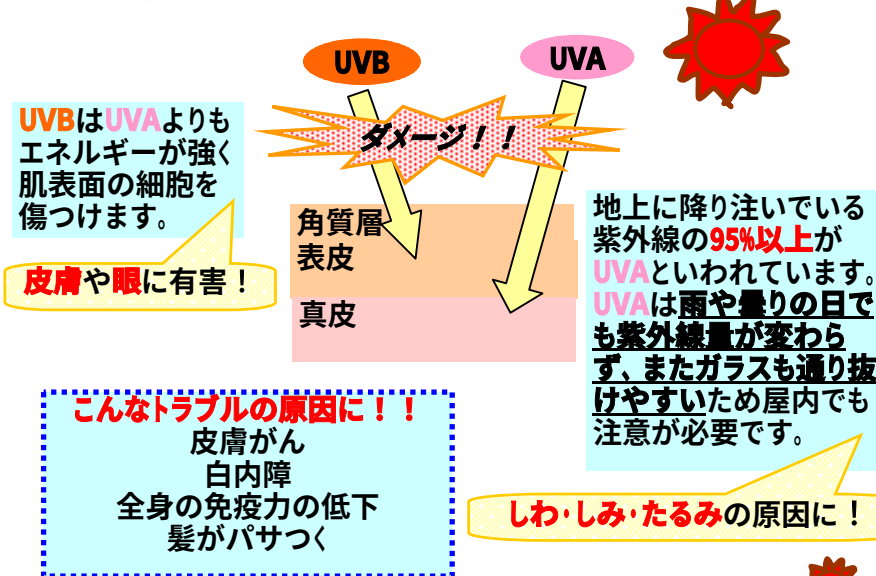


夏の敵！ 紫外線を防ごう

紫外線は春から秋にかけて強くなりますが6月・7月がもっとも強くなるといわれています。知らず知らずのうちに紫外線による肌へのダメージを受けないためにも紫外線について正しい知識をつけましょう。

～紫外線ってどんなもの？～

地上に届く紫外線には**UVA**と**UVB**の2種類あります。



紫外線量が多い時間帯は？

紫外線は**午前10時から午後2時まで**が最も多く、その紫外線量は1日の**約50%**にもなるといわれています。

紫外線対策 5 か条 & おすすめアドバイス

- ① 車内でも油断なく・・・アームカバーや上着を羽織ろう
- ② サングラスをかける・・・色は淡い色 ※濃すぎると瞳孔が開いて、紫外線が入りやすくなる
- ③ 帽子はつばの広いものを・・・つばは首が隠れるように7cm以上のもの
- ④ 衣服・帽子・日傘の色は黒っぽいものを・・・UVカット加工がしてあるもの
- ⑤ 日焼け止めの利用を・・・自分の肌や用途にあった使い方をしよう

～自分に合った日焼け止めの選び方・使い方ってあるの？～

肌のタイプは紫外線に当たったときの反応によって**3つのタイプ**に分けられます。自分の肌のタイプと用途に合わせて、下の表を参考に日焼け止めを使い分けていきましょう。

スキンタイプ	スキンタイプⅠ	スキンタイプⅡ	スキンタイプⅢ
肌の色 日焼け後の肌の色	色白 赤くなる	中間 赤くなって黒くなる	色黒 すぐに黒くなる
紫外線のダメージ	DNAが傷つきやすい	DNAがやや傷つきやすい	DNAはほとんど傷つかない
日常生活など (1時間以内の活動)	SPF10 PA+	SPF10 PA+	SPF5 PA+
散歩や外出など (1～3時間の活動)	SPF30 PA+++	SPF20 PA++	SPF10 PA+
屋外でのレジャーなど (3時間以上の活動)	SPF50 PA+++	SPF30 PA+++	SPF20 PA+++

※「SPF値」はUVBを防ぐ効果の度合いで、「PA値」はUVAを防ぐ度合いの目安になります。

特に紫外線が強いところに行く場合や紫外線に弱い方はPA++++を選びましょう。

目指せ！血液サラサラ 健康ドリンクレシピ

ほうれん草ジュース

【材料】
ほうれん草…30g、パセリ…10g
りんご…60g、水…100cc

【作り方】
①ほうれん草とりんごはざく切り、パセリは適度にしぎる。

バナナジュース

【材料】
バナナ…30g、キウイ…1個
レモン汁…1/4個分、豆乳…100cc

【作り方】
①バナナとキウイは一口大に切る。
②ミキサーに全て入れ、滑らかになるまで攪拌する。

オレンジジュース

【材料】
にんじん…30g、トマト…100g
オレンジ…100g

【作り方】
①材料はそれぞれ一口大に切る。
②ミキサーに全て入れ、滑らかになるまで攪拌する。

★ほうれん草やにんじんなどの緑黄色野菜には、β-カロテンが豊富に含まれています。β-カロテンは血管が受けた酸化ストレスのダメージを修復する作用があります。
★バナナやトマトにはカリウムが豊富に含まれています。カリウムは余分なナトリウムを排出する働きがあるため、血圧が安定しやすくなります。

What's 腫瘍マーカー CA125

☆CA125とは？

CA125とは、主に「**卵巣がん**」に反応を示す腫瘍マーカーです。CA125は健康な人の血中にもある程度は存在しますが、これらのがんの進行とともに数値が上昇していきます。また、卵巣がん以外の病気でも数値が上昇することがあります。

☆CA125の基準値

45U/ml以下

採血で検査可能です！！

☆卵巣がんってどんな病気？

卵巣は数多くの腫瘍が発生しやすいところです。中でも悪性の腫瘍のことを「**がん**」と呼びます。卵巣がんは症状が出るのが遅く、進行して初めて診断されることが多いです。お腹の張り、腹痛、頻尿などが主な症状で、婦人科的な症状が出ることはとても少ない病気です。そのため、**婦人科健診や腫瘍マーカーを受けることが発見の鍵となります。**

☆卵巣がん以外にはどんな病気が考えられるの？

卵巣がん以外の病気でもCA125は上昇することがあります。

子宮がん

子宮の入り口にできる「**子宮頸がん**」と、子宮の奥にできる「**子宮体がん**」があり、婦人科領域では最も多いがんです。

子宮内膜症

子宮内にしか存在しないはずの子宮内膜が子宮以外の場所（**卵巣、直腸、膀胱**など）に出来る病気です。強い月経痛が典型的な症状です。

CA125だけでなく、ぜひ、婦人科健診もあわせて受診して下さいね。