

ハッピースマイル

倉敷成人病健診センター

2007年春号



紫外線にご注意

以前は、「日焼けした肌」は健康的というイメージでした。しかし最近、日光、特に紫外線に当たることが肌に悪影響を及ぼすことが分かっています。紫外線の量が増えはじめる初夏からは、しっかり対策をとり肌を紫外線から守りましょう。

<紫外線によるトラブル>

- ・**シミをつくる**
紫外線を浴び続けることによって、メラニンをつくる色素細胞の遺伝子に異変が生じ、メラニンを過剰に作り出すため。
- ・**シワをつくる**
真皮まで届いた紫外線が真皮にあるコラーゲンやエラスチンといった、ハリや弾力に関わる繊維を小さく切ってしまう酵素を生成するため。
- ・**髪がパサつく**
紫外線にあたることで、髪のメラニン色素が変質して赤茶けたり、水分が失われたりするため。
- ・**白内障の原因となる**
紫外線は角膜を通過して水晶体で吸収されるが、その際、水晶体のたんぱく質に変化を起こし、濁らせてしまうため。
- ・**全身の免疫力を低下させる**
皮膚の免疫を担当するランゲルハンス細胞の働きが、紫外線によって損なわれ、細菌やウイルスに感染しやすくなったり、体調を崩しやすくなったりする。
- ・**皮膚がん発生の原因となる**
紫外線が皮膚細胞に吸収され、遺伝子DNAを傷つけてしまうため。

紫外線対策



- ☀ 帽子・サングラス・肌をあまり出さない服を着用しよう
帽子は、つばが7cm以上のものがベスト。
サングラスは、UVカットされた安全規定の物を使用しよう。
また、肌をあまり出さないような服を着ることももちろん必要。
- ☀ 日焼け止めを使う
少なくとも外出の約20分以上前に肌にたっぷり塗り、首のうしろや耳など塗り残しがないように使用することが大切。



春のたきこみごはん

材料(4人分)

米	3合
たけのこ	200g
わらび	100g
ぜんまい	100g
だし汁	1と1/2カップ
しょうゆ、酒	各大さじ1
(a) { みりん	小さじ1
塩	少々
木の芽	適量

余った材料を使って
たけのこの木の芽和え
山菜入りすまし汁も
どうぞ♪



作り方

米は洗い、水につけて30分～1時間おき、ザルにあげて水気をきります。
たけのこをゆでて根元はいちよう切りにし、穂先は縦半分にしてから薄切りにします。
わらび、ぜんまいは2cm幅に切ります。
炊飯器に (a)を入れて、だし汁が3合炊きの分量になるように加減して普通に炊きます。
炊き上がったたらさっくり混ぜてお茶碗に盛り、木の芽をのせます。



春です お花見にでかけませんか！？

待ちに待った春がやってきて、桜も見頃となる季節になりました。暖かい季節になり、外出しやすくなりましたね。

今回はお花見ということで倉敷にある酒津公園をご紹介します。

場所	岡山県倉敷市酒津1557
桜のシーズン	4月上旬～中旬
総本数	約500本
駐車場	約300台(無料)



酒津公園は倉敷駅に近い総合公園です。暖かくなってきました。ぜひ桜を眺めながら歩きに出かけてみましょう。



色のおはなし☆

ほのかなピンク色の桜が咲き始めると、春の訪れを感じますね。
今回は桜の色であるピンクについてご紹介します。

ピンクは、優しさや慈しみの情をもたらす色です。ピンクの光は気分を幸せにし、人を思いやる温かさを与えてくれます。
また、ピンクは脳波に影響を与え、心身を若返らせる効果があるといわれています。皮膚の新陳代謝を活発にし、お肌にも効果があるようです。

但し、ピンクは味覚的な甘さを刺激する色なので、甘いものがとてもおいしく感じます。やせたい、と思っている方はご注意ください！

健康相談のお知らせ

保健師による健康相談を行っております。
集団でも個人でも承っておりますので、ぜひご利用ください。
詳細は下記窓口までお問い合わせください。

窓口 TEL:086-427-3333 FAX:086-422-6693

