の場合、クリームタイプのものは「真珠2つ分」、液状タイプのものは「1円玉2枚分」は使うようにしましょう。また、汗で落ちることが多いので2～3時間ごとに塗りなおすことをおすすめします。



気象庁はホームページにて、毎日日本各地の紫外線量についてのお知らせを出しています。これらの情報も有効に使いながら、紫外線対策をしていきましょう。

### 紫外線には種類がある！

紫外線は、地球に到達する太陽光線のうち波長が短く、エネルギーの高い光のことをさします。UVは紫外線を英語で言ったUltra Violetの略です。



紫外線は波長の違いによってUVA、UVB、UVCの3種類に分けられ、そのうちUVA、UVBが地球に届いています。

UVAは肌の奥まで届く紫外線で、肌のハリや弾力に関係するコラーゲンやヒアルロン酸を生成する細胞に傷をつけてしまいます。これらは、しみやたるみなどの「肌の老化」を引き起こします。また、肌が黒くなる日焼けもUVAによるものです。

### 種類によって影響は様々

UVBはUVAよりもエネルギーが強く、皮膚の表面の細胞を傷つけたり、炎症を起こすため、皮膚がんなどの病気や、角膜炎・白内障などの眼の病気の原因であることがわかっています。また、肌が赤くなる日焼けはUVBによるものです。

紫外線は年間通して存在しますが、そろそろ本格的に紫外線対策を始めるとよいでしょう。

＜＜健康たいけん教室 TELにて予約受付中＞＞

0569-27-7999 (日・祝を除く9時～17時)

～詳しくはこちらからHPをご覧ください～

次回は6月13日(土) 13:30～  
要介護にならないために